

REZEPT

Pfefferminz-Griessköpfli mit Erdbeeren



Zubereiten: ca. 30 Minuten. **Auskühlen lassen:** ca. 3 Stunden. **Zutaten:** für 6 Personen. 6 Förmchen von je ca. 2 dl Inhalt. **Griessköpfli:** 7,5 dl Milch; 1 Prise Salz; 1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten; 100 g Hartweizengriess oder Urdinkel-Griess; 3 EL Zucker; 1 dl Rahm, steif geschlagen; 2 EL Pfefferminze, sehr fein gehackt; 6 EL Erdbeerkonfitüre zum Füllen. **Erdbeer-Ragout:** 1 dl Orangensaft; 2-3 EL Zucker; 500 g Erdbeeren, tiefgekühlt oder frisch, gewürfelt; Pfefferminze zum Garnieren. **Zubereitung:** 1. **Griessköpfli:** Milch, Salz und Vanille aufkochen, Griess unter Rühren einlaufen lassen, bei kleiner Hitze zu einem dicken Brei kochen. Vanillestängel entfernen, Zucker darunterühren, Masse etwas abkühlen lassen. Rahm und Pfefferminze daruntermischen, die Hälfte in die kalt ausgespülten Förmchen füllen, eine Vertiefung machen. Je 1 Esslöffel Erdbeerkonfitüre hineingeben, mit der restlichen Griessmasse bedecken. Zugedeckt 3 Stunden kühlstellen und festwerden lassen. 2. **Ragout:** Orangensaft und Zucker sirupartig einkochen. Erdbeeren daruntergeben, kurz ziehen lassen. 3. Griessköpfli auf Teller stürzen. Erdbeer-Ragout dazugeben, garnieren. **Tipp:** Statt Erdbeerkonfitüre eine ganze Erdbeere ins Griessköpfli legen. *mgt*

MEHR REZEPTE



Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch

Mehr als 7000 Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezpte

UNSPUNNEN: Die Bäuerinnen und Landfrauen vom SBLV sind dabei

Bäuerinnen am grossen Fest der Heimat

Der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband zeigt am diesjährigen Unspunnenfest, wofür er entsteht. Zudem präsentieren die Landfrauen von Swiss Tavolata ihr Können als Gastgeberinnen.

ELISABETH KURTH-WÜTHRICH

Das Unspunnenfest wurde erstmals nach der Auflösung der Helvetischen Republik am 17. August 1805 durchgeführt. Das Fest wurde organisiert, um Spannungen zwischen Stadt und Land abzubauen, Frieden zu stiften, zu fördern und zu erhalten. Zudem sollten gemeinsame Werte entdeckt werden und in die Zukunft geführt werden. Diese Grundwerte gilt es auch heute über die Generationen hinweg zu wahren und zu leben.

Das 10-Jahre-Jubiläum des Unspunnenfests 2017 steht für Jung und Alt unter dem Motto: «Altes erhalten, Neues gestalten.» Im Vorwort der Festschrift von Ueli Bettler, OK-Präsident, heisst es dazu: «Traditionen wahren, heisst nicht Asche hüten, sondern der Glut neue Nahrung geben.» Zudem heisst es, das Unspunnenfest 2017 solle als «grosses und prächtiges Fest in die Geschichte eingehen».

Bäuerinnen sind dabei

Erstmals wird der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) als einer der zwölf Trägervereine am grossen Fest der Heimat teilnehmen, das vom 26. August bis zum 3. September 2017 in Interlaken auf der Höhenmatte stattfindet. Der erste Höhepunkt für uns Bäuerinnen und Landfrauen ist bereits am Montag, 28. August 2017, am Tag der Alptrien und Landfrauen. Von 11.30 bis 18 Uhr findet im Garten des Kursaals der Unspunnen-Bauernmarkt statt. Rund 40 Stände präsentieren Handwerk, Köstlichkeiten und Spezialitäten der Region. Und ab 19 Uhr treffen sich im Konzertsaal des Kursaals 450 Gäste zum ausverkauften Unspunnen-Auftritt. Der kulinarische Höhepunkt des Unspunnenfests 2017



Die Frauen von Swiss Tavolata und die Junioren-Kochnationalmannschaft zeigen am Unspunnenfest ihr Können. (Bild: zvg)

ist für die Bäuerinnen und Landfrauen der Anlass, an dem die Swiss-Tavolata-Landfrauen mit der Junioren-Kochnationalmannschaft, die 2016 den Vize-Olympia-Titel holte, gemeinsam kochen. Das wird ein Abend mit Unterhaltung und Schweizer Kochkunst auf höchstem Niveau. Die Swiss-Tavolata-Gastgeberinnen stehen für echte traditionelle und innovative Schweizer Küche. Sie arbeiten mit Produkten vom Hof, mit dem «Besten von Berg und Tal», wie sie sagen, und mit überlieferten Rezepten.

Zeigen, was man macht

Der zweite SBLV-Auftritt findet vom Donnerstag, 31. August, bis am Sonntag, 3. September 2017, in der Verbandsallee statt. In zwei Zelten will der Verband die einmalige Chance nutzen, einer breiten Öffentlichkeit (erwartet werden 150 000 Festbesuchende) aufzuzeigen, wer er ist, wofür sich Vorstand und Mitglieder einset-

zen und wie sie es tun. Vorge stellt werden zum einen die in vier Grossregionen zusammengefassten achtundzwanzig kantonalen SBLV-Sektionen. Sie geben Einblick in ihr breites Wirken, in ihre regionalen Besonderheiten und zeigen auf, wie die Bäuerinnen und Landfrauen den ländlichen Raum schweizweit prägen und mitgestalten. Im zweiten Zelt, das vom SBLV-Vorstand und von Frauen aus den Sektionen betreut wird, stehen die Schwer-

punktthemen des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands im Zentrum. Die Bildung Bäuerin, Agrarpolitik, Projekte wie «Hilfe & Unterstützung» sowie der Prozess der Stellungnahmen zu gesell-

schaftspolitischen Themen wird aufgezeigt. Der wichtige Bereich Ernährung und Hauswirtschaft wird den Besuchern mittels des Produktionsweges von Nahrungsmitteln schmackhaft gemacht.

ZUR PERSON



Elisabeth Kurth-Wüthrich ist Vorstandsmitglied des SBLV und Präsidentin der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft. Als ehemalige

Schul- und Standortleiterin des Inforama Waldhof fühlt sie sich den Menschen im ländlichen Raum sehr verbunden. Erfahrungen aus ihrer langjährigen Berufstätigkeit bereichern und stärken sie und lassen sie die anspruchsvolle Verbandsarbeit mit Engagement angehen. Ein Höhepunkt im Verbandsjahr ist Unspunnen 2017: Der SBLV ist in der über 200-jährigen Geschichte erstmals vertreten. Kurth-Wüthrich organisiert und gestaltet als Projektleiterin zusammen mit dem SBLV-Team die Auftritte am grossen Fest. *mgt*

UNSPUNNENFEST

Das Unspunnenfest 2017 findet in Interlaken statt: vom 26. August - 3. September. Tickets für das ganze Fest sowie für einzelne Anlässe lassen sich online vorbestellen. Auf der Internetseite finden Sie auch Festführer, Programm und weitere Infos. *mgt*

www.unspunnen.ch

KOLUMNE: Bäuerin Romy Schmidt berichtet regelmässig aus ihrem Alltag in Berggün GR

Die Schnecken haben es gut



Romy, unsere Enkelin, verbrachte schon eine Woche in den Ferien bei ihren anderen Grosseltern in Goldau SZ. Eine gute Gelegenheit für mich, ein verlängertes Wochenende einzuschleichen. So hatte ich ein paar schöne Tage in Goldau und konnte am Sonntag Romina wieder mit nach Berggün nehmen. Der Zeitpunkt war perfekt, zwei Tage vorher war ich beim Augenarzt, um mir eine kleine Verwachsung vom Augennid wegoperieren zu lassen. In meiner Auszeit konnte ich so in Ruhe meine Operationswunde pflegen. Eigentlich hatte ich am Morgen meiner Abreise alle Zeit der Welt, keine Hektik, keinen Stress. In aller Ruhe packte ich

meine Tasche. Ich räumte die Wohnung auf, gab den Pflanzen Wasser und machte mich gemütlich auf den Weg. Das Ticket habe ich mir schon zu Hause auf mein Handy geladen. Im Zug war ziemlich viel los, trotzdem hatte es noch genügend freie Plätze, und ich konnte es mir bequem machen. Ich öffnete meinen Rucksack, um das Handy mit dem Ticket und das Portemonnaie mit dem Halbtax hervorzuholen, damit alles bereit sein würde, sobald der Kondukteur kommen würde. Ich suchte und suchte...! Plötzlich war es mir nicht mehr so pudelwohl, Stresssymptome stellten sich ein, ich begann zu schwitzen. Stück für Stück nahm ich aus dem Rucksack, bis er leer vor mir lag - kein Portemonnaie! Meine Gehirnwindungen fingen an zu rotieren. Was erzähle ich dem Kondukteur?



Romy Schmidt geniesst das Bad mit ihrer Enkelin nach einer turbulenten Reise. (Bild: zvg)

Zwar hatte ich mein Ticket auf dem Handy, aber das Halbtax fehlte, Geld war auch keines da. Inzwischen fuhren wir in Filisur GR ein. Vom Davoser Zug her kam eine grosse Gruppe Japaner. Die Kondukteurin von unserem Zug nahm sie in Empfang

und schleuste sie in den Waggon vor meinem. Es war ein Geschnatter und Gelächter, eine fröhliche Truppe. Super -, wenn ich Glück habe, ist die Kondukteurin rundum beschäftigt, dachte ich. Tatsächlich: Zweimal rannte sie an mir vorbei,

ohne von mir Notiz zu nehmen, die Japaner forderten ihre ganze Aufmerksamkeit. Inzwischen hatte ich einen Entschluss gefasst. Ich wollte in Tiefencastel GR aussteigen, im Top Shop Marcos Autoschlüssel holen, zurück nach Berggün fahren und das Portemonnaie holen. In einer Stunde sollte ich es schaffen. Dann könnte ich mich einfach in den nächsten Zug setzen. Gedacht, getan! Ich brauchte für die Strecke hin und zurück nur vierzig Minuten. So hatte ich sogar noch Zeit, um mit Marco einen Kaffee zu trinken, bevor es weiterging. Ich checkte noch einmal mein Zugticket, eigentlich gar nicht so teuer. Für die Rückfahrt musste ich auch nur für mich bezahlen, schliesslich hatte ich eine Enkelkarte - Enkelkarte? Nein, die lag zu Hause in der Schublade. Ich spürte

los, um mir vor der Abfahrt am Ticketschalter in Tiefencastel einen Ersatz zu holen. Inzwischen schmerzte mein Augennid. Als ich endlich gemütlich im Zug sass, fasste ich in den Hosensack, um mir mit der Augensalbe Linderung zu verschaffen. Das kann doch nicht sein, dachte ich. Ich war mir so sicher gewesen, die Salbe eingesteckt zu haben. Extra im Hosensack sollte sie sein, damit ich sie schnell zur Hand haben würde...! In einer Apotheke in Goldau kaufte ich mir eine neue. (Übrigens: Sie lag zu Hause auf dem Boden.) In einem anderen Leben werde ich eine Schnecke sein. Die haben es gut: Sie tragen ihr Haus immer mit sich und haben dadurch alles dabei, was sie brauchen! Romy Schmidt