

SO SCHMECKT'S MIT HEUMILCH!

Heumilch



So macht man Milch.



MIT KÖSTLICHEN REZEPTEN
Zum gemeinsamen Nachkochen



Ausgezeichnet als
„garantiert traditionelle
Spezialität“.



Liebe Eltern,
dieses Kinderbuch widmet Ihnen
die ARGE Heumilch.

Erleben Sie mit Laura einen Tag
am Heumilchbauernhof und entdecken
Sie dabei köstliche Rezepte mit
Heumilch-Produkten, die mit Kindern
einfach zuzubereiten sind.

Wir wünschen viel Spaß
beim Lesen und Entdecken!



So macht man Milch.

**So schmeckt's
mit Heumilch!**



Dieses Buch gehört

Es ist frühmorgens am Heumilch-Bauernhof und die Sonnenstrahlen kitzeln Laura beim Aufwachen an der Nasenspitze. Da hört sie auch schon die Kuhglocken von der Weide. „Wow, wenn unsere Kühe schon so früh draußen sind und frisches Gras fressen, muss ich wohl auch langsam aufstehen“, denkt sie sich.

Stimmt – Lauras knurrender Magen freut sich bestimmt über ein Frühstück.



„Guten Morgen, mein Schatz“, sagt Lauras Mama. „Möchtest du das Joghurt zum Frühstück, das wir gestern zusammen vorbereitet haben?“ „Gerne!“, antwortet Laura. „Mit den süßen Heidelbeeren aus dem Garten und einem warmen Kakao.“



Aber was ist denn das? Kaum hat sich Laura kurz weggedreht, nascht ihr Bruder Max ganz frech ein paar der Heidelbeeren, die für Lauras Joghurt gedacht sind. Gut, dass sie und Mama gestern so viele gepflückt haben.



Frühstück **Joghurt selbst gemacht!**

Zutaten

- 1 l Heumilch
- 150 ml Heumilch-Naturjoghurt als Starter
- Schraubgläser

Zubereitung

Backofen auf 40 °C einstellen. Heumilch und Joghurt in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Masse in die Gläser einfüllen und für 10 bis 12 Stunden in den Ofen stellen. Vor dem Genuss einmal kräftig umrühren, dann schmeckt es besonders cremig.



In der Schule hört Laura gespannt zu, als ihre Lehrerin davon erzählt, welches Obst und Gemüse zu welcher Jahreszeit wächst.

„Mir schmecken die Karotten direkt aus unserem Garten am besten“, denkt sie sich. „Und auch Hanni liebt das Gras von unseren Wiesen. Im Sommer frisch und im Winter getrocknet als Heu – ganz natürlich eben.“



Vormittagsjause

Brot mit Apfel-Karotten- Topfen-Aufstrich

Zutaten

- 250 g Heumilch-Topfen/Quark
- 1 Apfel
- 1 Karotte
- etwas Zitronensaft
- 3 EL Heumilch-Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- Brotscheiben

Zubereitung

Apfel und Karotte schälen, fein reiben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Topfen mit Joghurt glatt rühren. Alle Zutaten miteinander vermischen, nach Belieben würzen und auf eine Scheibe Brot streichen.



Nach der Schule hilft Laura ihrer Mama beim Mittagessenkochen. Die beiden machen Nudeln mit Käsesauce. Da stibitzt sich Laura ein großes Stück vom Käse mit der Blumenrinde. „Mhmm, man kann die Blumen im Käse richtig schmecken“, murmelt sie mit vollem Mund.

„Na klar, sie wachsen ja hier auf der Weide unserer Kühe und das schmeckt man dann auch in der Milch, aus der Onkel Rudi den Käse macht. Nach dem Essen gehen wir ihn besuchen“, sagt Lauras Mama.



Mittagessen

Nudeln mit Käsesauce

Zutaten

- 400 g Nudeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Heumilch-Schlagobers
- 150 g Heumilch-Käse gerieben
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Schlagobers aufgießen und aufkochen lassen. Geriebenen Käse dazugeben, schmelzen lassen und alles zusammen bei geringer Hitze etwa 1 Minute leicht köcheln lassen. Abschmecken und die gekochten Nudeln vorsichtig untermischen.



Und so machen sich die beiden am Nachmittag auf den Weg zur Alm von Käsemeister Rudi. Während Laura Blumen pflückt, begrüßt sie die Tiere, die im hohen Gras zu Hause sind. Kannst du erkennen, welche?



Auf der Alm hat Onkel Rudi schon verschiedene Köstlichkeiten hergerichtet und Laura probiert gleich mal. „Man könnte fast meinen, du bist hier die Käsemeisterin, so meisterhaft, wie du den Käse naschst“, lacht er und freut sich, dass es Laura so gut schmeckt.



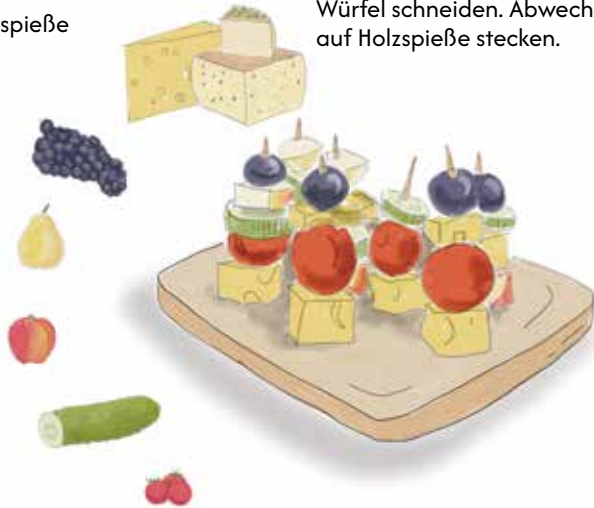
Nachmittag Obst-Gemüse-Käse-Spieße

Zutaten

- 100 g Heumilch-Käse
- Obst und Gemüse der Saison
- Holzspieße

Zubereitung

Käse würfeln und Obst und Gemüse bei Bedarf ebenfalls in Würfel schneiden. Abwechselnd auf Holzspieße stecken.



Nachmittag Lustiger Jausenteller

Zutaten

- 100 g Heumilch-Käse
- Obst und Gemüse der Saison
- Brot

Zubereitung

Gestalte Tiergesichter – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Wieder zurück am Bauernhof bringen Papa und Max das Heu von der Heuernte in den Heustadel, damit die Kühe auch im Winter Futter haben. „Oh, ich liebe den Geruch von frischem Heu“, schwärmt Laura und steckt ihre Nase ins Heu.

Da ruft Lauras Mama: „Abendessen ist fertig. Lasst den Kühen das Heu. Es gibt heute Kartoffel-Laibchen!“ Lauras Lieblingsessen – sofort lässt sie das Heu fallen und düst in die Küche.



Abendessen

Gemüse-Kartoffel-Laibchen mit Käse

Zutaten

- 250 g Gemüse nach Wahl
- 150 g Kartoffeln geschält, ungekocht
- 100 g Weißbrot gewürfelt
- 1 Ei
- 100 g Heumilch-Käse gerieben
- 20 g Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Öl

Zubereitung

Kartoffeln schälen, Gemüse waschen und alles in Würfel schneiden. Die Kartoffeln 4 Minuten kochen, anschließend das Gemüse hinzufügen und für weitere 4 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abschütten und die gekochten Würfel in einem Standmixer zu einem glatten Brei verarbeiten. Weißbrot, Petersilie, Ei und Käse in eine Schüssel geben, den Brei unterheben, würzen und gut vermischen. Kleine Laibchen formen und diese in heißem Öl knusprig herausbraten.



Nach dem Abendessen möchte Laura unbedingt noch das kleine Zicklein besuchen, das erst vor Kurzem auf die Welt gekommen ist. Sie richtet ihm den Schlafplatz mit Stroh besonders kuschelig her. „Gute Nacht, Mimi“, sagt sie und streichelt das Kleine ganz vorsichtig.

„Jetzt wird’s aber auch für dich langsam Zeit, ins Bett zu gehen“, sagt Lauras Mama. „Die Tiere haben es sich auch schon alle gemütlich gemacht.“



Ganz leise gehen die beiden über den Hof, um niemanden aufzuwecken. Siehst du die Tiere, die schon schlafen?



„Zum Einschlafen brauch ich aber noch meinen Schlummertrunk“, meint Laura. Ihre Mama kennt sie und hat die warme Milch mit Honig bereits vorbereitet. „Und nach dem Zähneputzen gibt’s noch eine Gute-Nacht-Geschichte?“, fragt sie. „Aber nein“, schmunzelt Laura. „Ich erlebe doch jeden Tag selbst genug Abenteuer.“



Abend Schlummermilch

Zutaten

- 250 ml Heumilch
- 1 TL Honig

Zubereitung

Milch in einem Topf erwärmen und Honig einrühren.



Milch und Milchprodukte sollten ein täglicher Bestandteil der Ernährung von Kindern sein, denn sie sind die besten Kalziumlieferanten. Kalzium ist wesentlich für den Aufbau von Knochen und Zähnen und daher empfehlen Expert*innen 3 Portionen täglich. Z. B. Ein Glas Milch, eine Schüssel Joghurt und ein Gericht mit etwas Käse decken den Bedarf und schmecken köstlich. Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte dienen als Inspiration, um verschiedene Milchprodukte gemeinsam mit Ihren Kindern einfach in den Alltag zu integrieren.



So macht man Milch.

Herausgeber und Medieninhaber

ARGE Heumilch
Grabenweg 69
6020 Innsbruck
Österreich
office@heumilch.at



Verlags- und Herstellungsort
Innsbruck

www.heumilch.com

