



NETZWERK
RESEAU
RETE
RAIT

GENUSSLANDSCHAFTEN – 20 Rezepte aus Schweizer Pärken

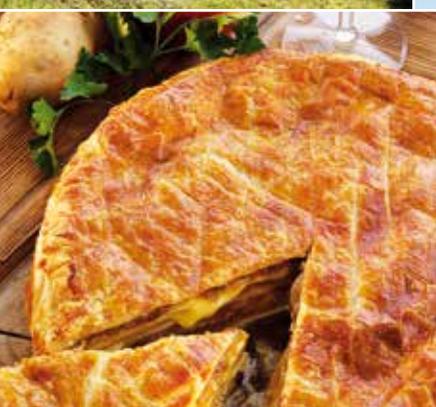


Impressum

Herausgeber: Netzwerk Schweizer Pärke, Bern
Redaktion: Andreas Weissen und Cécile Wiedmer
Fotos: zur Verfügung gestellt von den Schweizer Pärken
Kartographie: Tamara Estermann, Netzwerk Schweizer Pärke
Gestaltung: Christina Ritler, s+z:gutzumdruck.
Druck: s+z:gutzumdruck.
Datum: November 2014

Inhaltsverzeichnis

Bilder von Schweizer Pärken und ihren Produkten	2
Genusslandschaften und Labelprodukte	3
Parc Naziunal Svizzer – Schweizerischer Nationalpark	4
Rezept Nr. 1 «Maluns» (Hauptspeise)	5
Nationalparkprojekt Adula	6
Rezept Nr. 2 «Furtem Caura» (Hauptspeise)	7
Nationalparkprojekt Locarnese	8
Rezept Nr. 3 «Minestra di farina bëna» (Vorspeise)	9
UNESCO Biosphäre Entlebuch	10
Rezept Nr. 4 «Biosphäre Ziger-Minze-Köpfli» (Nachspeise)	11
Regionaler Naturpark Thal	12
Rezept Nr. 5 «Solothurner Weinsuppe» (Vorspeise)	13
Biosfera Val Müstair	14
Rezept Nr. 6 «Gerstensuppe» (Vorspeise)	15
Jurapark Aargau	16
Rezept Nr. 7 «Kirschenauflauf Clafouti» (Nachspeise)	17
Landschaftspark Binntal	18
Rezept Nr. 8 «Chouera» (Hauptspeise)	19
Regionalpark Chasseral	20
Rezept Nr. 9 «Courgette à la tête de moine» (Vorspeise)	21
Regionaler Naturpark Diemtigtal	22
Rezept Nr. 10 «Nidle-Wy-Suppe» (Vorspeise)	23
Übersichtskarte Schweizer Pärke	24/25
Parc Ela	26
Rezept Nr. 11 «Capuns» (Hauptspeise)	27
Regionaler Naturpark Gantrisch	28
Rezept Nr. 12 «Kabis-Eintopf» (Hauptspeise)	29
Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut	30
Rezept Nr. 13 «Soupe de chalet» (Vorspeise)	31
Regionaler Naturpark Beverin	32
Rezept Nr. 14 «Rindsbraten im Heubeet» (Hauptspeise)	33
Parc naturel régional du Doubs	34
Rezept Nr. 15 «Truite aux herbes» (Hauptspeise)	35
Parc naturel régional Jura vaudois	36
Rezept Nr. 16 «Vacherin Mont d'or chaud» (Hauptspeise)	37
Regionaler Naturpark Pfyn-Finges	38
Rezept Nr. 17 «Oberemser Käsemousse» (Vorspeise)	39
Naturparkprojekt Neckertal	40
Rezept Nr. 18 «Toggenburger Schorziflade» (Nachspeise)	41
Naturparkprojekt Schaffhausen	42
Rezept Nr. 19 «Schaffhauser Bölletünne» (Hauptspeise)	43
Wildnispark Zürich-Sihlwald	44
Rezept Nr. 20 «Pilz-Minestrone» (Vorspeise)	
Pärke und Parkkategorien	46
Übersicht Labelprodukte	47
Adressen der Schweizer Pärke	48



Schweizer Pärke und ihre kulinarischen Botschafter

Landschaften von besonderer Schönheit und mit ausserordentlichen Natur- und Kulturlandschaften können vom Bund das Label «Schweizer Pärke» erlangen.

Die Bevölkerung der Parkgemeinden ist stolz auf ihr Erbe und verpflichtet sich, dieses zu schützen, zu pflegen und nachhaltig zu nutzen. Zertifizierte Qualitätsprodukte sind die kulinarischen Botschafter der Pärke.

Genusslandschaften

Die abwechslungsreichen, vielfältigen Kulturlandschaften der Schweiz sind die Frucht jahrhundertelanger Arbeit der Bauernfamilien. Diese veredeln landwirtschaftliche Rohstoffe zu köstlichen regionalen Spezialitäten, bewahren überlieferte Rezepte und tüfteln neue Kompositionen aus.

Die vielfältigen Düfte und Geschmäcke laden dazu ein, die Produkte zu geniessen und ihre Ursprungsgebiete zu besuchen. Und Sie werden staunen: Kein anderes Land bietet auf so kleinem Raum eine solche landschaftliche, kulturelle und kulinarische Vielfalt wie die Schweiz.

Produktlabel «Schweizer Pärke»

Seit 2007 können sich Regionen um das Label Schweizer Pärke bewerben. Vierzehn Naturpärke und ein Naturerlebnispark tragen inzwischen das Prädikat «Park von nationaler Bedeutung». Vier weitere Parkregionen bewerben sich darum.

Pärke in Betrieb können Lebensmittel, Handwerksprodukte und Dienstleistungen



mit dem Produktlabel «Schweizer Pärke» auszeichnen. Das vier-eckige Quadrat mit dem Schriftzug in Kreuzform bürgt dafür, dass die Lebensmittel die Anforderungen von Regionalprodukten erfüllen und Dienstleistungen zum grössten Teil im Parkgebiet erbracht werden. Im Weiteren leisten die Betriebe wichtige Beiträge zur Erfüllung der Parkziele, indem sie traditionelle Kulturlandschaften mitsamt ihrer natürlichen Vielfalt pflegen und die nachhaltige regionale Wirtschaft stärken. Ein vom Bund festgelegtes Zertifizierungsverfahren stellt dies sicher.

Mit dem Kauf von zertifizierten Produkten und Dienstleistungen tragen die Konsumentinnen und Konsumenten dazu bei, die charakteristischen Kulturlandschaften unseres Landes zu erhalten und dieses wertvolle Erbe den künftigen Generationen weiter zu geben.



Parc Naziunal Svizzer

100 Jahre echt wild

Der Schweizerische Nationalpark (SNP) besteht seit 100 Jahren und hat sich in dieser langen Zeit zu einer einmaligen Oase der Wildnis entwickelt. Er bietet vom Menschen unberührte Gebirgsnatur und unvergessliche Erlebnisse.

Fakten und Zahlen

Lage: Im Engadin, ca. 170 km von Zürich entfernt
Kanton: Graubünden
Fläche: 170,3 km²
Einwohner: 0
Gemeinden: 5

Zertifizierte Produkte

Im Park werden keine Produkte hergestellt.



Parc Naziunal Svizzer

Chastè Planta-Wildenberg
7530 Zernez
Tel. 081 851 41 41
info@nationalpark.ch
www.nationalpark.ch

Maluns

Zeitaufwand

60 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Kartoffeln, 2 Tage zuvor gekocht
200 g Mehl
1 Prise Salz
50 g Butter

Vorbereitung

Kartoffeln schälen und mit der Röstiraffel reiben, Mehl und Salz darüber streuen, gut mischen.

Zubereitung

Butter in der Bratpfanne erhitzen, die Mischung dazugeben, bei mittlerer Hitze beständig wenden bis sich kleine braungelbe Kügelchen bilden.

Tipp

Mit Apfelsmus und/oder einem Stück Bündner Bergkäse servieren. Milchkaffee passt als Getränk hervorragend zu Maluns.

Autor

Flavio Cahenzli, Schweizerischer Nationalpark





Parc Adula

Schätze nah am Himmel

Der Nationalpark-Kandidat «Adula» liegt im Herzen des Alpenbogens und ist eine der grössten zusammenhängenden Naturlandschaften der Schweiz ohne bedeutende menschliche Eingriffe. Namensgeber für den Park ist der im Parkzentrum liegende Berg Adula.

Fakten und Zahlen

Lage:	Grenzgebiet zwischen Nordtessin und Graubünden, von Bellinzona 20 km bis ins Calancatal, von Chur 50 km bis Splügen oder Trun
Kanton:	Tessin, Graubünden
Fläche:	Kernzone= 170 km ² Umgebungszone= 894 km ² Total= 1064 km ²
Einwohner:	13948
Gemeinden:	20



Parc Adula

Residenza al Mai, Strada Cantonale
6535 Roveredo
Tel. 091 827 37 65
info@parcadula.ch
www.parcadula.ch

Zertifizierte Produkte

Der Park befindet sich in Errichtung. Er kann erst Produkte zertifizieren, sobald er in Betrieb geht.

Furtem caura (Junggeissvoressen)

Zeitaufwand

2 Stunden

Zutaten (für 4 Personen)

800 – 1000 g Voressen einer Junggeiss, mit Knochen
2 El Öl
1 El Mehl
2 dl Rotwein
6 dl Rinderbrühe
4 geschälte Karotten,
in Stäbchen geschnitten
2 Zwiebeln, grob geschnitten
4 Knoblauchzehen
1 mittelgrosser Lauch,
längs vierteln,
in 5 cm Stücke schneiden
2 Lorbeerblätter
4 Nelken
4 Wachholderbeeren zerdrückt
Pfeffer schwarz, gebrochen
Salz



Zubereitung

Öl in der Bratpfanne erhitzen, Fleisch beigegeben und gleichmässig anbraten. Salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben, gut anbraten und mit Rotwein ablöschen. Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und übrige Gewürze beigegeben und kurz mitdünsten. Rinderbrühe dazu giessen und rund 90 Minuten zugedeckt bei leichter Hitze gar kochen.

Tipp

Beim Anbraten 2 Schweinsfüsse dazugeben.

Varianten

Anstelle von Junggeiss kann auch Lamm oder Schweinsbrustspitz verwendet werden. Bei Lamm kocht man noch einen halben Weisskohl, grob zerteilt, mit. Die Beigabe von ganz wenig Safran gibt dem Lammgericht eine besondere Note.

Autor

Aluis Albin, Hotel Vallatscha, 7184 Curaglia/GR, www.vallatscha.com



Progetto Parco nazionale del Locarnese

Wo Afrika auf Europa trifft

Das Nationalparkprojekt des Locarnese liegt im wilden Süden der Schweiz, dort wo die Kontinentalplatten Afrikas und Europas aufeinander stossen, und die subtropischen Brissago-Inseln den Gipfeln der Tessiner Alpen die Hand reichen.

Fakten und Zahlen

Lage: Südwestliches Tessin,
5 km von Locarno entfernt
Kanton: Tessin
Fläche: 222 km²
Einwohner: 2000
Gemeinden: 13



Zertifizierte Produkte

Der Park befindet sich in Errichtung.
Er kann erst Produkte zertifizieren,
sobald er in Betrieb geht.

Progetto Parco Nazionale del Locarnese

Via F. Rusca 8 – CP 323,
6601 Locarno
Tel. 091 751 83 05,
info@parconazionale.ch
www.parconazionale.ch

Minestrone di farina bònna

Zeitaufwand

Vorbereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

1,2 l Wasser
100 g farina bònna
20 g Bouillon-Würfel, nach eigenem Geschmack
10 g getrocknete Steinpilze, Kräuter wie Schnittlauch,
gehackte Petersilie usw. oder Kastanienflocken
1,5 dl Rahm oder Milch

Zubereitung

Wasser mit der Bouillon zum Sieden bringen. Die farina bònna unter ständigem Umrühren mit einem Schwingbesen, hineinschütten, um die Bildung von Knöllchen zu verhindern.

Die getrockneten Steinpilze und die Kräuter oder die Kastanienflocken dazu geben. Nochmals mindestens 2–3 Minuten aufkochen. 3 Minuten ziehen lassen. Am Schluss nach Belieben Rahm oder Milch beifügen.



Bemerkungen

Farina bònna heisst übersetzt «gutes Mehl». Um es zu gewinnen werden getrocknete Maiskörner zunächst in der Pfanne geröstet, bis sie wie Popcorn aufplatzen. Danach werden sie zu einem feinen Mehl zerrieben. Früher gehörte die farina bònna zusammen mit Wein oder Wasser zur täglichen Nahrung der Bevölkerung der Valle Onsernone und des Val Vergeletto. www.farinabona.ch

Autor

Thomas Lucas, Berzona,
(Valle Onsernone)



UNESCO Biosphäre Entlebuch

Wandern wie auf Watte

Einsame Moor- und Karstlandschaften und atemberaubende Aussichten: Auf 400 Quadratkilometern breitet sich eine mystische, farbenfrohe und beruhigende Welt aus.

Fakten und Zahlen

Lage:	Zentral zwischen Luzern und Bern gelegen
Kanton:	Luzern
Fläche:	394 km ²
Einwohner:	17 000
Gemeinden:	7



Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Kräuter (Kräutertee, Teemischungen)
- Fleischprodukte
- Milchprodukte (Käse, Glace, Butter, Jogurt, Milch, Rahm, Quark)
- Fisch

UNESCO Biosphäre Entlebuch

Chlosterbüel 28
6170 Schüpfheim
Tel. 041 485 88 50
zentrum@biosphaere.ch
www.biosphaere.ch

Biosphären

Ziger Münze Köpfli

Zeitaufwand

Zubereitung: 30 Minuten

Kühlung: 6 Stunden

Zutaten (für 4 Personen)

320 g	frischer Entlebucher Ziger
3	frische Eier
120 g	Zucker
40 g	Puderzucker
2 dl	Pfefferminzsirup (Münze) Echt Entlebuch
4 dl	Käserei-Rahm
10 Blatt	Gelatine



Zubereitung

Die Gelatine in heissem Wasser einweichen und den Rahm schlagen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, Ziger, Puderzucker, Sirup darunter rühren. Die Gelatine dazugeben und gut unterrühren. Den Rahm unter die Masse ziehen. Die Masse in Formen füllen und für sechs Stunden in den Kühlschrank stellen.

Varianten

Anstelle von Münzensirup können auch andere Entlebucher Sirupe verwendet werden (z.B. Zitronenmelisse, Goldmelisse). Anstelle von Gelatine und Eiern 400 g Quimiq verwenden.

Autor

Willi Kuster, Ferien- und Wellnesshotel Rischli, Sörenberg



Naturpark Thal

Ideal für jedes Tempo

Der Weg in den Park führt durch die enge Klus von Oensingen. Doch dahinter öffnet sich das Thal und wartet mit Burgen, malerischen Bauernhöfen und einem dichten Velo- und Wanderwegnetz.

Fakten und Zahlen

Lage: Solothurner Jura, 25 km östlich von Solothurn,
22 km westlich von Olten
Kanton: Solothurn
Fläche: 139 km²
Einwohner: 14 400
Gemeinden: 9

Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Käse
- Wurst
- Mehl
- Teigwaren
- Rapsöl



Naturpark Thal

Hölzlistrasse 57
4710 Balsthal
Tel. 062 386 12 30
info@regionthal.ch
www.naturparkthal.ch

Solothurner Wysüpli

Zeitaufwand

30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

Suppe

Schnittlauch
6 dl Fleischbouillon
3 dl Weisswein
1,5 dl Saucenrahm
3 Eigelb
Salz, Pfeffer

Haube

250 g Blätterteig
1 Eigelb



Zubereitung

Die Bouillon mit Wein aufkochen. Den Rahm mit dem Eigelb zerklopfen und unter Rühren in die Bouillon geben. Aufkochen und würzen.

Die Suppe in feuerfeste Tassen füllen, den Schnittlauch darüber streuen und die Flüssigkeit auskühlen lassen.

Aus dem Teig Rondellen ausstechen, die im Durchmesser etwa 4 cm grösser als die Tassen sind. Die Tassenränder mit Eigelb bestreichen und den Teig locker darüber legen. Den Teig an der Aussenseite leicht andrücken und allenfalls verzieren. Mit Eigelb bestreichen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und während ca. 15 Minuten backen.

Autor

www.foodnews.ch



Biosfera Val Müstair

Wo Natur Natur sein darf

Ein kleines Tal im Weltformat – kein Wunder, ist die Landschaft rund um das UNESCO Welterbe Kloster St. Johann zusammen mit dem Schweizerischen Nationalpark neu ausgezeichnet als UNESCO-Biosphäre.

Fakten und Zahlen

Lage: Val Müstair, 60 km von St. Moritz
und 130 km von Chur entfernt
Kanton: Graubünden
Fläche: 198 km²
Einwohner: 1558
Gemeinden: 1

Zertifizierte Produkte

Der Park hat noch keine Produkte mit dem Label «Schweizer Pärke». Er verwendet eine eigene «Produktmarke».



Biosfera Val Müstair

Chasa Cumünala
7532 Tschiers
Tel. 081 850 09 09
info@biosfera.ch
www.biosfera.ch

Schoppa da jotta (Bündner Gerstensuppe)

Zeitaufwand

120 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

1 El	Olivenöl
200 g	Gemüse: Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln, Lauch
60 g	Rollgerste
50 g	Bündner Fleischabschnitte
50 g	Bündner Rohschinkenscheiben
1 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1 dl	Rahm
1 El	gehackte Kräuter

Zubereitung

Karotten, Lauch und Knollensellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, grob hacken. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse in Olivenöl andünsten, die Rollgerste und das Trockenfleisch zufügen, mitdünsten. Die Gemüsebrühe angiessen, aufkochen, bei schwacher Hitze zugedeckt 90 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe vor dem Servieren eventuell nachwürzen, mit Rahm und Gartenkräutern verfeinern.

Autor

Roman Hohenegger,
Hotel Landgasthof
Staila, Fuldera,
Val Müstair,
www.hotel-staila.ch





Jurapark Aargau

Die grüne Schatzkammer

Sanfte Hügellandschaften wechseln sich ab mit schroffen Felsformationen und blühenden Obstgärten: Der Jurapark bietet traumhafte Möglichkeiten, die Natur zu erleben.

Fakten und Zahlen

Lage: Aargauer Jura, 40 km von Zürich, 8 km von Aarau,
25 km von Basel entfernt
Kanton: Aargau
Fläche: 244 km²
Einwohner: 37000
Gemeinden: 29

Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Obst und Obstprodukte
- Mehl
- Käse
- Fleisch + Fleischprodukte
- Essig
- Öl
- Brot



Jurapark Aargau

Linn 51
5225 Bözberg
Tel. 062 877 15 04
info@jurapark-aargau.ch
www.jurapark-aargau.ch

Clafouti (Kirschenauflauf)

Zeitaufwand

Zubereitung Teig: 15 Minuten

Ruhezeit Teig: 30 Minuten

Backzeit: 30–40 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

750 g	Kirschen mit Stein aus dem Jurapark Aargau
100 g	Mehl
100 g	Zucker
1 Pack	Vanillezucker
1 Prise	Salz
4	Eier
2 dl	Milch
2 dl	Rahm
1 El	Öl
1 El	Kirsch, beispielsweise von der Brennerei Häseli, Gipf-Oberfrick

Zubereitung

Eier verquirlen und mit Mehl, Zucker und Salz einen Teig zubereiten. Rahm, Milch und den Kirsch langsam dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren, bis er Luftblasen zeigt. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. Gratinform mit Butter ausstreichen und mit Puderzucker bestreuen. Kirschen in die Form geben und mit dem Teig bedecken. Backofen auf

200 °C vorheizen. Den Auflauf hineingeben und nach 25 Minuten Temperatur auf 175 °C reduzieren. Auflauf mit Puderzucker bestreuen und lauwarm servieren.

Autor

Jurapark Aargau





Landschaftspark Binntal

Unerwartete Schätze

Ausgezeichnete Architektur in ursprünglicher Landschaft und Spitzengastronomie im Bergdorf: Der Landschaftspark Binntal überrascht nicht nur als Wanderparadies.

Fakten und Zahlen

Lage: Oberwallis, 13 km von Brig entfernt
Kanton: Wallis
Fläche: 180 km²
Einwohner: 1300
Gemeinden: 6

Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Alpkäse und Raclettes-Käse AOP



Landschaftspark Binntal

Postfach 20
3996 Binn
Tel. 027 971 50 50
info@landschaftspark-binntal.ch
www.landschaftspark-binntal.ch

Chouera

Zeitaufwand

Zubereitung Teig: 10 Minuten
Vorbereitung: Füllung 30 Minuten
Backzeit: 50 Minuten

Zutaten (für 4–6 Personen)

Teig

350 g Mehl
½ TL Salz
125 g Butter, kalt
1 dl Wasser, kalt

Füllung

400 g Pellkartoffeln vom Vortag, in Scheiben geschnitten
200 g Zwiebeln, gehackt
500 g Raclettekäse, Raclette AOP Gomser 55 aus Grenchiols, in Scheiben geschnitten
400 g Apfelschnitze (am besten eignet sich eine leicht säuerliche Sorte, wie z. B. Gravensteiner, Boskoop oder Canada Reinette)
50 g Butter
Salz und Pfeffer, nach Belieben

Zubereitung

Teig

Mehl in eine Schüssel sieben, Salz darunter mischen, die kalte Butter in Flocken schneiden und dazu geben. Alles zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse zerreiben. Wasser beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen (Tipp: nicht zu lange kneten, weil der Teig beim Backen sonst zäh wird). Den Teig in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Chouera

Den Teig doppelt so gross wie das Backblech auswallen, um einen Boden und einen Deckel zu erhalten. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den gehackten Zwiebeln in Butter kurz dämpfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Teig wird in mehreren Schichten belegt: zunächst Kartoffeln, dann Äpfel, dann Raclettekäse und nochmals Kartoffeln, Äpfel, Raclettekäse. Zum Schluss die Chouera mit dem Teig zudecken und mit einer Essgabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen zuerst bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 30 Minuten, dann bei 180 Grad noch 15–20 Minuten backen.

Varianten

Anstelle von Äpfeln können auch Birnen und anstelle von Zwiebeln, Lauch verwendet werden. Es können auch zwei gekaufte, ausgewallte Blätter- oder Kuchenteige verwendet werden. Die Chouera kann auch in einer Springform zubereitet werden.

Rezept

David Gehrig, Restaurant Drei Tannen, Niederwald





Parc régional Chasseral

Unverfälscht

Eine umwerfende Sicht vom Mont-Blanc bis zum Säntis, das bietet der Chasseral heute seinen Besuchern. Früher fanden auf dieser geheimnisvollen Erde die Täuer Zuflucht.

Fakten und Zahlen

Lage: Je 10 km von Biel,
Neuenburg und La Chaux-de-Fonds entfernt

Kanton: Bern, Neuenburg

Fläche: 387 km²

Einwohner: 35000

Gemeinden: 22



Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Fleischprodukte
- Milchprodukte
- Wein
- Früchte und Gemüse

Parc régional Chasseral

Place de la Gare 2 – CP 219
2610 Saint-Imier
Tel. 032 942 39 49
info@parcchasseral.ch
www.parcchasseral.ch

Courgette à la Tête de Moine

Zeitaufwand

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 3 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 grosse Zuchetti, der Länge nach in dünne Streifen geschnitten
- Käse-Rosetten eines Tête de Moine AOP
- Rosa Pfeffer
- Balsamico Essig

Zubereitung

Die Zuchetti-Streifen kurze Zeit im heissen Salzwasser pochieren. Auf einem Tuch abtropfen lassen. Jeweils einen Zuchetti-Streifen um die Käserosette wickeln, so dass man den obersten Teil der Rosette noch sieht.

Tipp

Die Courgettes à la tête de moine auf einem Teller anrichten, den Tellerand mit einem dünnen Essigfaden verzieren und rosa Pfeffer dazu streuen.

Quelle

Rezept aus dem Buch «Recettes paysannes de l'Arc jurassien», erhältlich bei der Fondation rurale interjurassienne (www.frij.ch).





Naturpark Diemtital

Unser Tal, Dein Park

Kleines Juwel mit grossen Ambitionen: Das Diemtital ist eine 16 Kilometer lange landschaftliche Oase, ausgezeichnet mit dem Wakkerpreis und dem Gütesiegel «Familien willkommen».

Fakten und Zahlen

Lage: Berner Oberland,
ca. 44 km von der Stadt Bern entfernt
Kanton: Bern
Fläche: 135,4 km²
Einwohner: 2140
Gemeinden: 2

Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Alpmilch
- Alpkäse



Naturpark Diemtital

Bahnhofstrasse 20
3753 Oey
Tel. 033 681 26 06
info@diemtital.ch
www.diemtital.ch

Nidle-Wy-Suppe

Zeitaufwand

Zubereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 2-3 Stunden

Zutaten (für 4 Personen)

5 dl Weisswein
2 l Bouillon
5 dl Rahm
100 g Karotten, in kleinen Würfeln
100 g Lauch, in kleinen Würfeln
100 g Zwiebeln, in kleinen Würfeln
Salz und Pfeffer
2 El Mehl
1 El Öl

Zubereitung

Gemüse andünsten, mit Mehl bestäuben; mit Wein und Bouillon ablöschen. 2–3 Stunden auf schwachem Feuer köcheln; mit Rahm abschmecken.

Tipp

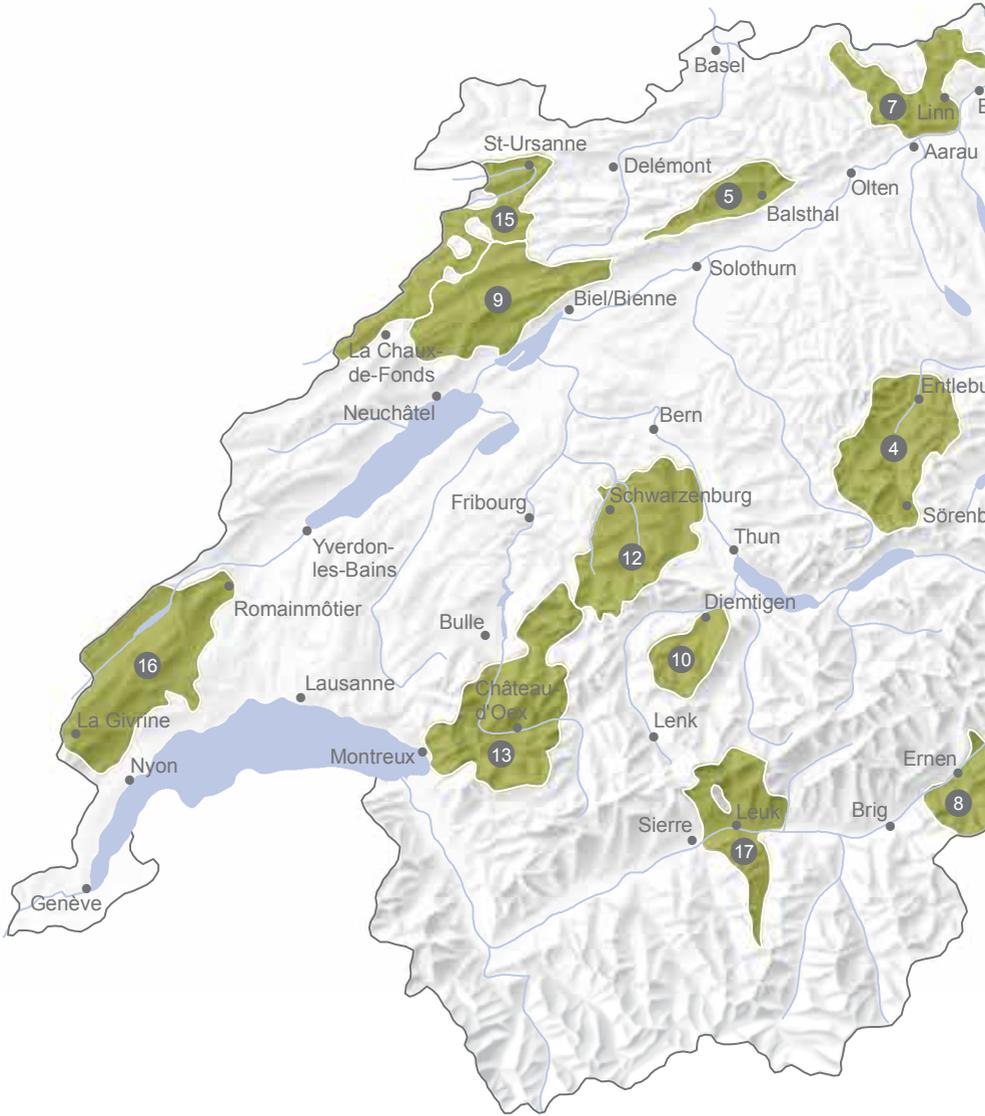
Die Suppe kann auch als Hauptgericht serviert werden.

Autor

Barbara Wiedmer,
Bergrestaurant
Sennhütte Menigwald,
Zwischenflüh,
www.menigwald.ch



Die Schweizer Pärke



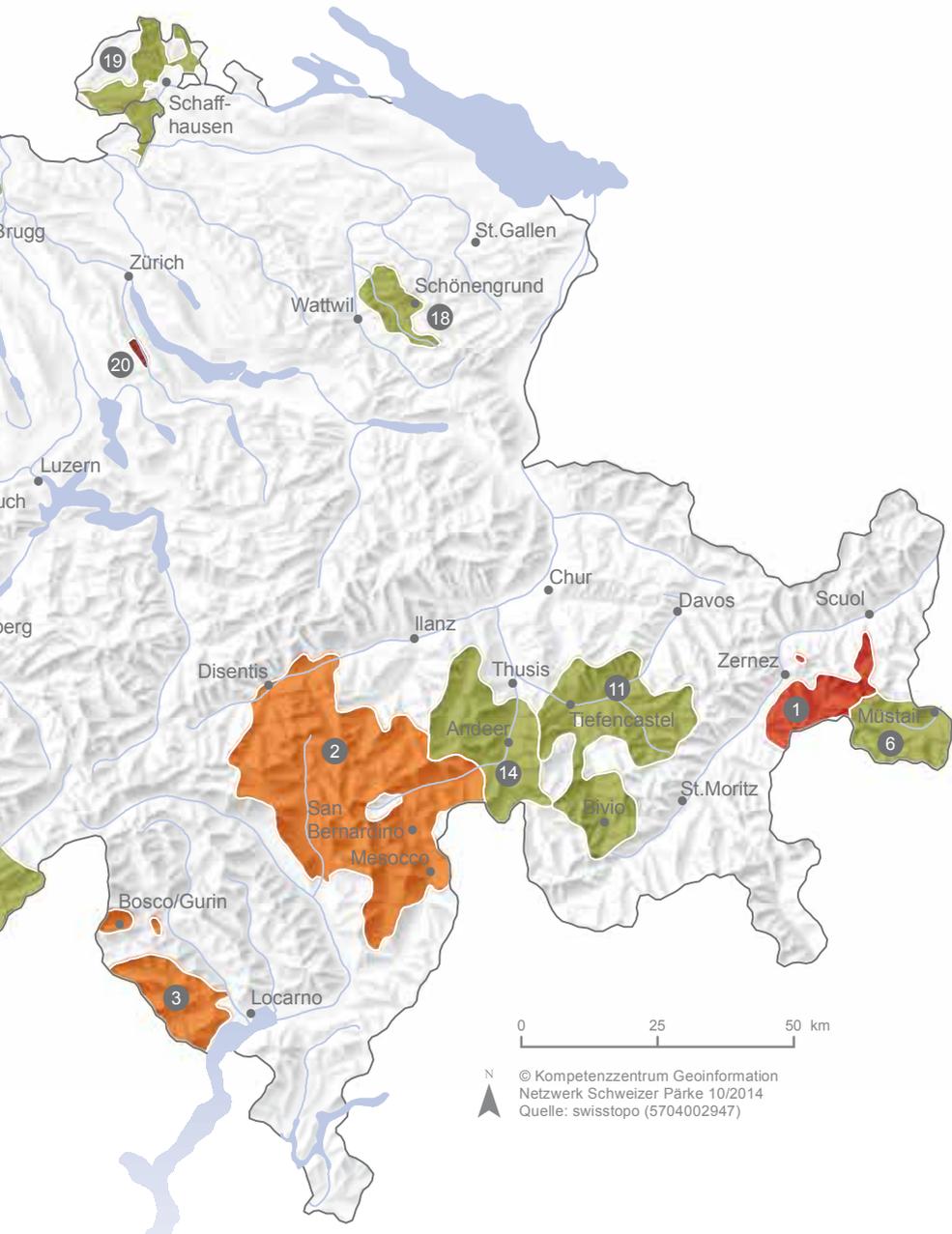
1 Parc Naziunal Svizzer GR

Nationalpark

- 2 Parc Adula GR (Kandidat)
- 3 Progetto Parco Nazionale del Locarnese TI (Kandidat)

Regionaler Naturpark

- 4 UNESCO Biosphäre Entlebuch LU
- 5 Naturpark Thal SO
- 6 Biosfera Val Müstair GR
- 7 Jurapark Aargau AG/SO
- 8 Landschaftspark Binntal VS
- 9 Parc régional Chasseral BE/NE
- 10 Naturpark Diemtigtal BE



© Kompetenzzentrum Geoinformation
 Netzwerk Schweizer Parke 10/2014
 Quelle: swisstopo (5704002947)

- 11 Parc Ela GR
- 12 Naturpark Gantersch BE/FR
- 13 Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut VD/FR
- 14 Naturpark Beverin GR
- 15 Parc du Doubs NE/JU/BE
- 16 Parc Jura vaudois VD
- 17 Naturpark Pfyn-Finges VS

- 18 Naturpark Neckertal SG/AR (Kandidat)
- 19 Naturpark Schaffhausen SH/D (Kandidat)

Naturerlebnispark

- 20 Wildnispark Zürich Sihlwald ZH



© Lorenz A. Fischer

Parc Ela

Entdecken und Erleben

Themenwanderungen und Geschichte(n): Zwischen Albula, Julier und Septimer trifft unberührte Natur auf ursprüngliche Dörfer, mächtige Burgen und ein UNESCO-Welterbe.

Fakten und Zahlen

Lage: Region Mittelbünden Bergün Filisur,
Savognin Bivio ca. 30 km von Chur entfernt
Kanton: Graubünden
Fläche: 548 km²
Einwohner: 5500
Gemeinden: 19

Zertifizierte Produkte

Der Park hat noch keine Produkte mit dem Label «Schweizer Pärke», Er verwendet eine eigene «Produktmarke».



Parc Ela

Info- und Buchungsstelle
7460 Savognin
Tel. 081 659 16 18
info@parc-ela.ch
www.parc-ela.ch

Capuns

Zeitaufwand

Vorbereitung: rund 45 Minuten

Kochzeit: 5–10 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

200 g	Gran Alpin Weissmehl
50 ml	Milch
2	Eier
20 g	Rohschinken
20 g	Lauch
20 g	Bündnerfleisch
20 g	Salsiz
1 Prise	Salz
10 g	Lauch
40 Blätter	Schnittmangold
2 dl	Bouillon
1 dl	Rahm



Zubereitung

Aus Mehl, Milch, Eier und Salz einen Teig herstellen, der nicht klumpig ist. Das Fleisch und Gemüse in Würfel schneiden, mit etwas Butter anschwitzen und anschliessend in den Teig geben und vermischen. Einen Esslöffel Teig auf ein Mangoldblatt geben und dieses dann einrollen. Die Bouillon mit Rahm aufkochen und die Capuns darin garen.

Tipp

Man kann die Capuns auch mit Käse gratinieren oder einfach nur in Bouillon servieren. Lässt man das Fleisch weg und macht vegetarische Capuns, welche man in Salzwasser kocht, beim Anrichten etwas Tomatensauce begeben.

Bemerkungen

Die Capuns lassen sich auch gut einfrieren, so kann man sehr gut auch eine grössere Menge produzieren. Wenn man einen Garten hat, lässt sich Schnittmangold sehr leicht anpflanzen und den ganzen Sommer über ernten.

Autor

Hotel Restaurant Albula, 7482 Bergün/Bravuogn, www.hotelalbula.ch



Naturpark Gantrisch

Der wilde märchenhafte Park bei der Hauptstadt

Endlose Wälder und tiefe Canyons: Hier lassen sich wilde Tiere beobachten, Mutproben bestehen, regionale Spezialitäten geniessen und die schönsten Panoramawege erleben.

Fakten und Zahlen

Lage: Zwischen Bern, Freiburg und Thun
Kanton: Bern, Freiburg
Fläche: 402 km²
Einwohner: 43 500
Gemeinden: 25 und die Pfortengemeinde Belp

Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Brot/Zopf
- Backmischungen
- Süssgebäck
- Getreiderisotto
- Getrocknete Früchte und Gemüse
- Konfitüre
- Kräutertee
- Likör
- Teigwaren
- Trockenfleisch/Würste



Naturpark Gantrisch

Schloss, Schlossgasse 13
3150 Schwarzenburg
Tel. 031 808 00 20
info@gantrisch.ch
www.gantrisch.ch

Kabis-Eintopf

Zeitaufwand

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

800 g festkochende Kartoffeln
800 g weisser Kabis
500 g Hackfleisch
Bratfett oder Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 El Mehl
2 dl Sauerrahm

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und würfeln, den Kabis fein schneiden. Beides zusammen in wenig Bouillon gar kochen. Gleichzeitig das Hackfleisch in Fett oder Öl anbraten. Würzen, Mehl dazu geben und kurz mitdünsten. Sobald Kartoffeln und Kohl gar sind, das Hackfleisch dazugeben und gut mischen. Den Sauerrahm beifügen und nochmals abschmecken.

Autor

Susanne Rügsegger, Riggisberg (BE)





Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Menschen und Landschaften

Hier dreht sich alles um den weltberühmten Gruyère und den würzigen Etivaz. Erlebniswege winden sich durch die vom Sennenleben geprägte Voralpenlandschaft.

Fakten und Zahlen

Lage:	80 km von Lausanne und ca. 60 km von Freiburg entfernt
Kanton:	Freiburg, Waadt
Fläche:	503 km ²
Einwohner:	12 500
Gemeinden:	13



Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Käse
- Milch
- Rahm
- Butter
- Fondue

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Place du Village 6
1660 Château-d'Oex
Tel. 026 924 76 93
info@gruyerepaysdenhaut.ch
www.gruyerepaysdenhaut.ch

La soupe de chalet

Zeitaufwand

45–60 Minuten

Zutaten (für 6 Personen)

10	Kartoffeln
2	Zwiebeln
1 Handvoll	Wildspinat
1 Handvoll	Brennnesseln
1 l	Milch
2 dl	Doppelrahm
2 l	Wasser
200 g	Hörnli (Teigwaren)
	Salz

Gruyère-Käse in dünne Streifen geschnitten



Zubereitung

Wasser, Milch und Salz zum Kochen bringen. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und die Zwiebeln fein hacken und beigeben. Den Wildspinat und die Brennnesseln in Streifen schneiden und beifügen. 45 bis 60 Minuten kochen. Die Hörnli beifügen und weitere 10 Minuten mitkochen. Den Doppelrahm beifügen, jedoch nicht aufkochen, sondern nur wärmen. Den Käse direkt in den Suppenteller schneiden und die Suppe darüber giessen.

Tipp

Wenn ein Stück Speck mitgekocht wird, bekommt die Suppe einen besonderen Geschmack.

Quelle

Cuisine & traditions au Pays de Fribourg. Editions La Sarine

Autor

Philippe Roch

Restaurant La Croix de Fer, Rte d'Allières 96, 1669 Montbovon



Naturpark Beverin

Wo der Capricorn zu Hause ist

Naturpark Beverin – wo der Capricorn zu Hause ist. Vier Täler, zwei Kulturen, ein Park – bekannt für tiefe Schluchten, intakte Dorfbilder, landschaftsprägende Kirchen, glasklare Bergseen und majestätische Steinböcke auch Capricorn genannt.

Fakten und Zahlen

Lage:	Region Mittelbünden, ca. 35 km südwestlich von Chur gelegen, ca. 160 km von Zürich entfernt
Kanton:	Graubünden
Fläche:	373 km ²
Einwohner:	2483
Gemeinden:	11



Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Alpkäse

Naturpark Beverin

Center da Capricorns

7433 Wergenstein

Tel. 081 650 70 10

info@naturpark-beverin.ch

www.naturpark-beverin.ch

Rindsbraten im Heubeet

Zeitaufwand

Vorbereitung: 15 Minuten

Anbraten: 15 Minuten

Garen: 2–3 Stunden bei Niedertemperatur

Zutaten (für 4 Personen)

- 800 g Rindshuftspitz, mit Fett
- 40 g Sonnenblumenöl (Bratöl)
- 80 g Mirepoix bunt (= Karotten, Sellerie, Zwiebeln fein geschnitten)
- 40 g Speckschwarten
- 24 g Tomatenpüree
- 120 g Rotwein
- 0,5 Gewürzsäcklein (= Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Gewürznelken, Majoran, Thymian)
- 520 g Kalbsfond, braun
- 280 g Demi-glace (braune Sosse)
- 20 g Madeira
- 8 g Stärkemehl
- 100 g Bio Heu



Vorbereitung

Fleisch trocken tupfen evtl. binden. Mirepoix vorbereiten, d.h. eine Mischung aus Karotten, Stangen- oder Knollensellerie, Lauch fein schneiden oder hacken.

Zubereitung

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Brattopf (Braisière) im heissen Öl allseitig gut anbraten und dann herausnehmen. Das Mirepoix und die Speckschwarten in die Pfanne geben und ebenfalls gut anrösten. Das überschüssige Öl abgiessen. Tomatenpüree begeben, zur Farbgebung ebenfalls mitrösten, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Hälfte des Heus in die Bratpfanne legen, das Fleisch darauf setzen und mit dem restlichen Heu bedecken. Das Gewürzsäcklein begeben. Mit braunem Kalbsfond und Demi-glace bis zu einem Drittel der Fleischhöhe auffüllen. Zugedeckt im Ofen bei 80–100 Grad während 2–3 Stunden weich schmoren. Zwischendurch allenfalls die eingedunstete Flüssigkeit mit Wasser ergänzen. Fleisch herausnehmen, Heu entfernen, Fleisch warm stellen. Sauce entfetten, etwas einkochen, mit dem angerührten Stärkemehl binden und abschmecken. Sauce passieren und mit Madeira verfeinern.

Autor

Gasthaus Rathaus, Unterplatz 39, 7107 Safien Platz, www.gasthaus-rathaus.ch



Parc naturel régional du Doubs

Doubs – Grenze und Verbindung

Der romantische Fluss gibt dem Park seinen Namen, die Freiberge sind Paradies für Pferde, Genusswanderer und Velofahrer, und zwei UNESCO-Städte bilden die kulturellen Höhepunkte.

Fakten und Zahlen

Lage: Nordwestschweiz, ca. 60 km von Basel und 20 km von Neuenburg entfernt
 Kanton: Jura, Neuenburg und Bern
 Fläche: 293,5 km²
 Einwohner: 59700
 Gemeinden: 16



Zertifizierte Produkte

Der Park hat noch keine Produkte mit dem Label «Schweizer Pärke» zertifiziert.

Parc naturel régional du Doubs

6 Place du 23 Juin – CP 316
 2350 Saignelégier
 Tel. 032 420 46 70
info@parcdoubs.ch
www.parcdoubs.ch

Truite du Doubs aux fines herbes

Zeitaufwand

30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

4	Forellen aus dem Doubs
2	Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Dill
150 g	Butter
2 dl	Rahm
	Salz und Pfeffer



Zubereitung

Sosse

Die Zwiebeln und Kräuter hacken. Die gehackten Zwiebeln in 50 Gramm Butter dünsten. Die Kräuter und die restliche Butter beifügen. Schmelzen lassen, und nach Belieben salzen und pfeffern. Den Rahm begeben und die Sosse einige Minuten köcheln lassen.

Forellen

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Forellen innen salzen und pfeffern, dann auf beiden Seiten während 8–12 Minuten goldbraun braten, je nach Grösse der Fische. Auf einem Teller anrichten und die Sosse darüber giessen.

Tipp

Die Forelle mit gekochten Kartoffeln und Saisongemüse servieren.

Autor

Natacha Stauffer, Union des paysannes neuchâtelaises



Parc naturel régional Jura vaudois

Zwischen Natur und Kultur

Weidelandschaften, Wälder und Moore prägen dieses weitläufige, zauberhafte Gebiet. Eine grosse Vielfalt an lokalen Produkten lädt zum Degustieren ein.

Fakten und Zahlen

Lage:	Waadtländer Jura, 25 km von Yverdon-les-Bains und 35 km von Lausanne entfernt
Kanton:	Waadt
Fläche:	531 km ²
Einwohner:	32 000
Gemeinden:	30



Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Fleischprodukte
- Honig

Parc naturel régional Jura vaudois

Rte du Marchairuz 2 – CP 33

1188 St-George

Tel. 022 366 51 70

info@parcjuravaudois.ch

www.parcjuravaudois.ch

Vacherin Mont-d'Or au four

Zeitaufwand

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten (für 6 Personen)

- 1 guter Vacherin Mont-d'Or
- 1 dl Weisswein oder «vin jaune», d.h. Savagnin aus dem Jura
- Knoblauch und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

Einen Vacherin Mont-d'Or in Aluminiumfolie wickeln, und zwar den Boden und den Holzreifen. Oben bleibt der Käse frei. Mit einer Gabel einstechen (so wie man dies üblicherweise mit Teig macht). Eventuell 1 oder 2 Knoblauchzehen hinein drücken, die zuvor längsseits in dünne Streifen geschnitten wurden. Den Wein darüber giessen und Pfeffer darüber streuen. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad backen. Le Vacherin Mont-d'Or au four est prêt.

Tipps

Der Vacherin Mont-d'Or wird entweder mit frischem Brot und einem Glas Wein serviert oder mit gekochten Kartoffeln in der Schale.

Autor

Parc Jura vaudois





Naturpark Pfyn-Finges

Der Biodiversitäts-Hotspot an der Sprachgrenze

Murgänge und der wilde Rotten formten die Landschaft, die neben mediterranen Elementen, wildromantischen Tälern und ewigem Eis auch viel Kultur zu bieten hat.

Fakten und Zahlen

Lage: Mittelwallis, 25 km von Visp entfernt
 Kanton: Wallis
 Fläche: 279 km²
 Einwohner: 27 124
 Gemeinden: 12

Zertifizierte Produkte (Sortimente)

- Wein



Naturpark Pfyn-Finges

CP 65, 3970 Salgesch
 Tel. 027 452 60 60
admin@pfyn-finges.ch
www.pfyn-finges.ch

Oberemser Käsemousse auf Roggenbrotchips

Zeitaufwand

20 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

½ Blatt	Gelatine
180 g	Hartkäse aus Oberems
3,5 dl	Rahm
	etwas Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
	Muskatnuss gemahlen
	evtl. Kräuter
8	Roggenbrotchips

Zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Käse fein reiben. Den Rahm schlagen. Die Gelatine in einer Pfanne schmelzen und unter den Rahm heben. Den geriebenen Käse ebenfalls unter den Rahm heben (mit Schwingbesen oder Gummischaber). Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken, evtl. frische Kräuter darunter mischen. Die Käsemousse auf die Roggenbrotchips dressieren und garnieren.

Autor

Geschwister Bregy,
Hotel-Restaurant Emshorn,
Oberems





Naturpark Neckertal

Ankommen im Herzen der Ostschweiz

Entlang dem wildromantischen Necker, durch das Mosaik von Wald, Wiesen und Streusiedlungen und über idyllische Hügel. Entdecken Sie diese vielfältige Region samt kulinarischer Leckerbissen fernab grosser Tourismusströme.

Fakten und Zahlen

Lage: Region Toggenburg, im Zentrum der Ostschweiz
Kanton: St. Gallen und Appenzell Ausserrhoden
Fläche: 100,5 km²
Einwohner: 6873
Gemeinden: 6

Zertifizierte Produkte

Der Park befindet sich in Errichtung.
Er kann erst Produkte zertifizieren,
sobald er in Betrieb geht.



Naturpark Neckertal

Dorfstrasse 2
9125 Brunnadern
Tel. 071 377 10 71
kontakt@naturpark-neckertal.ch
www.naturpark-neckertal.ch

Toggenburger Schlorzifladen

Zeitaufwand

1 Stunde

Zutaten (für 4–6 Personen)

süsser Mürbeteig

300 g Mehl
200 g Butter
100 g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz

Füllung

500 g Birnweggenmasse
4 Eier
4 dl Vollrahm
2 El Zucker



Zubereitung

Mürbeteig

Den Ofen auf 180° vorheizen. Alle Zutaten zusammenfügen und möglichst kurz zu einer Teigkugel kneten. Ein Backblech von 28 cm Durchmesser mit Backpapier belegen (auch den Rand). Den Teig rund auswallen und auf das Blech legen, so dass auch der Blechrand mit Teig bedeckt ist.

Füllung

Die Birnweggenmasse auf dem Teig verteilen und glatt streichen. Rahm, Ei, Zucker mit dem Schwingbesen verrühren und auf den Kuchen geben. Bei 180 Grad während 45 Minuten backen. Warm servieren.

Tipp

Der Kuchen schmeckt am besten, wenn er lauwarm ist. Man kann ihn aber problemlos am zweiten Tag nochmals kurz im Ofen aufwärmen.

Bemerkungen

Die Birnweggenmasse selber herzustellen ist sehr aufwändig. Gedörrte Birnen werden eingeweicht, durch den Wolf getrieben, dann mit Lebkuchengewürzen und Obstbranntwein gewürzt und durchs Sieb gestrichen.

Autor

Sabine Bertin, Gasthaus Rössli, Mogelsberg, www.roessli-mogelsberg.ch



Naturpark Schaffhausen

Randen, Reben, Rhein

Die Region Schaffhausen verfügt über eine einzigartige, traditionelle Kulturlandschaft. Geprägt wird die Region vor allem durch die Hügel des Randen, die weiten Rebberge und den Rhein.

Fakten und Zahlen

- Lage: Schweizerisch-Deutsches Grenzgebiet,
nördlich des Rheins,
30 km nördlich von Zürich
- Kanton: Schaffhausen; Landkreis Waldshut (DE)
- Fläche: 161 km², davon 127 km² in der Schweiz
- Einwohner: 14 000
- Gemeinden: 10 Gemeinden, davon zwei deutsche



Zertifizierte Produkte

Der Park befindet sich in Errichtung.
Er kann erst Produkte zertifizieren,
sobald er in Betrieb geht.

Naturpark Schaffhausen

Hauptstrasse 45
8217 Wilchingen
Tel. 058 934 55 79
info@naturpark-schaffhausen.ch
www.naturpark-schaffhausen.ch

Schaffhauser Bölletünne



Zeitaufwand

Vorbereitung: 30 Minuten

Ruhezeit Teig: 30 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

Teig

200 g Mehl
½ TL Salz
70 g Butter
1 dl Wasser

Belag

4 Zwiebeln
1 TL Butter
100 g Speckwürfel
1 El Stärkemehl
1 dl Rahm
2 Eier
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mehl und Salz vermischen, kalte Butter stückweise beifügen und verreiben, nach und nach kaltes Wasser dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten, aber nicht kneten. Anschliessend mindestens 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Für den Belag; die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und im Butter andünsten, Speckwürfel begeben und mitdünsten.

Teig rund auswallen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes, rundes Kuchenblech (32 cm Durchmesser) geben, Rand etwas hochziehen, Boden mit der Gabel mehrmals einstechen und die Zwiebelspeckmischung darauf verteilen. Stärkemehl mit wenig Rahm anrühren, Eier und restlichen Rahm dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, über die Zwiebel-Speckmischung geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 40 Minuten backen.

Tipp

Heiss mit Salat servieren

Bemerkungen

Eignet sich auch als Beilage zu einem feinen Apero mit Weisswein

Autor

Aus dem Kochbuch «Schaffhauser Landfrauen kochen».

Herausgeber/Redaktion: «Landfrauen kochen» in Zusammenarbeit mit dem «Verband Schaffhauser Landfrauen».



© Switzerland Tourism – BAFU

Wildnispark Zürich-Sihlwald

Im Sihlwald entsteht etwas Einzigartiges

Vor den Toren Zürichs lädt der Sihlwald als erster nationaler Naturerlebnispark zum Entdecken ein und im Langenberg lassen sich Wildtiere aus nächster Nähe beobachten. Der Wildnispark Zürich ermöglicht wilde Erlebnisse im Rhythmus der Natur.

Fakten und Zahlen

Lage:	20 km südlich der Stadt Zürich
Kanton:	Zürich
Fläche:	12 km ²
Einwohner:	20
Gemeinden:	7 Perimetergemeinden 13 Gemeinden in Trägerschaft



Zertifizierte Produkte

Im Park werden keine Produkte hergestellt. Das Sammeln von Pilzen und Beeren ist in der Übergangszone des Parks erlaubt, in der Kernzone jedoch verboten.

Wildnispark Zürich Sihlwald

Alte Sihlthalstrasse 38
8135 Sihlwald
Tel. 044 722 55 22
info@wildnispark.ch
www.wildnispark.ch

Pilz Minestrone

Zeitaufwand

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Zutaten für 6 Personen

6 El	Olivenöl
1	Zwiebel, klein gehackt
3	Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten
2	Lorbeerblätter Thymianzweig weitere Kräuter nach Belieben
1 kg	Wildpilze, geputzt und grob geschnitten.
1,5 l	Gemüse-Bouillon,
1–2 Tassen	Bohnen gekocht (z. B. Cannellini, Borlotti oder Fave), Salz und Pfeffer Parmesankäse gerieben

Zubereitung

Olivenöl in Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch und Kräuter begeben und anziehen lassen. Pilze ebenfalls begeben und weiter anziehen. Mit etwas Bouillon ablöschen und umrühren. Restliche Bouillon begeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bohnen begeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Lorbeer und Thymianzweig entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Servieren Parmesan dazu reichen.



Tip

Gemüsebouillon selber herstellen.
Toastbrot dazu reichen.

Bemerkungen

Wichtig! Selbst gesammelte Pilze kontrollieren lassen.
Keine Milchlinge verwenden.

Autor

Susi Hofmann, Mitarbeiterin der
Stiftung Wildnispark Zürich

Parklandschaft Schweiz

Die Schweizer Pärke gehören zu den ursprünglichsten Landschaften der Schweiz. Sie sind weitgehend intakte, vielfältige, dynamische und natürliche oder vom Menschen naturnah gestaltete Lebensräume.

Am bekanntesten ist der Schweizerische Nationalpark im Engadin, der vor hundert Jahren gegründet wurde, als erster Nationalpark im Alpenraum. Seit kurzem gibt es zwei weitere Pärke, die für den Titel „Nationalpark“ kandidieren: der Parc Adula und das Nationalparkprojekt des Locarnese.

Seit 2007 sind vierzehn regionale Naturpärke in Betrieb gegangen und zwei weitere befinden sich als Kandidaten in der Errichtungsphase. Schliesslich verfügt die Schweiz über einen Naturerlebnispark.

Wir unterscheiden drei Kategorien von Pärken:

Nationalpärke

In den Kernzonen der Nationalpärke kann sich die Natur frei und dynamisch entfalten. In den Umgebungszonen werden die traditionellen Kulturlandschaften gepflegt und nachhaltig genutzt. Im Unterschied zum Schweizerischen Nationalpark sind in den neuen Nationalpärken wirtschaftliche Aktivitäten erwünscht.

Regionale Naturpärke

Die Regionalen Naturpärke verfolgen zwei Ziele: Einerseits die Erhaltung und Aufwertung der Naturwerte und der Landschaft und andererseits die Stärkung der nachhaltig betriebenen Regionalwirtschaft.

Naturerlebnispärke

In unmittelbarer Nähe der Städte bieten Naturerlebnispärke Tieren und Pflanzen ungestörte Lebensräume. In den Übergangszonen werden der Bevölkerung besondere Naturerlebnisse ermöglicht.

Fakten und Zahlen (Stand 1. November 2014)

20 Schweizer Pärke

- 1 Nationalpark
- 2 Nationalparkkandidaten
- 14 Regionale Naturpärke
- 2 Regionale Naturparkkandidaten
- 1 Naturerlebnispark

Die Pärke belegen 15.3 % der Fläche der Schweiz.
265 Gemeinden beteiligen sich an Pärken.

Übersicht der Sortimente «Schweizer Pärke»

Bisher haben 11 von 14 regionalen Naturpärken Lebensmittel zertifiziert. Über 600 Lebensmittel tragen das Label «Schweizer Pärke».

Regionaler Naturpark Thal

- Käse
- Wurst
- Mehl
- Teigwaren
- Rapsöl

Parc naturel régional Gruyère

Pays-d'Enhaut

- Käse
- Milch
- Rahm
- Butter
- Fondue

Jurapark Aargau

- Obst + Obstprodukte
- Mehl
- Käse
- Fleisch + Fleischprodukte
- Essig
- Öl
- Brot

Naturpark Pfyn-Finges

- Wein

Landschaftspark Binntal

- Käse AOP
(Alpkäse und Raclettekäse)

Naturpark Diemtigtal

- Alpkäse
- Alpmilch

Naturpark Gantrisch

- Brot / Zopf
- Backmischungen
- Süssgebäck
- Getreiderisotto
- Getrocknete Früchte und Gemüse
- Konfitüre
- Kräutertee
- Likör
- Teigwaren
- Trockenfleisch
- Würste

Naturpark Beverin

- Alpkäse

UNESCO Biosphäre Entlebuch

- Kräuter
- Fleisch und Fleischprodukte
- Milch
- Käse

Parc Chasseral

- Fleischprodukte
- Milchprodukte
- Wein
- Früchte und Gemüse

Jura vaudois

- Fleischprodukte
- Honig

Produkte mit dem Label «Schweizer Pärke» können meistens direkt bei den ProduzentInnen und Produzenten auf dem Hof, in Läden innerhalb des Park, in Feinkostläden und bei COOP gekauft werden.

Parc Naziunal Svizzer

Chastè Planta-Wildenberg, 7530 Zernez
Tel. 081 851 41 41, info@nationalpark.ch
www.nationalpark.ch

Parc Adula

Residenza al Mai, Strada Cantonale
6535 Roveredo, Tel. 091 827 37 65
info@parcadula.ch, www.parcadula.ch

Progetto Parco Nazionale del Locarnese

Via F.Rusca 8 – CP 323, 6601 Locarno
Tel. 091 751 83 05, info@parconazionale.ch
www.parcnazionale.ch

UNESCO Biosphäre Entlebuch

Chlosterbüel 28, 6170 Schüpfheim
Tel. 041 485 88 50, zentrum@biosphaere.ch
www.biosphaere.ch

Naturpark Thal

Hölzlistrasse 57, 4710 Balsthal
Tel. 062 386 12 30, info@regionthal.ch
www.naturparkthal.ch

Biosfera Val Müstair

Chasa Cumünala, 7532 Tschierv
Tel. 081 850 09 09, info@biosfera.ch
www.biosfera.ch

Jurapark Aargau

Linn 51, 5225 Bözberg
Tel. 062 877 15 04, info@jurapark-aargau.ch
www.jurapark-aargau.ch

Landschaftspark Binntal

Postfach 20, 3996 Binn
Tel. 027 971 50 50
info@landschaftspark-binntal.ch
www.landschaftspark-binntal.ch

Parc régional Chasseral

Place de la Gare 2 – CP 219, 2610 Saint-Imier
Tel. 032 942 39 49
info@parcchasseral.ch
www.parcchasseral.ch

Naturpark Diemtigtal

Bahnhofstrasse 20, 3753 Oey
Tel. 033 681 26 06, info@diemtigtal.ch
www.diemtigtal.ch

Parc Ela

Info- und Buchungsstelle, 7460 Savognin
Tel. 081 659 16 18, info@parc-ela.ch
www.parc-ela.ch

Naturpark Gantrisch

Schloss, Schlossgasse 13, 3150 Schwarzenburg
Tel. 031 808 00 20, info@gantrisch.ch
www.gantrisch.ch

Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut

Place du Village 6, 1660 Château-d'Oex
Tel. 026 924 76 93, info@gruyerepaysdenhaut.ch
www.gruyerepaysdenhaut.ch

Naturpark Beverin

Center da Capricorns, 7433 Wergenstein
Tel. 081 650 70 10, info@naturpark-beverin.ch
www.naturpark-beverin.ch

Parc naturel régional du Doubs

6 Place du 23 Juin – CP 316, 2350 Saignelégier
Tel. 032 420 46 70, info@parcdoubs.ch
www.parcdoubs.ch

Parc naturel régional Jura vaudois

Rte du Marchairuz 2 – CP 33, 1188 St-George
Tel. 022 366 51 70, info@parcjuravaudois.ch
www.parcjuravaudois.ch

Naturpark Pfyn-Finges

CP 65, 3970 Salgesch
Tel. 027 452 60 60, admin@pfyn-finges.ch
www.pfyn-finges.ch

Naturpark Neckertal

Dorfstrasse 2, 9125 Brunnadern
Tel. 071 377 10 71
kontakt@naturpark-neckertal.ch
www.naturpark-neckertal.ch

Naturpark Schaffhausen

Hauptstrasse 45, 8217 Wilchingen
Tel. 058 934 55 79
info@naturpark-schaffhausen.ch
www.naturpark-schaffhausen.ch

Wildnispark Zürich Sihlwald

Alte Sihlthalstrasse 38, 8135 Sihlwald
Tel. 044 722 55 22, info@wildnispark.ch
www.wildnispark.ch



40 weitere Rezepte

Auf der Internetseite www.paerke.ch finden Sie 40 weitere Rezepte von Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen aus den Schweizer Pärken.

App in die Pärke

Planen Sie Ihren nächsten Ausflug in einen Schweizer Park mit der Pärke App. Diese bietet Informationen zu den Sehenswürdigkeiten, Tipps zum Wandern und Velofahren, Vorschläge für Restaurants und Hotels und vieles mehr.





Netzwerk Schweizer Pärke

Monbijoustrasse 61

CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 38110 71

info@paerke.ch

www.paerke.ch