



**SBLV. USP. USDCR.**

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
Union suisse des paysannes et des femmes rurales  
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



Medienmitteilung des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes SBLV vom 10.03.2026

## Kochbuch Lancierung «Landfrauen kochen: Aus 1 mach 5»



Die Kommission Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes SBLV präsentiert gemeinsam mit dem LandLiebe Verlag ihr neues Kochbuch. Das Konzept geht weit über eine reine Rezeptsammlung hinaus. Das Herzstück ist das innovative «Aus 1 mach 5-Prinzip»: Aus einem einzigen saisonalen Grundrezept entstehen je vier weitere inspirierende Variationen. Die unkomplizierte Küche liegt den Landfrauen am Herzen, deshalb sind die Rezepte leicht umsetzbar und regen dazu an, selbst kreativ zu werden, um so den eigenen Rezeptfundus zu erweitern.

### Unsere Werte «gemeinsam.kompetent.engagiert.» widerspiegeln sich auch im Kochbuch:

- **Engagiert:** Wir setzen uns für bewussten Konsum und für saisonale sowie regionale Produkte ein, die von unseren Landwirtschaftsbetrieben nachhaltig mit viel Hingabe und Leidenschaft produziert werden. Dadurch fördern wir die Biodiversität und unterstützen unsere lokalen Produzenten.
- **Gemeinsam:** Die «Kommission Ernährung & Hauswirtschaft» des SBLV hat dieses Kochbuch in Zusammenarbeit mit dem LandLiebe Verlag kreiert. Dabei konnten wir auf die verschiedenen Stärken, Vorlieben und regionalen Ideen der Kommissionsmitglieder zählen.
- **Kompetent:** Das Kochbuch eignet sich für die Alltagsküche und gibt das gebündelte und praktische Wissen der Landfrauen mit einer Prise Pfiff weiter.

### Das grosse Buch der Schweizer Landfrauen bietet:

- 26 Grundrezepte mit je 4 Varianten
- 130 Rezepte: saisonal, regional, einfach
- Inhalt:
  - Früchte und Gemüse: Von der Suppe bis zur Konfitüre
  - Getreide: Vom Risotto bis zum Cake
  - Fleisch und Fisch: Geschmortes, Gehacktes, Paniertes
  - Milchprodukte: Von der Butter bis zum Tiramisu
  - Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Eier



## SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
Union suisse des paysannes et des femmes rurales  
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



### Buchvernissage:

Samstag, 14. März 2026, 13.30-15.30 Uhr

Giardina, Messe Zürich, am Schweizer LandLiebe / Ringier AG Stand, J05, in Halle 2

Komm an unserer Buchvernissage an der Giardina vorbei und geniesse eine Köstlichkeit aus unserem neuen Kochbuch «Landfrauen kochen: Aus 1 mach 5». Gemeinsam stossen wir auf unser Kochbuch an. Stöbere im neu gedruckten Kochbuch und feiere gemeinsam mit uns die Erscheinung. Vor Ort hast du die Möglichkeit dir gleich ein Exemplar zu sichern und es von uns persönlich signieren zu lassen.



### Landfrauen kochen: Aus 1 mach 5

Trudi Berchtold, Rahel Brütsch, Nicole Eckert  
232 Seiten, Hardcover

1. Auflage, Edition 2026  
ISBN 978-3-906869-54-4

### Für weitere Auskünfte:

Rahel Brütsch, Präsidentin der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft  
[bruetsch@landfrauen.ch](mailto:bruetsch@landfrauen.ch), Tel. 078 794 16 53

Nicole Eckert, Projektleitung Kommission Ernährung und Hauswirtschaft  
[eckert@landfrauen.ch](mailto:eckert@landfrauen.ch), Tel. 056 441 12 63

### Übrigens:

**Gemeinsam** sind wir das Netzwerk der Frauen vom Land und geben rund 50'000 Bäuerinnen und Landfrauen aus allen Kantonen und Sprachregionen eine Stimme.

**Kompetent** setzen wir uns für die attraktive Bildung Bäuerin / bäuerlicher Haushaltleiter ein, stärken die Frauen vom Land und fördern die Kompetenzen rund um Ernährung, Hauswirtschaft und Alltagsmanagement.

**Engagiert** machen wir uns seit 1932 stark für die berufliche, wirtschaftliche und soziale Stellung der Bäuerin und der Frau vom Land.

