



Nr. 6/2024 | 114. Jahrgang | CHF 10.–

# Kavallo

Schweizer Pferdema<sup>g</sup>azin | [www.kavallo.ch](http://www.kavallo.ch)



**Magenmythen auf dem Prüfstand**

**Feine Rezepte für aktive Reiterinnen**

**Fütterung & Magengeschwüre**

**Mit Natur-Heilkräutern Krankheiten vorbeugen und lindern**

**Freiheitsdressur mit dem As Jean-François Pignon**



**SM+  
WESTERN  
2024**

SCHWEIZER  
MEISTERSCHAFT  
IM WESTERNREITEN

Infos unter [www.sm-western.ch](http://www.sm-western.ch)  
**PFERDESPORTANLAGE  
BARMATT FEHRALTORF / ZH**

**JULI 13 – 14**

SPONSORED BY

ESTD 1977  
**Vaquero  
SHOP**

WESTERN SADDLE AND TACK  
[www.vaqueroshop.ch](http://www.vaqueroshop.ch)








HIGHLIGHTS  
*Elite & Youth*  
★ **10** ★  
DISZIPLINEN

MEDIA PARTNER

PRESENTED BY



[www.staudinger-sattelservice.ch](http://www.staudinger-sattelservice.ch)  
[info@stefanie-staudinger.de](mailto:info@stefanie-staudinger.de)  
Telefon: 079 900 88 10

-  **Umfassende Beratung**
-  **Nachhaltiger Service**
-  **Grosses Know How seit 25 Jahren**
-  **Markenunabhängiger Service**
-  **auch Gangpferdesättel**



ZUCHTVERBAND CH-SPORTPFERDE  
FED. D'ÉLEVAGE DU CHEVAL DE SPORT CH  
FED. D'ALLEV. DEL CAVALLO DA SPORT CH

## Gesucht! Miss Schweiz 2024! CH-Prämienzuchtstutenschau 13. Juli 2024 - Nationalgestüt Avenches

ca. 50 drei- und vierjährige Stuten bewerben sich um den Titel  
„Miss Schweiz“

- 09.00 Uhr Beginn Beurteilung Exterieur
- ~ 12.00 Uhr Rappel der 4-jährigen Stuten
- ~ 15.00 Uhr Rappel der 3-jährigen Stuten  
mit Ehrung der „Miss Schweiz 2024“

Die CH-Prämienzuchtstutenschau  
ein Highlight für Züchter und Freunde des CH-Sportpferdes

Übertragung durch



Zuchtverband CH-Sportpferde - ZVCH  
Les Longs Prés 2 - Postfach  
1580 Avenches  
Tel. 026 676 63 40 Fax 026 676 63 45  
[info@swisshorse.ch](mailto:info@swisshorse.ch)

[www.swisshorse.ch](http://www.swisshorse.ch)

### EUROTRADE

Ihr kompetenter Fachpartner für



**KÜHE**  
Klauenpflegestände, Klauenpflegeprodukte



**PFERDE**  
Orthopädische Beschläge, Hufpflegeprodukte,  
Hufpolster, Ergänzungsfuttermittel,  
Zahnpflegeprodukte



[www.et-hoofcare.ch](http://www.et-hoofcare.ch)

# Liebe geht durch den Magen...

... aber nicht alles, was durch den Magen geht, tut auch wirklich gut. In dieser «Kavallo»-Ausgabe dreht sich alles um den Magen, Magengeschwüre und Fütterung beim Pferd. Wie entsteht das fiese Zwicken bei Magengeschwüren, was hat das zu bedeuten und wie kann man behandeln oder – noch besser – vorsorgen? Ausgewiesene Expertinnen geben ihr Wissen und ihre Ratschläge weiter an Sie, liebe Leserinnen und Leser.

Doch nicht nur unsere Pferde und Hunde wollen gefüttert und optimal versorgt werden. Auch wir Menschen aus Fleisch und Blut – selbst wenn das die reitende Nation manchmal vergisst – müssen wichtige Nährstoffe zu uns nehmen. Sonst drohen, wie beim Pferd, Mangelerscheinungen, Schmerzen und oder gar Krankheiten sowie Leistungsabfall, um nur einige Folgen zu nennen.

Und wir wissen alle: Zeit ist teures und wertvolles Gut und Kochen

ist wahrlich nicht jedermanns und bei Weitem auch nicht jeder Fraus Sache – ohne jemandem zu nahe treten oder gar jemanden beleidigen zu wollen.

**Kopf hoch und kein Problem**, denn mit den gesunden und ausgewogenen Ruck-Zuck-Rezepten für Kochmuffel ernähren Sie sich trotz viel Rummel im Alltag bestens und sparen auch noch Zeit. Denn wir dürfen nicht vergessen: Nur wenn es uns langfristig gutgeht und wir gesund und fit sind, kann es auch unseren Pferden gutgehen.

**Am Ende gewinnen Sie** so wertvolle Zeit, die Sie mit Ihren Liebsten, den Vier- und natürlich auch den Zweibeinern, verbringen können. Vergessen Sie dabei nicht, auch manchmal kurz innezuhalten, tief durchzuatmen und in diesem mit viel Liebe produzierten «Kavallo» zu verweilen.

Herzlich,

*N. Basieux*  
Nicole Basieux, Chefredaktorin

Foto: Marsha Hirschi



# Täglich eine Portion Pferde-Wissen

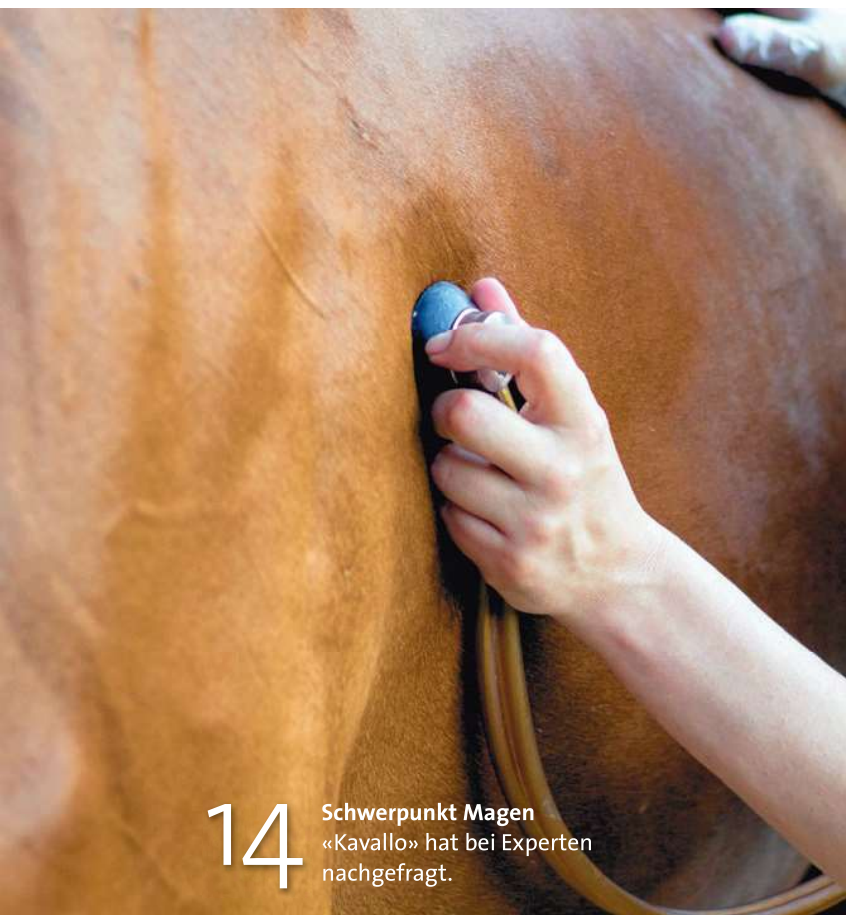
## Poster für Stall und Reiterstübli



**Jetzt bestellen!**

Kromer Print AG «Kavallo»  
Karl Roth-Strasse 3  
5600 Lenzburg  
Tel. +41 (0)62 886 33 66  
kavallo@kromerprint.ch  
www.kavallo.ch





**14** **Schwerpunkt Magen**  
«Kavallo» hat bei Experten nachgefragt.



**10**  
**Pferde erden**  
Mit Pferden raus aus einer Krise finden – dank einem speziellen Betreuungsangebot.



**30**  
**Kochen zwischen Stall und Arbeit**  
Gesund essen leicht gemacht.

AKTUELL

- 6 **25 Jahre Drivers Challenge**  
Am Jubiläumsanlass im Nationalen Pferdezentrum in Bern starteten bei winterlichen Verhältnissen die Fahrer in die grüne Saison.
- 8 **PFERD 24 erfolgreich**  
Die PFERD begeisterte mit einem farnefrohen Programm.
- 9 **SwissSkills der Hufschmiede**  
Der letztjährige Schweizermeister der Hufschmiede hat sich auch dieses Jahr erneut durchsetzen können und gewann den Titel an der OFFA..

BLICKPUNKT

- 10 **Mit Pferden wachsen**  
Die gemeinnützige AG Wohn- und Betreuungsangebote in Familien bietet Personen mit einer Beeinträchtigung oder in einer Krise, wieder Boden unter den Füßen zu fassen – u.a. dank Aufenthalten auf Pferdebetrieben.
- 14 **Mythos Magen**  
Von Mythen umgeben und oft missverstanden – der Pferdemagen. Doch was ist Realität? Und was Märchen? Die Expertin klärt auf und gibt praktische Tipps.

BLICKPUNKT

- 24 **Magen & Fütterung**  
Magengeschwüre: Wenn der Magen zwick, wird's ungemütlich und schmerzhaft. Wie kann die Fütterung bei solchen Beschwerden helfen? Wir haben bei zwei Expertinnen nachgefragt.
- 30 **Rezepte für Kochmuffel**  
Auch Reiterinnen und Reiter verdienen eine ausgewogene Ernährung – nicht nur ihre Pferde. Selbst Kochmuffel kommen mit unseren simplen Rezeptideen ganz leicht auf ihre Kosten.

**Titelbild:**

Flehmen kann auch ein Zeichen für Magenschmerzen bei Geschwüren sein.  
© Christiane Slawik

**Vorschauen mit Bild: blau markiert**

Bildquellen auf den jeweiligen Artikelseiten



**50** **PTBS**  
 Etliche Studien belegen, was oft vernachlässigt oder sogar gänzlich ignoriert wird: Viele domestizierte Pferde sind seelisch krank.



**44**  
**Freiheitsdressur mit Jean-François Pignon**  
 Bernd Eichler hat seinen Lehrmeister in die Schweiz eingeladen.



**60**  
**Natur zum Heilen**  
 Speziell im Bereich der Pferdebehandlung hat sich die Heilkräuter-Anwendung enorm weiterentwickelt.

## EPISODEN

- 38 Füttern wir, wie wir futtern?**  
 Wahrscheinlich hatten schon die Hominiden zur Zeit des Eohippos Wundermittelchen für Mensch und Tier. Schamanen trommelten, Mediziner zelebrierten Rituale. Ein Vergleich.
- 44 Ein Lehrmeister zu Besuch**  
 Nach dem Motto «In der Ruhe liegt die Kraft» verzaubert der Franzose Jean-François Pignon seine Kursteilnehmer.

## VORBILD

- 48 Pferdegerechte Anlagen**  
 13 Pferdebetriebe konnten dieses Jahr mit der Plakette «Der Gute Stall» ausgezeichnet werden.

## PRAXIS

- 50 Problem PTBS**  
 Wie entstehen posttraumatische Belastungsstörungen – kurz PTBS – bei Pferden und was ist das überhaupt? Wie werden sie erkannt und was kann man dagegen tun?
- 56 Physio bei Magenschmerzen**  
 Wie kann die Physiotherapie, die primär bei Störungen des Bewegungsapparates eingesetzt wird, bei Problemen des Magens helfen?

## BUCHAUSZUG

- 60 Naturheilkräuter für Pferde**  
 Viele Menschen schätzen die Wirkung der Heilpflanzen zur schonenden Behandlung für sich selbst und ihre Tiere.

## IN DIESER AUSGABE

- 3 Editorial
- 20 PR-Spezial Futter
- 22 PR-Spezial Futtersysteme
- 43 Humor/Glosse
- 66 Vorschauen & Berichte
- 68 Agenda
- 69 Preisrätsel
- 70 TV-Tipps
- 72 Für Sie gesehen
- 73 Marktnotizen/-anzeigen
- 78 Impressum

## *Kavallo-Kontakte*

**Redaktion:** Tel. 0628863395  
 redaktion@kavallo.ch

**Anzeigen:** Tel. 0552451027  
 anzeigen@kavallo.ch

**Abonnement:** Tel. 0628863366  
 kavallo@kromerprint.ch

# Rezepte für Stall und Turnier: Kochmuffel-Edition

Auch Reiterinnen und Reiter verdienen eine ausgewogene Ernährung – nicht nur ihre Pferde. Selbst Kochmuffel kommen mit unseren simplen Rezeptideen ganz leicht auf ihre Kosten – perfekt für den stressigen Alltag zwischen Job, Stall und Turnier.

Von **Eva Lima**

**Z**ugegeben: Meine Kochkünste beschränken sich auf das Öffnen von Fertiggerichten. Meine Pferde hingegen genießen ein Michelin-Stern-würdigen Ernährungsplan, penibel abgestimmt bis aufs letzte Haferkorn. Ich hingegen fröne dem heiligen Dreiklang aus Tankstellenbrötchen, Energydrinks und den obligatorischen Schoggi-Stängeli – denn leider bleibt mir zwischen Job, Stall und sonstigen Verpflichtungen kaum Zeit und Lust, den Kochlöffel zu

schwingen. Die Konsequenz? Während meine Pferde in Bestform sind, navigiere ich durch den Tag wie ein Zombie auf Koffein. Wie war das nochmal mit dem Spruch «Du bist, was du isst»? Dabei wissen wir es doch alle: Als aktive Reiterinnen und Reiter ist eine ausgewogene Nährstoffzufuhr wichtig, um leistungsfähig zu bleiben, Verletzungen vorzubeugen und die mentale Konzentrationsfähigkeit zu gewährleisten. Doch warum ist die Diskrepanz zwischen Theorie und

Als aktive Reiter benötigen wir eine ausgewogene Ernährung, um fit, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Nur so können wir den Anforderungen im Sattel optimal gerecht werden.



Während viele Reiter die Fütterung ihrer Pferde penibel planen, geht die eigene gesunde Ernährung manchmal vergessen. (unten links)

Die Schweizer Lebensmittelpyramide zeigt auf einen Blick, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht: Mehr von dem, was unten steht, weniger von dem oben – ohne Verbote, mit Platz für jeden Geschmack. (unten rechts)



Praxis gefühlt so gross wie der berühmte 3,80 m breite Wassergraben vom Hamburger Derby?

**Theoretisch wissen wir, was gut für uns und unsere Pferde ist ...**

... vollwertige Ernährung, ausreichend Vitamine, Mineralstoffe – das volle Programm eben. Auf der Seite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung gibt es auch entsprechend zahlreiche Handlungsempfehlungen, Tipps und die berühmte Lebensmittelpyramide (siehe Grafik). Kohlenhydrate, Proteine und Fette sind nicht nur das A und O für unsere Vierbeiner, sondern auch für uns. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse halten unseren Motor am Laufen, während Hülsenfrüchte, Nüsse, mageres Fleisch und Fisch wertvolle Proteine für die Muskelpower liefern. Und Fette? Die sind nicht per se der Feind, sondern sogar hilfreich, solange wir sie klug wählen (hallo Omega-3!). Schliesslich liefern Fette Energie und sind wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Gesunde Fette finden sich in Olivenöl, Rapsöl, Nüssen, Avocados und fettem Fisch. Neben den Makronährstoffen sind auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe wichtig für die Gesundheit. Sie unterstützen das Immunsystem, die Ner-

*Gesunde Snack-Ideen*

- Obst und Gemüse: Bananen, Äpfel, Beeren, Karotten, Gurken, Paprika
- Nüsse und Kerne: Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- Milchprodukte: Joghurt, Quark, Käse oder vegane Alternativen
- Vollkornprodukte: Knäckebrot, Reiskuchen, Haferflocken
- Hummus und Gemüsesticks
- Proteinriegel und Proteinshakes (ohne Zuckerzusatz)

venfunktion, die Energiegewinnung und die Regeneration. Gute Quellen für Mikronährstoffe sind Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Klingt doch eigentlich ganz einfach ...

**... doch warum ist es so schwer, das in die Praxis umzusetzen?**

Die Antwort ist «simpl-komplex» und mit einem Wort zu erklären: Gewohnheiten. Sie sind zäh wie altes Leder und lassen sich nicht so einfach absatteln. Da ähneln wir unseren Fellnasen: Als Gewohnheitstiere lieben wir Routinen, selbst wenn sie uns langfristig nicht guttun. Der Griff zum Schoggi-Stängeli, der schnelle Imbiss unter-



Bilder: Canva

Bild: Eva Lima



wegs oder die lecker-fettigen Pommes auf dem Turnier – es ist bequem, es ist vertraut, und es spart Zeit. Zeit, die wir dann wiederum mit unseren Pferden verbringen können. Doch genau hier liegt der Trugschluss: Wir investieren in die Gesundheit unserer Tiere, während wir unsere eigene vernachlässigen. Hinzu kommen der Alltagsstress, die ständige Zeitnot und die Verlockungen des modernen Lebens, die es ebenfalls nicht leicht machen, sich an die vernünftigen Vorsätze zu halten. Die Konsequenzen sind uns allen jedoch bewusst: Energielöcher, Hungerattacken, mangelnde Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwächen, Gewichtsprobleme und vieles mehr. Ja, geliebte Gewohnheiten zu verändern, ist nicht schön. Doch in den Zombi-modus (hungrig, gestresst und mangelernährt) zu verfallen noch unschöner. Also höchste Zeit, etwas zu tun. Doch wie?

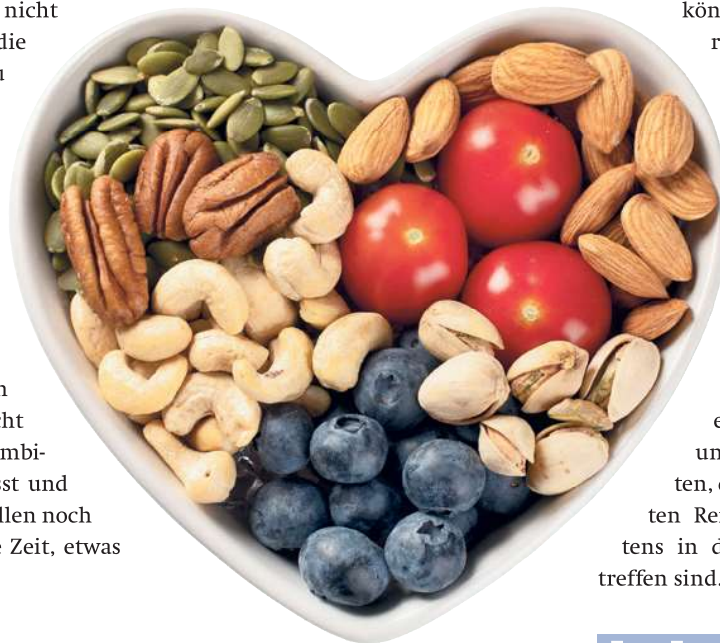
### Die Zauberformel für gestresste Reiter?

Leider Fehlannonce. Eine universelle Lösung für alle gibt's nicht – zu unterschiedlich sind wir in unseren Bedürfnissen und Lebensweisen. Aber mit einigen cleveren Kniffen, einer guten Portion Planung und einer Prise Willenskraft lässt sich der Griff zum Fast-food doch öfter mal vermeiden.

**Meal-Prep:** Zurück zu den Wurzeln des Vorkochens. Ein Tag in der Küche spart sieben Tage Sünden – und euer Geldbeutel freut sich auch. Schnappt euch einen freien Moment (ja, auch im Reiterleben gibt es den... manchmal) und bereitet eure Wochenration vor. Gross kochen, klug portionieren, und ab damit ins Eisfach. So habt ihr immer etwas Leckeres parat, wenn der Magen knurrt.

**Snackoase statt Fressattacke:** Bestückt eure Taschen und Fächer mit Snacks, die euch nicht nur glücklich machen, sondern auch satt – ohne Reue. Obst, Nüsse und Vollkornsnacks sind perfekte Verbündete im Kampf

Eine bunte Auswahl an gesunden Snacks wie Obst, Nüsse und Beeren spendet Energie und hält den Heissunger in Griff.



gegen den plötzlichen Hunger und helfen, den Tag energiegeladen zu meistern. Und für alle, die ihre Snacks ungern teilen: Ein mäuseicherer Behälter hält ungebetene Gäste fern.

**Trinkfest mit Stil:** Trinkfest ist das Reitervolk ja, aber hier reden wir über Wasser und Tee. Setzt euch zum Ziel, täglich genug zu trinken, und startet mit einem grossen Glas Wasser in den Tag. Eine ansprechende Flasche, die euch überallhin begleitet, sorgt für regelmässige Trinkpausen.

**Back to Basics:** Lasst die chemischen Wunderwerke der Fertiggerichte links liegen. Achtet stattdessen auf Zutatenlisten, die ihr auch ohne Chemiestudium versteht. Einfach gesagt: Wenn ihr es nicht eurem Pferd füttern

würdet, sollte es auch nicht in eurem Einkaufswagen landen.

**Realistisch bleiben:** Überfordert euch nicht mit krassen Umstellungen oder Radikal-Diäten. Beginnt mit kleinen Veränderungen, wie dem Tausch des täglichen Schokoriegels gegen eine Handvoll Nüsse oder Beeren. Es ist wie beim Parcoursreiten: ein Hindernis nach dem anderen.

Mit diesen Stellschrauben könnt ihr eure Ernährungsroutine nicht nur verbessern, sondern auch geniessen. Also, lasst uns nun den Kochlöffel schwingen!

### Rezepte für den Alltag

Die folgenden Rezepte haben den Kochmuffel-Test bestanden: Sie sind idiotensicher, erfordern wenig Aufwand und benötigen wenige Zutaten, die sicherlich in den meisten Reiter-Küchen (oder spätestens in der Futterkammer) anzutreffen sind.

#### Zum Zmorge

##### Overnight Oats

Hafer – bei unseren Pferden längst ein Hit – bildet auch die Basis für Overnight Oats, ähnlich dem klassischen Bircher Müsli. Dieses nahrhafte Power-Frühstück überzeugt durch seine praktische Vorbereitung am Abend zuvor, sodass es morgens sofort verzehrfertig ist. In Schraub- oder Bügelgläsern verpackt, ist der Brei der perfekte Begleiter für Büro oder Stall.

##### Grundrezept für eine Portion

50 Gramm Haferflocken und 150 Milliliter Milch, Pflanzenmilch oder Wasser in ein Glas geben und über Nacht ziehen lassen.

Tipp: Du hast vergessen, dir deine Overnight Oats anzurühren? Kein Pro-



blem – das kannst du auch noch morgens früh machen. Gut verschliessbaren Behälter öffnen, Haferflocken und Flüssigkeit reinleeren und umrühren, Deckel zu und los geht's. Die Getreideflocken brauchen in der Regel nur 30 Minuten, um vernaschfertig zu sein.

#### Topping-Inspirationen

Nur Haferflocken und Milch wären ja langweilig, deshalb kannst du das Grundrezept mit einigen Toppings aufwerten.

- Honig, Ahornsirup oder Agavensirup
- Obst, Trockenfrüchte oder Rosinen
- Nüsse und Kerne wie Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne
- Chia-Samen
- Kokosnusssraspeln
- Zimt oder Kakaopulver
- Erdnussbutter oder Marmelade

#### Haferflocken-Muffins

Einmal backen – mehrmals snacken. Dieses Tassen-Rezept ist konzipiert, um sowohl süsse als auch pikante Variationen zu ermöglichen, indem je nach Vorliebe Zutaten hinzugefügt oder weggelassen werden.

#### Zutaten 12 Portionen

- 2 Tassen Haferflocken (zur Hälfte gemahlen), alternativ auch Vollkornmehl
- 1 Tasse Joghurt oder vegane Alternative
- 2 Eier (oder für eine vegane Version 2 EL Leinsamen gemischt mit 6 EL Wasser)
- 1 TL Backpulver
- Für die süsse Variante: 1/4 Tasse Honig oder Ahornsirup; optional: Vanil-



Oats



Muffins

- leextrakt, Zimt, frische oder getrocknete Früchte, Schokoladenstückchen
- Für die pikante Variante: 1 TL Salz; optional: gehackte Kräuter, geriebener Käse, gewürfelte Paprika oder Zucchini

#### So geht's:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Zuerst die eine Hälfte der Haferflocken mit einem Mixer, Pürierstab oder einer Kaffeemühle zu einem Mehl zermahlen. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Nun die feuchten Zutaten hinzugeben und alles zu einem homogenen Teig verrühren. Jetzt noch die restlichen Haferflocken und die optionalen Zutaten je nach Variante unterrühren. Teig in Förmchen füllen und ein paar Haferflocken drüberstreuen. Die Muffins für ca. 20–25 Mi-

### Ernährungstrends in der Schweiz: Realität vs. Empfehlungen

Trotz der Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide für eine ausgewogene Ernährung zeigt die menuCH-Studie, dass Schweizer oft unausgewogen essen: zu viel Süßes, Salziges und Fleisch, zu wenig pflanzliche Öle, Nüsse sowie Obst, Gemüse und Milchprodukte. Mehr Details zur Studie gibt es hier:

<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH/menuch-lebensmittelkonsum-schweiz.html>

&gt;&gt;



nuten backen oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

### Quark-Bagels

Dieses Rezept für leckere Bagels erfordert lediglich drei Grundzutaten und braucht maximal fünf Minuten Vorbereitungszeit.

### Zutaten für 4 Bagels

- 1 Tasse gemahlene Haferflocken
- 1 Tasse Magerquark, griechischer Joghurt oder vegane Alternative

### *Reitergewicht: Richtlinien und Praxis*

2022 veröffentlichten der Schweizerische Verband für Pferdesport (SVPS), Mitgliederverbände und der Schweizer Tierschutz (STS) eine Broschüre zum Reitergewicht. Sie empfiehlt, dass das Gewicht des Reiters inklusive Ausrüstung nicht mehr als 15 Prozent des Pferdegewichts betragen sollte. Kavallo untersucht die wissenschaftliche Grundlage dieser Regel und deren Anwendung im Alltag:  
<https://kavallo.ch/2023/01/26/reitergewicht-wissenschaftliche-basis-und-praxistauglichkeit-der-15-prozent-faustregel>.

- 1 TL Backpulver
- optional zum Bestreuen: Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne oder Gewürze

### So geht's:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Haferflocken mit Pürierstab oder Mixer zu feinem Mehl zermahlen. Hafermehl, Quark und Backpulver zu einem glatten Teil vermengen. Den relativ festen Teig in 4 gleiche Stücke teilen, zu Kugeln formen und diese auf einer bemehlten Fläche leicht flach drücken. Mit den Fingern ein Loch in der Mitte formen. Bagels mit etwas Abstand auf einem Blech mit Backpapier auslegen, bei Bedarf mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Sesam oder Gewürzen garnieren. Für ca. 20 Minuten goldbraun backen.

### Körnli-Brot

Dieses Brotrezept ist ein echter Game-Changer für alle Reiter und die meisten Zutaten finden sich sicher in der Futterkammer. Das Brot kommt ganz ohne Mehl und Hefe aus und ist damit nicht nur einfach zuzubereiten, sondern auch sehr nahrhaft.

- 250 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen

- 30 g Chiasamen
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 450–500 ml Wasser
- optional: Sonnenblumenkerne, Nüsse oder Mandeln, 1 EL Essig oder 1 EL Honig für Süsse

### So geht's:

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Als nächstes Haferflocken, alle Nüsse und Samen grob mit einem Mixer mahlen. Die Masse in eine Schüssel umfüllen, mit dem Wasser und dem Salz sowie den optionalen flüssigen Zutaten gut vermengen. Den Teig für 5 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte wirklich fest und klebrig sein. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig mit nassen Händen zu einem ovalen Brot formen. Das Brot mit etwas Wasser glattstreichen und für 60 Minuten backen.

### Zum Zmittag & Znacht

#### Ramen to-go

Diese warme Nudelsuppe ist nicht nur ein Wärmespender an eisigen Tagen im Stall, sondern auch ein Anpassungskünstler: Was immer der Gemüsekorb oder die Reste im Kühlschrank hergeben, alles findet seinen Weg ins Glas.

**Zutaten (1 Glas):**

- 1 Glas mit Schraubverschluss (ca. 500 ml)
- 50 g Instant-Ramen-Nudeln
- 1 TL Gemüsebrühepulver oder Miso-Paste
- 1–2 TL Pflanzenöl
- 1 Handvoll Gemüse nach Wahl z.B. Erbsen, Karotten, Mais, Pilze
- 1 Frühlingszwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- optional für mehr Eiweiss: gekochtes Hühnchen oder Tofu, in kleine Stücke geschnitten, oder 1 gekochtes Ei
- Gewürze nach Geschmack: z.B. Sojasauce, Ingwerpulver, Knoblauchpulver, Chili-Flocken, Salz, Pfeffer



Lunch-box

**So geht's:**

Zuerst das Brühpulver oder die Miso-Paste mit dem Pflanzenöl in das Glas füllen, darüber das möglichst klein geschnittene Gemüse und die Frühlingszwiebel schichten. Falls verwendet, nun das Hühnchen, den Tofu oder das Ei hinzugeben. Ramen-Nudeln leicht zerkleinern, damit sie in das Glas passen. Zum Schluss die gewählten Gewürze hinzugeben und den Deckel fest zudrehen. Das Ramen to-go ist nun ready für den Stall. Der Hunger meldet sich? Wasserkocher schnappen (ja, denselben, den ihr fürs Mash benutzt), Wasser aufkochen und Glas mit kochendheissem Wasser füllen, ca. 3–5 Minuten warten, rühren und voilà: Eine warme, vollwertige Mahlzeit ist servierfertig. Guten Appetit!

Tipps: Beim Gemüse ist es wichtig, dass du Sorten verwendest, die schon vorgegart sind oder solche, die auch halbroh gegessen werden können. Je kleiner du Karotten und Co. schneidest, umso besser können sie auch ohne Kochen durchgaren.

**Warmer Couscous-Salat aus dem Glas**

Schnell, gesund und wärmend: Mit dem allgegenwärtigen Stall-Wasserkocher lässt sich im Handumdrehen eine leichte und warme Mahlzeit zaubern.



Couscous-Salat

Dieses flexible Rezept passt sich mühelos dem an, was eure Küche gerade hergibt. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und spielt mit unterschiedlichen Gemüsesorten und Beigaben, um den perfekten Couscous-Salat zu kreieren!

**Zutaten (1 Glas)**

- 50 g Instant Couscous
- 1 Handvoll Gemüse nach Wahl, z.B. Gurke, Tomaten, Frühlingszwiebel
- 15 g Pesto oder 1/2 TL Brühepulver
- etwas Salz und Pfeffer



Ramen to go

- Zutaten nach Wahl: z.B. Feta, Kichererbsen, getrocknete Tomaten, frische Kräuter, Nüsse, gekochtes Hühnchen, sehr klein geschnittenes Gemüse

**So geht's:**

Den Couscous in ein hitzebeständiges, verschliessbares Glas (z.B. Marmeladenglas) füllen. Nun das kleingeschnittene Gemüse und die optionalen Zutaten hinzugeben. Pesto oder Brühepulver ins Glas geben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Glas gut

>>

verschliessen. Der Hunger meldet sich? Wasser aufkochen und in das Glas füllen, Deckel schliessen und kräftig schütteln. Nun ca. 3–5 Minuten warten. Guten Appetit!

Tipp: Je nach Appetit und Glasgröße kann mal mehr oder weniger Couscous verwendet werden. Das Verhältnis zwischen kochendem Wasser und Couscous beträgt 1 zu 1. Das bedeutet, für 50 g Couscous benötigt ihr 50 ml Wasser. Das Gericht schmeckt auch kalt lecker – hierfür am Abend vorher den Couscous zubereiten und ab in die Lunchbox.

### Lunchbox-Inspirationen

Die gute alte Vesperdose aus Pausenhof Tagen erlebt ihr Revival im Stall. Farbenfroh befüllt rettet die Lunch-

box vor dem drohenden Hungertot zwischen Ausritt und Stallarbeit. Was in die Box kommt, hängt natürlich von den eigenen Vorlieben und dem Appetit ab. Doch ein paar Kategorien sollten für die tägliche Dosis Energie nicht fehlen:

### Solide Basis: Sattmacher mit Proteinen und Kohlenhydraten

- Vollkorn-Sandwich (siehe Brot-Rezept)
- Wraps mit Gemüse, Tofu und/oder magerem Hähnchen
- Kartoffel-, Reis- oder Vollkornnudel-salat
- Couscous-Salat (siehe Rezept)
- Falafel oder Frikadellen
- Gemüse-Obst-Käse-Spieße
- Muffins süß oder pikant (siehe Rezept)

### Bunt & knackig: Obst und Gemüse

- Lieblingsobst, z.B. Äpfel, Bananen oder eine Handvoll Beeren
- Gemügesticks mit Dips
- Rest-Gemüse vom Vortag
- Rohkostsalate

### Extra Crunch: Knabberzeug

- Nüsse und Kerne
- Studentenfutter
- Trockenfrüchte
- Bohnen-Chips (siehe Rezept)
- Energieballs (siehe Rezept)
- Müsliriegel (siehe Rezept)

### Für zwischendurch

Der Heiss hunger ist im Anmarsch? Die folgenden Snacks sind einfach zuzubereiten und liefern wertvolle Energie für die nächste Reitstunde oder auf dem Turnier.

### Energy Balls

Zutaten für 20 Bällchen:

- 100 g gehackte Mandeln (blanchiert)
- 180 g Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- optional: 3–4 EL Cranberrys, Rosi-

nen oder kleingeschnittenes Trockenobst

Alle Zutaten in einen Mixer oder Multi-Zerkleinerer geben. Alles gut durchmischen. Mit einem Esslöffel etwas Masse herausnehmen und mit den Händen zu festen Kugeln formen. Die Energy Balls sind in einer luftdichten Dose etwa eine Woche haltbar.

### Hafer-Erdnuss-Leckerlies für Reiter

Zutaten für 25 Kekse

- 2 reife Bananen
- 160 g Haferflocken (zart)
- 2 EL Crunchy Erdnussbutter
- optional: Schokodrops, Rosinen, Cranberrys

Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die reifen Bananen mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken und die Erdnussbutter hinzugeben. Wer es süsser mag, kann Süsse seiner Wahl, z.B. etwas Honig, hinzufügen. Nun das Mus mit den Haferflocken verrühren. Kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Kekse leicht mit den Händen oder einem Löffel flach drücken. Ca. 15 Minuten backen.

### Ruckzuck-Schoggi-Dessert

Rezept für 1 Portion

- 100 ml Flüssigkeit, z.B. Milch, Sojamilch, Mandelmilch
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Kakaopulver
- Süßungsmittel nach Wahl
- optional als Topping: Obst, Nüsse, Mandelsplitter

Alle Zutaten in ein Marmeladenglas geben und eine Minute kräftig schütteln. Nach 10 Minuten wieder hervornehmen und nochmals für 30 Sekunden schütteln. Für ca. 30 Minuten oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### Bohnen-Chips

Rezept für 2–3 Portionen

- 1 Dose weiße Bohnen oder Kichererbsen
- Olivenöl



Energy Balls

### App-Hilfe: MySwissFoodPyramid

Mit Apps wie der kostenlosen «MySwissFoodPyramid» des BLV lässt sich spielend leicht mehr über ausgewogenes Essen lernen. Sie bietet Funktionen wie ein Ernährungstagebuch, personalisiertes Feedback und



praktische Tipps – alles basierend auf der Schweizer Lebensmittelpyramide.

- Salz und Pfeffer
- 2 EL Gewürze nach Wahl, z. B. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Chili, Pfeffer, Kräutersalz

#### So geht's

Bohnen oder Kichererbsen abgießen, abspülen und vorsichtig in einem Tuch trocknen. Je trockener, umso besser! Trockene Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich mit Olivenöl benetzen. Die Erbsen nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen und im Ofen für eine halbe Stunde bei etwa 180 °C Umluft backen. Blech herausnehmen und in die Schüssel geben. Nun die Gewürze hinzugeben und alles gut vermischen. Die gewürzten Erbsen wieder auf dem Blech auslegen und für weitere 10 Minuten im Ofen backen. Sobald die Kichererbsen goldbraun sind und knusprig aussehen, sind sie fertig. Richtig aufbewahrt in einer luftdichten Frischhaltebox halten sich die Kichererbsen bis zu zwei Wochen.

#### Bananen-Müsli-Riegel

Zutaten für 10 Riegel:

- 2 sehr reife Bananen
- 120 g Haferflocken (zart)
- optional: 50 g Schokolade oder Nüsse (zerkleinert), Cranberrys oder Rosinen, 1/2 TL Zimt, Honig oder Dattelsirup



Müsli-Riegel



Schoggi-Dessert

#### So geht's

Ofen auf 180 °C vorheizen. Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel fein pürieren. Nun die Haferflocken hinzugeben. Die Masse sollte relativ fest sein. Nun die optionalen Zutaten hinzugeben, z. B. Schokodrops. Nun etwas Teig in die Hand nehmen, Riegel formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nun bei 180 °C ca. 12–15 Minuten backen.