

# Präsentation Infoanlass

Luzern, 09.11.19



STIFTUNG  
FOKUS FAMILIE







- **Familienkochen**
- **Familihtag**
- **Ausblick 2020**



# Familienkochen

- Abschluss Pilotgang
- Fertigstellung Familienkochbuch und Lehrmittel
- Herausforderung Personalrekrutierung
- Vier Kurse in einer Woche
- Partnerschaften mit anderen Organisationen
- Die Suche nach dem Sponsor





## INHALT

## SUPPEN

Gemüsecrèmesuppe mit Chipolata	10
Bündner Gerstensuppe	11
Erbensuppe mit Minze	12
Rüebli-Curry-Suppe	13
Lauchcrèmesuppe mit Wienerli	14
Körbissuppe mit Kokosmilch	15

## SALATE

Salatsaucen	16
Exotischer Salat	17
Kartoffelsalat	18
Asiatischer Ananas-Curken-Salat	19
Randensalat mit Orange	20
Teigwarensalat	21
Honigmelonen-Feta-Salat	22
Waldorfsalat	23

## HAUPTGERICHTE

Verschiedene Beilagen	24	Thai-Quinoa	49
Pastasaucen	27	Gefüllte Pouletbrust auf Süsskartoffelstock	50
Äplermagronen	29	Gebratene Nudeln mit Poulet	51
Sedanini mit Gemüse	30	Verschiedene Risottogerichte	52
Pasta al Salmone	31	Risotto mit Birnen und Gorgonzola	53
One-Pot-Pasta	32	Tomatenrisotto mit Chipolataspiess	54
One-Pot-Kartoffeln	33	Fried-Rice (Vollkornreis gebraten)	55
One-Pot-Reis	34	Linsen-Burger und Süsskartoffeln	56
One-Pot-Pasta mit Mangold, Rüebli und Balsamico	35	Mediterranes Gemüse mit Lachs	57
Pizzabrot mit Quark-Dip	36	Kartoffeln an Rahmsauce mit Wienerli	58
Ganzes Poulet aus dem Ofen	37	Röstigerichte	59
Fleischkäse paniert	38	Kartoffel-Lauch-Quiche	61
Fleischkäsepiccata	39	Gefüllte Auberginen	62
Saftplätzli	40	Gefüllte Peperoni mit Mozzarella	63
Poulet Milanese	41	Käseschnitten	64
Klassischer Schweinsbraten	42	Spätzlipanne	65
Walliser Schweinsbraten	43	Taboulé	66
Aargauer Schweinsbraten	43	Toastgerichte	67
Cervelat-Cordon-bleu	44	Gefüllte Wraps	68
Grünes Thai-Curry	45	Forellenfilets mit Grillgemüse und Salzkartoffeln	70
Rotatouille mit Rosmarin-Kartoffeln und Halloumi	46	Linsen-Kokos-Curry mit Mango	71
Wienerli im Blätterteig mit Dip	47	Birchermuesli	72
Hackfleischgerichte	48		

## DESSERTS

Zitronenmousse mit Knusperboden	74
Nussparfait mit Orangensalat	75
Süssmostrème mit Sauerrahm	76
Leichtes Schichtdessert	77
Zwetschgen mit Kokos-Crumble	78
Trauben-Meringues-Schichtdessert	79
Verschiedene Cakes	80
Mascarponecrème	82
Früchtespiesschen mit Schokoladensauce	83
Fröppé	83
Apfel-Cipfeli	84
Oreo-Milch-Shake	84
Schokolade-Muffins	85
Grosis Gugelhöpfl	86
Pancakes	87
Luzerner Rahm-Lebkuchen	88
Double-Chocolate-Chip-Cookies	89

## GETRÄNKE

Selbst gemachter Eistee	90
Erfrischende Smoothies	91
Holunderblütenschaumwein	92
Zitronenlimonade	93
Kindersirup mit Beeren	94
Apfelpunsch	95

## GLOSSAR

Wochenplan	96
Tipps & Tricks	97
Danksagung	100

## Kursinhalt

Simone Blank und Julia Köhl

## Rezepte

Sonja und Beat Stefer – Nobel Restaurant Balm | www.balm.ch  
Gasthof Ochsen – René Adler | www.ochsen-naterburg.ch  
Andrea Heller – balanced through life | www.andrea-heller.ch

## Crafk

Samira Cort und Tobias Sigrist  
Sigrist | Garage für visuelle Kommunikation | www.sigrist-design.ch

## Korrektur

Petra Meyer – Kompletorium | www.kompletorium.ch

## Fotografie

Christian Roos | www.christianroosfotografie.ch

## Druck

Baldegger Druckerei | www.baldegger.ch

Stiftung Fokus Familie | Murbachenstrasse 55, 6005 Luzern | 041 511 35 00 | info@fokusfamilie.ch | www.fokusfamilie.ch

Copyright © 2019 Stiftung Fokus Familie.



25 min  
kein Limit  
preiswert

SUPPEN

5

## RÜEBLI-CURRY-SUPPE

- 600 g Rüebl** Rüebl und Kartoffeln schalen und in kleine Stücke schneiden.
- 100 g Kartoffeln**
- 2 EL Olivenöl**
- 15 g frischer Ingwer gerieben** Zwiebel, Ingwer, Chilischote, Rüebl und Kartoffeln im Olivenöl anbraten. Currypulver, Salz und Pfeffer beifügen.
- 1 Zwiebel geviertelt**
- 1/2 Chilischote gehackt**
- 400 ml Gemüsebouillon** Die Zutaten mit der Gemüsebouillon ablöschen und kochen, bis die Rüebl gar sind.
- 600 ml Kokosmilch** Mit einem Pürierstab alles pürieren und anschliessend die Kokosmilch dazumischen. Bei kleiner Hitze weiter kochen.
- Koriander** Vor dem Servieren den Koriander dazugeben.

**TIPP**  
Der Koriander kann auch durch glattblättrige Petersilie ersetzt werden.

### NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DAS KOCHBUCH

AUFBAU DES KOCHKURSES

### Aufbau des Kochkurses «Familienkochen»

Dieses Kochbuch soll Sie anregen, selber in die Küche zu gehen und Spass zu haben, gesunde Menüs schnell und günstig zuzubereiten. Ebenfalls haben Sie die Möglichkeit, sich im Buch selber Notizen zu machen – die Seiten sind dick genug, keine Sorge. Ebenfalls finden Sie ganz am Schluss noch abrundend zahlreiche Tipps und Tricks aus diversen Bereichen.

Gerne möchten wir Ihnen aber noch einen kleinen Einblick geben, was die Familien in den verschiedenen Modulen über sechs Abende hinweg lernen. Die Familien am Kurs selber erhalten dann noch weitere Arbeitsblätter dazu und erarbeiten zu gewissen Themen noch mehr Wissen. Sie, liebe Leserinnen und Leser, dürfen früher in die Küche.

- Modul 1** Essen ist lernbar
- Modul 2** Kochen und essen mit Kindern
- Modul 3** Preiswert und gesund
- Modul 4** Zeitsparendes Kochen mit Resten
- Modul 5** Schnell ohne Fertigprodukte
- Modul 6** Das liebe Geld

### MODUL 1 ESSEN IST LERNBAR

Am ersten Abend stehen das Kennenlernen und die eigenen Ess- und Trinkgewohnheiten im Zentrum. Die Teilnehmenden ergänzen einen Fragebogen und eine eigene Reflektion des Verhaltens wird gefördert.

- Trinke ich tagsüber genug Wasser?
- Ist das Essen eine Nebensache und konsumiere ich dieses vor dem Fernseher?
- Was möchte ich verändern oder was möchte ich mir aneignen?
- Was erwarten die Familien für ein genussvolles gemeinsames Essen?
- Welche Werte, Rituale wollen wir unseren Kindern mitgeben?

Vielleicht haben wir Sie nun auch zum Nachdenken angeregt. Ein Tipp an die Teilnehmenden ist es dann, die Änderung gut sichtbar in der Wohnung aufzuhängen. Beim nächsten Modul wird dieses Thema dann wieder aufgenommen.

### MODUL 2 KOCHEN UND ESSEN MIT KINDERN

Sie haben bestimmt schon einmal gehört: «Das ist grün, ich will es nicht essen.» In diesem Modul lernen die Familien, Gemüse muffel zu überlisten. Die Teilnehmenden kennen am Ende des Abends die fünf Grundsätze der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Kennen Sie diese noch? Wenn nicht, hier eine kleine Auflistung:

- Wasser trinken
- Früchte und Gemüse essen
- Regelmässig essen
- Abwechslung im Speiseplan
- Beim Essen Bildschirm aus

Ebenfalls wird in diesem Modul aufgezeigt, wie Gemüse auf verschiedene Arten zubereitet werden können. Eine Variante kommt dann in der Regel ganz gut an. Übung macht den Meister.

- Geschnittene oder Früchte an Spießes kommen bei den Kindern oft besser an als ganze Früchte oder ganzes Gemüse.
- Rohes Gemüse ist oft beliebter als gekochtes.
- Gekochtes Gemüse lässt sich oft in den Lieblings Speisen der Kinder verstecken.

AUFBAU DES KOCHKURSES

5



# Wir wachsen

## Standorte

- Luzern, Hubelmatt (2x)
- Luzern, Mariahilf
- Emmen
- Kriens, Roggern
- Kriens, Dorf
- Adligenswil

**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

Wirtschaft - Arbeit - Haushalt



# Die Box





# Partner



ALBERT  
KOECHLIN  
STIFTUNG

verein kirchliche  
**GASSENARBEIT**  
luzern



Vive Birnstiel  
Julia Kohl  
Simone Blank  
Joy Moser  
Alexandra Longo  
Daniela Sommerhalder  
Stephanie Zuber  
Stefan Vogel  
Evelyn Hunkeler  
Raimund Vogl  
Ursula Trauffer  
Kerstin Cook  
Andrea Vogel  
Stefan Müller  
Daniel Röthlisberger  
Christian Bucher  
Vanessa Peter

Chris Meier  
Angelo Longo  
Peter Niggli  
Jeanette Bernet  
Michael Huber  
Susanne Huber  
Fredy Huber  
Daniela Bernet  
Jonas Hämmerli  
Uwe Huber  
Nicole Zuber  
Selina Zuber  
Sabrina Diehl  
Joël Gilli  
Andreas Schwegler  
Adelaide Belfiglio  
Stefan Gilli

Denise Stöckli  
Yasemin Henggeler  
Armin Villiger  
Markus Mathis  
Alain Friedrich  
Kaspar Kammergard  
Viktoria Flury  
Christoph Reber  
Bruno Dober  
Christian Schwotzer  
Armando Rabel  
Andreas Schmid  
Lia  
Patrick Bucher  
Selina Stöckli  
Claudia Villiger  
Yvonne Mosimann





### Jürg Balmer Treuhand AG

Buchhaltung  
[www.balmer.ch](http://www.balmer.ch)



### Baldegger Druckerei

Printmedien  
[www.baldegger.ch](http://www.baldegger.ch)



### Die Leserei

Lektorat und Korrektorat  
[www.dieleserei.ch](http://www.dieleserei.ch)



### Round Table Luzern

Projektunterstützung  
[www.rt12.ch](http://www.rt12.ch)



### Sigrist. Visuelle Kommunikation

Grafik und Design  
[www.sigrist-design.ch](http://www.sigrist-design.ch)



### Hotel Restaurant Balm Meggen

Küchenprogramm  
[www.balm.ch](http://www.balm.ch)



### Arnet Treuhand AG

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



### Gasthof Ochsen Rothenburg

[www.ochsen-rothenburg.ch](http://www.ochsen-rothenburg.ch)



korrektorium

Korrekturen, Lektorate, Texte.



20%  
—  
30%



**FAMILIEN  
LUZERN  
TAG 2019**

STIFTUNG  
FOKUS FAMILIE

Luerner  
Kantonalbank

**19. Mai 2019**  
Ein ereignisreicher Tag  
für Familien garantiert.

Kostenlose Tickets: [fokusfamilie.ch/ticket](http://fokusfamilie.ch/ticket)  
[facebook.com/fokusfamilie](https://facebook.com/fokusfamilie)  
Organisiert durch die Stiftung Fokus Familie

MUSEEN  
LUZERN

ALDI  
SUISSE

MARÉCHAUX  
elektrisch gut.

VIER  
WALDSTÄTTERSEE

vbl - Verkehrsbetriebe Luzern AG | Radio 3FACH | Luzern Tourismus | Stadt Luzern | City Train Luzern |  
Feuerwehr Stadt Luzern | Ticketpark GmbH | Pfadi Luzern | Bourbaki Panorama | Roundtable Luzern |  
Pathé Mall of Switzerland | Hofkirche, Pfarrei St. Leodegar | Luzerner Polizei | Gletschergarten |  
Historisches Museum Luzern | Kunstmuseum Luzern | Verein für die Erhaltung der Museggmauer |  
Stadtbibliothek Luzern | Hans Erni Museum | Natur-Museum Luzern | Richard Wagner Museum |  
Sammlung Rosengart | Verkehrshaus der Schweiz | Zivilschutzanlage Sonnenberg | Ludothek Luzern |  
Kulturhof Hinter Musegg | CSS Kranken-Versicherung AG | Jungwacht Blauring Kanton Luzern



















# Kennzahlen

- **600 Familien** (1'600 Personen)
- 2 Tonnen Essen und Getränke
- 30 freiwillige Helfende
- 25 Teilnehmende Institutionen





# Familiientag 2020

*„Zusammen spielen. Zusammen Dinge entdecken. Zusammen staunen, zusammen Hürden überwinden und neues erleben. Die Stiftung Fokus Familie ermöglicht dieses „Zusammen“. Für Familien aus allen verschiedenen Ecken der Zentralschweiz und aus allen verschiedenen Einkommensschichten. Eine tolle Sache, denn zusammen macht es ja erst so richtig Spass.“*

Selina Linder, Moderatorin bei Radio Pilatus,  
Botschafterin des Luzerner Familientags 2020





# Partner 2020

- Luzern Tourismus
- Hallenbad Luzern AG
- Sportcenter Würzenbach Smash
- City Train
- Historisches Museum
- Zivilschutzanlage Sonnenberg
- Hans Erni Museum
- Museum Rosengart
- Hinter Musegg – der Kulturhof
- Archäologie & Denkmalpflege des Kt. Luzern
- Verkehrshaus der Schweiz
- Eiszentrum Luzern
- Pathé Kino Mall of Switzerland
- Hofkirche
- Naturmuseum
- Gletschergarten
- Richard Wagner Museum
- Ludothek Luzern
- Radio 3fach





# Vorschau 2020

## Entwicklung Stiftung

- Erweiterung Stiftungsrat
- Aufbau eines Beirates
- Neugestaltung Broschüre
- Neue Standorte Familienkochen

## Termine

- 01.04.20 Benefizabend Balm
- 17.05.20 Familientag
- 07.11.20 Infoanlass





## Familie aus Luzern

„Ich wollte mich nochmals ganz herzlich bei euch bedanken! Ihr habt so etwas tolles am Sonntag auf die Beine gestellt, unglaublich! Allen Helfer und Sponsoren ein grosses Dankeschön! Wir, mein Mann, unser 7 jähriger Sohn und ich hatten einen so tollen Sonntag erleben dürfen! **Dieser wird uns lange in Erinnerung bleiben. Wir hätten uns das alles auch nicht leisten können, ohne eure Hilfe!** VIELEN LIEBEN DANK FÜR ALLES!!!!“

## Familie aus Alpnachstad

„Meine Familie möchte nämlich der Stiftung Fokus Familie ein grosses Dankeschön sowie ein von Herzen gemeintes Lob aussprechen! **Wir hatten am gestrigen Tag eine wundervolle Zeit** und können uns kaum vorstellen, wie viel Aufwand Sie für so ein ausgefallenes Projekt investiert haben. Meine Frau und unsere Tochter hatten Spiel und Spass im Bourbaki und danach eine gelungene Fahrt mit dem Schiff auf dem See. Ich und mein Junior hatten das Jungsprogramm mit Visite im VBL Busdepot sowie danach eine lehrreiche Zeit in der Feuerwehrawache. Dass alle am Sonntag zur Arbeit erscheinen und noch so offen waren ist keine Selbstverständlichkeit und sehr bewundernswert.“



# Vielen Dank!



Folge uns Facebook:  
[facebook.com/fokusfamilie](https://facebook.com/fokusfamilie)