



City Picnic

Schnell, gut und gesund

Takeaway-Läden in der Bahnhofshalle, Hamburgerketten oder Edelimbisse: Alle verlocken mit dem schnellen Essen zwischendurch. Probieren Sie unseren Casual Food aus. Er ist gesund, schnell zubereitet und schmeckt.



Schweiz. Natürlich.



swissmilk

Impressum:

Herausgeberin
Swissmilk, Bern

Projektleitung und Texte
Nicole Huwyler
dipl. Ernährungsberaterin HF, Swissmilk, Bern

Rezepte
Judith Gmür-Stalder, Sumiswald

Grafik
Grafix Jungo, Münsingen

Fotos
Simone Wälti, Lanzenhäusern

Litho
Denz Lith-Art, Bern

Druck
Hertig+Co. AG, Lyss

143159D
© Swissmilk 2006
2. Auflage August 2011



Liebe Leserin, lieber Leser

Wir sind längst rundum mobil geworden – wir telefonieren unterwegs, hören Musik unterwegs und essen auch immer öfter unterwegs. Die Mobilität im Berufs- und Privatleben, kurze Mittagspausen und die Zunahme der Singlehaushalte haben dazu beigetragen, dass Fastfood buchstäblich in aller Munde ist. Wer sich jedoch nur von Fastfood ernährt, isst zu viel, zu fett, zu salzig und ernährt sich ungesund. Möchten Sie mobil, ohne grossen Aufwand und trotzdem gesund essen? Wir helfen Ihnen dabei. Egal, ob am Arbeitsplatz, in der Kantine, auf der Parkbank oder im Zug.

In diesem Sinn: Guten (Lese-)Appetit!
Swissmilk

Casual Food statt Fastfood

Casual Food heisst gesund und ohne grossen Aufwand geniessen. Das ist kein Widerspruch. Wer schnell essen möchte, sollte darauf achten, dass die Mahlzeit gesund zusammengestellt ist:

Milchprodukte, Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte sind die Shootingstars des gesunden Essens.

Schon mit wenigen Tricks können Sie sich schnell verpflegen und trotzdem gesund essen.

So wird Fastfood zu Casual Food:

Gesund und fein. Und trotzdem schnell.



Gesund und gut

Kleine Breaks mit grosser Wirkung

Das Essen geniessen und sich Zeit nehmen – das ist die goldene Regel. Eine einzige unausgewogene Mahlzeit oder ein einzelner stressiger Tag ohne Mittagessen schaden dem Körper nicht. Wer jedoch dauernd unregelmässig und ungesund isst, nimmt negative Folgen in Kauf: chronische Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit und geringe Stresstoleranz.

Probleme in der Praxis

- zu wenig Nahrungsfasern
- zu viele zuckerhaltige Getränke oder Süssigkeiten
- zu wenig Früchte, Gemüse und Salat
- zu viele Kalorien
- zu wenig Vollkornprodukte

Tipps für Ausserhaus-Esser

- Wählen Sie kleine Portionen und ergänzen Sie Ihr Menü mit Gemüse, Früchten oder einem Salat.
- Bevorzugen Sie Mineral- oder Leitungswasser gegenüber kalorienreichen Süssgetränken.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und Vollkornteigwaren und pepen Sie Ihren Salat mit Kernen auf (z.B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne).
- Essen Sie langsam und machen Sie zwischendurch immer wieder einmal eine Pause.
- Halten Sie immer gesunde Pausensnacks wie zum Beispiel Milchprodukte, Früchte, Trockenfrüchte, Nüsse bereit.



Swiss Picnic

Für Stadtkosmonauten

Tomaten schmecken im Sommer am besten, Zwetschgen im Herbst. Wer saisonal einkauft, kauft mehr Geschmack und Genuss. Und Gesundheit: Reif geerntet und kurz transportiert enthalten Früchte und Gemüse am meisten Vitamine und andere Nährstoffe. Essen Sie daher saisonal und einheimisch. So bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller. Ein weiterer Pluspunkt: In der Saison sind Früchte und Gemüse billiger als sonst.

Kaufen Sie einheimisch



SUISSE GARANTIE ist die Garantiemarke der Schweizer Landwirtschaft, das Klarheit schafft: SUISSE GARANTIE-Produkte sind in der Schweiz hergestellt und verarbeitet. Sie werden ohne gentechnisch veränderte Pflanzen und Tiere produziert, stammen aus umweltschonend arbeitenden Betrieben und werden über die gesamte Produktionskette kontrolliert. Achten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf auf die Marke SUISSE GARANTIE. www.suissegarantie.ch



Take right

Für Takeaway-Esser

Heutzutage kann man sich in jeder mittelgrossen Stadt kulinarisch durch die ganze Welt essen. Besonders am Takeaway-Stand. Da locken asiatisch marinierte, frittierte Poulets, türkischer Kebab oder amerikanisch-mexikanische Hamburger. Vielfach sind diese schnellen Menüs sehr fettreich. Wichtig ist, bei der Auswahl darauf zu achten, dass Ihr Menü nur eine fettreiche Komponente enthält. Also nicht Chicken Wings und Pommes, sondern entweder oder. Wenn Sie dazu einen gemischten Salat, Gemüsestängel oder eine Frucht essen, wird das Essen vom Fastfood-Stand gesünder.

Tipps und Tricks für Takeaway-Esser

- Wählen Sie bewusst leichte Sachen aus. Zum Beispiel ein Birchermüesli ohne Rahm, Salate oder leichte Käse-Sandwichs oder Suppen.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Takeaway-Menü vor allem aus möglichst unverarbeiteten Grundnahrungsmitteln zusammenstellen.
- Sammeln Sie gute Takeaway-Adressen. Diese «Iss-gut-Geheimtipps» gehen dann via MMS oder Mail an Freunde und Bürokollegen weiter.
- Ergänzen Sie Ihr Takeaway-Menü immer noch mit einer Frucht, vor Ort gekauft oder von zuhause mitgebracht.
- Trinken Sie ein kalorienfreies Getränk dazu.



Boxenstopp

Für Automaten-Esser

Der kleine Hunger unterwegs kommt oft dann, wenn Sie am wenigsten auf ihn vorbereitet sind. Seien Sie gewappnet, damit Sie nicht in die «Unterwegs-Falle» tappen. Denn zu viele Schoggi-Riegel oder Süssgetränke aus dem Automaten bringen Ihre Zucker- und Fettzufuhr aus dem Lot. Wer schon vor dem Heisshunger für einen stabilen Blutzucker sorgt, isst weniger und langsamer. Und kann sich so seine kleine Portion Süsses ohne schlechtes Gewissen und ohne Hast gönnen – so schmeckt sie erst noch besser.

Tipps gegen die «Unterwegs-Falle»

- Nüsse und gedörrte Früchte lassen sich problemlos in kleinen Plastiksäcklein oder -dosen transportieren.
- Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen in einem Tupperware passen auch in kleine Handtaschen.
- Für den Durst zwischendurch immer eine kleine Wasserflasche bei sich tragen.
- Vollkorncrackers helfen bei einem Hungerast.
- Buttermilch sorgt für Flüssigkeit und langsam verwertbare Kohlenhydrate, Vitamine und Kalzium.



Streetfood

Für Strassen-Esser

Auch wer unterwegs oder auf der Strasse isst, kann sich auf einfache Art gesunde Mahlzeiten zusammenstellen. Zuhause vorkochen und clever transportieren heisst die Devise. Und wer stabile Plastikboxen und ein Mehrweg-Essbesteck kauft, verhindert erst noch lästigen Abfall.

Tipps und Tricks für Ess-Sit-Ins

- Kaufen Sie sich ein stabiles Essbesteck für unterwegs.
- Eine Plastikbox verhindert, dass frische, reife Früchte matschig werden.
- Kaufen Sie sich eine kleine Thermosflasche für kalte/warme Suppen oder Getränke.
- Sie sparen Geld, wenn Sie die einmal gekaufte PET-Flasche immer wieder mit Wasser auffüllen.



Preis ca. Fr. 6.–

Rüebli-Suppe mit Vollkornknusperli

Für 1 Person

Suppe:

- ½ Schalotte, fein gehackt
- 100g Rüebli, fein geschnitten
- Butter zum Dämpfen
- 1 kleine Kartoffel, geschält, geschnitten
- ca. 3 dl Gemüsebouillon
- ½ Limette, geriebene Schale
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2–3 EL Vollrahm

Vollkornknusperli:

1 Scheibe Vollkornbrot, in Stäbchen geschnitten,
Bratcrème, 5–6 Tranchen Bresaola, ca. 40g

- 1 Schalotten und Rüebli in Butter andämpfen. Kartoffeln und Bouillon zugeben. Zugedeckt 10–15 Minuten weich kochen, Limettenschale begeben, würzen und mit Rahm pürieren.
- 2 Brotstäbchen in Bratcrème knusprig braten, abkühlen und mit Bresaola umwickeln.



Lunchtime

Für In- und Outdoor-Esser

Egal, ob draussen oder drinnen: Wer täglich den Lunch puzzleartig, spontan und gesund zusammenstellt, tut sich selbst etwas Gutes. Möglichkeiten gibt es viele:

Das Plus-Menu

- Käsesandwich + Obst + Gemüse
- Gemüsekuchen + Obst
- Hamburger + Obst + Salat

Das In- und Outdoor-Menu

- Indoor: Suppe mit Fetamöckli
Outdoor: Vollkornbrötli, Birne
- Indoor: Mozzarellakugeln mariniert
Outdoor: grüne Salatschale
- Indoor: Sbrinzmöckli, Walliser Nussbrot
Outdoor: Rüeblisalat



Nach Belieben
andere Gemüse
und Salate
verwenden.

Gemischter Salat im Glas

Für 1 Glas à 5 dl Inhalt

- 1 Rüebli, 1 Sellerie und 1 Rotkabis (ca. 60g), fein gehobelt
- je 1 EL Rosinen und Pinienkerne
- 2–4 Endivienblätter, fein geschnitten
- 2 EL Gruyère AOC, gewürfelt
- 3–4 EL Salatsauce

- 1 Das Gemüse lagenweise mit den restlichen Zutaten in ein Glas schichten.
- 2 Salat und Sauce separat transportieren.



Büro-Lunch

Für Büro-Esser

Egal, ob Sie Sandwichs kaufen oder sich von zuhause etwas mitnehmen: Eine klug zusammengestellte Mittagsmahlzeit macht fit für den Nachmittag. Und wer danach noch kurz frische Luft tankt, kleine Bewegungsübungen macht – sei es vor dem Computer oder draussen – legt den Grundstein für weiteres kreatives und konzentriertes Arbeiten.

Der Gesund-Essen-Club

- Zusammen geht es einfacher. Gründen Sie in Ihrer Firma einen «Gesund-Essen-Club». Jeden Tag ist eine andere Person für das Essen zuständig. Das spart Zeit, bietet Abwechslung, bringt neue Kochideen und macht erst noch Spaß.



Pikante Variante:
Statt Fruchtsaft
Rüebli- oder
Gemüse-
cocktail verwen-
den. Früchte durch
fein geschnittenes
Gemüse ersetzen.
Und ein Jogurt
nature mit Salz,
Pfeffer und ge-
hackten Kräutern
mischen.

Früchte-Couscous

1 Becher à ca. 5 dl Inhalt

- 75 g Couscous
- je $\frac{1}{2}$ dl Apfel- und Orangensaft
- 1–2 EL Honig
- 150–200 g Früchte, z.B. Äpfel, Birnen und Trauben, in kleine Stücke geschnitten
- 180 g Vanille-, Nuss- oder Zitronenjogurt

- 1 Couscous mit dem Fruchtsaft und dem Honig mischen, 15–20 Minuten quellen lassen.
- 2 Lageweise Couscous, Früchte und Jogurt in den Becher schichten.



Fit@work

Für Kantinen-Esser

Ein ideal zusammengestellter Teller aus der haus-eigenen Kantine sorgt für firmeneigene Ess-Wellness. Ein Mittagessen sollte nicht zu schwer sein, sonst lässt es sich nachher nicht gut arbeiten, trotzdem soll es die nötige Energie liefern, um einem Leistungstief am Nachmittag vorzubeugen. Auch wenn wir Menschen Gewohnheitstiere sind: Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Mittagsteller und probieren Sie öfter einmal etwas Neues aus. Wie wäre es zum Beispiel mit dem Vegi-Teller und einem grossen Salat?

Bringen Sie gesunde Ideen in die Firma! Jeder Küchenchef/jede Küchenchefin kocht gerne einmal etwas Neues und ist offen für kreative Gäste-Ideen.

Tipps und Tricks

- Wählen Sie am Buffet eine grosszügige Portion Gemüse. Fleisch und vollwertige Kohlenhydrate sind Beilagen.
- Tanken Sie Vitamine an der Salatbar.
- Portionieren Sie Essig und Öl für die Sauce selber. Gegenüber einer französischen Salatsauce sparen Sie so Kalorien.
- Wählen Sie fettreiche Komponenten wie Pommes frites, panierte Schnitzel oder Wurst nicht täglich, sondern nur ausnahmsweise.
- Geniessen Sie als Dessert einen Quark oder ein Jogurt mit frischem Saisonobst.



Gesund ergänzt

Für Fastfood-Esser

Gegen einen gelegentlichen Besuch in einem Fastfood-Imbiss ist nichts einzuwenden. Ein Hamburger allein ist nämlich noch keine Fettbombe. Wenn dazu aber noch eine grosse Portion Pommes frites gegessen wird, steigt die Fettmenge bereits auf rund die Hälfte des Tagesbedarfs an. Stellen Sie daher Ihr Fastfood-Menu bewusst zusammen – nach Ihren eigenen Fastfood-Regeln.

Fastfood-Regeln

- Ich wähle zum Hamburger oder Kebab anstelle der Pommes frites einen Salat.
- Ich esse nur einmal in der Woche fettreichen, ungesunden Fastfood. Ich achte die restlichen Tage auf gesundes Essen.
- Süssgetränke sind die Ausnahme und nicht die Regel.
- Als Dessert nehme ich ein Jogurt oder eine Frucht.
- An einem «Hamburger-Tag» esse ich eine Frucht mehr als üblich.



Clever planen

Für Abend-Esser

Wer am Abend bezüglich Essen gut organisiert ist, schafft es mit wenig Aufwand, das tagsüber Verpasste nachzuholen.

- Erstellen Sie einen Wochenmenüplan.
- Legen Sie einen «Notvorrat» an aus: Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Knäckebrot, Tiefkühlgemüse, Milch, Joghurt, Käse, Obst und Brot.
- Kochen Sie mehrere Portionen auf einmal. Die Resten können Sie am nächsten Tag mitnehmen oder portionenweise tiefkühlen (Suppen, Eintopf).
- Kochen Sie grössere Mengen an Kartoffeln, Reis, Teigwaren. Daraus lassen sich schnell mit Gemüse und Käsewürfeli feine Bürosalate zubereiten.



Gekocht in
20 Minuten.

Gemüse-Fächer

- 1–2 Tortilla-Fladen, nach Anleitung auf der Packung aufgebacken, halbiert

Füllung:

- 75 g Camembert Suisse, ohne Rinde
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Rüebli, ca. 150g, in feine Streifen geschnitten
- 2 Blätter Krachsalat, fein geschnitten
- 3 EL Lauch, fein geschnitten

- 1 Für die Füllung den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Schnittlauch mischen, würzen.
- 2 Jede Tortilla-Hälfte mit der Käse-Schnittlauch-Crème bestreichen. Gemüse darüber verteilen. Fächerartig falten und geniessen. Oder zum Transportieren in Klar-sichtfolie wickeln.



So gehts

Gesund essen – einfache Regeln

Die Ernährungspyramide ist ein gutes Hilfsmittel für alle, die sich ohne viel Aufwand gesund ernähren möchten. Als Faustregel gilt:

Täglich

- 1–2 Liter trinken.
- 5-mal eine Handvoll Gemüse, Salat oder Früchte.
- Zu jeder Mahlzeit eine Handvoll Stärkehaltiges wie Brot, Flocken, Teigwaren, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte (Zum Beispiel 2 dl Milch, 1 Jogurt, 1 Stück Käse).
- 1 Eiweißbeilage wie Fleisch, Käse, Eier oder Fisch.
- Täglich 30–40g sichtbares Fett (1 EL Butter, 1 EL Rapsöl, 1 EL Bratbutter).
- Süßes mit Mass.

Bestellen Sie die Pyramide als
Faltblatt für die Kühlschrank-
türe oder die Pocket-Version
für die Brieftasche unter
www.swissmilk.ch/shop

Gesunde Ernährung auf einen Blick

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für körperliches Wohlbefinden und konstante Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe der Ernährungspyramide können Sie ausgewogene, vielseitige und nährstoffreiche Mahlzeiten zusammenstellen.

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, aus welchen Nahrungsmittelgruppen Sie grosszügig auswählen dürfen und wo Sparsamkeit gefragt ist.

Täglich Bewegung an der frischen Luft, gezieltes Entspannen und der Verzicht aufs Rauchen sind ebenso Teil eines gesunden Lebensstils wie ausgewogenes Essen und Trinken.



Brainfood

Futter fürs Gehirn

Unser Gehirn ist nur konstant leistungsfähig, wenn es ausreichend mit Energie und den richtigen Nährstoffen versorgt wird. Eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßig über den Tag verteilten Mahlzeiten ist wichtig für die konstante Leistungsfähigkeit.

- Genügend Flüssigkeit sorgt für konstante Leistungsfähigkeit.
- Farbenfrohe Früchte und Gemüse liefern wertvolle Abwehrstoffe gegen Stress.
- Vollwertige Getreideprodukte enthalten Vitamine für starke Nerven.
- In Milch und Milchprodukten steckt das Kalzium, das Knochen und Nerven stark macht.
- Eiweiss hilft bei der Infoübermittlung im Gehirn.



Restlichen Apfel
in Klarsichtfolie
gewickelt gleich
mitnehmen.

Käse-Tatare-Brötchen

Für 1 Person

- 1 Vollkornbrötchen

Füllung:

- 50g Bergkäse, klein gewürfelt
- 2 EL Quark
- $\frac{1}{4}$ Apfel, gewürfelt
- wenig Kümmel, gehackt oder gemahlen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Das Brötchen quer halbieren, wenig Brotkrume aus Deckel und Boden krümeln.
- 2 Für die Füllung Brotkrume fein hacken. Käse, Quark, Apfel und Gewürze mischen. Füllung in die Vertiefungen geben, zusammensetzen.



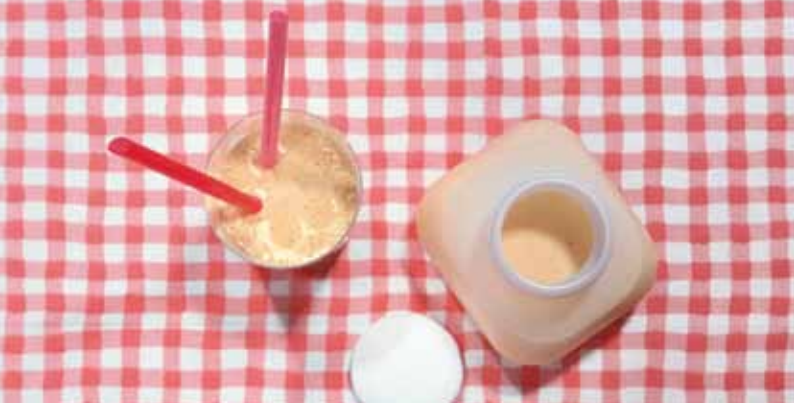
Turbo Start

Für Morgenstarter

Am Morgen haben alle ihre eigene Art, um auf Touren zu kommen. Die einen schwören auf ein ausgedehntes Frühstück, andere mögen direkt nach dem Aufstehen nichts essen. Für alle gilt jedoch: Am Morgen sind die Energiereserven des Körpers erschöpft und der Körper braucht Nachschub für eine gute Leistung am Vormittag. Wenn die Energiereserven nicht aufgefüllt werden, bleiben Konzentration und Leistungsfähigkeit auf der Strecke.



Für Frühstücksmuffel: Laden Sie Ihre «Batterien» mit einem Latte macchiato oder einem Milchshake auf.



Schneller gehts:
3 Portionen Linsen
vorkochen und
im Kühlschrank
aufbewahren.

Power-Shake

Für 1 Glas/Flasche à 4 dl Inhalt

- 3 EL orange Linsen, ca. 40 g
- 1 dl Wasser
- ½ Orange, abgeriebene Schale und Saft
- 1 TL Vanillezucker oder ¼ Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
- 2 dl Milch
- 1–2 EL Honig

- 1 Linsen mit dem Wasser aufkochen, zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen.
- 2 Restliche Zutaten mit den Linsen im Mixer fein pürieren, süßen. Power-Shake frisch genießen oder in einer Flasche transportieren.



Wellness Milch

Milch macht schlank

Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiss und wertvolles Kalzium. Studien zeigen, dass Milch und Milchprodukte deshalb das Abnehmen unterstützen können. Das Kalzium aus der Milch fördert die Fettverbrennung und hemmt die Fettbildung. Zudem bindet Kalzium eine gewisse Menge Nahrungsfett im Darm, das dann nicht in den Körper aufgenommen, sondern ausgeschieden wird, ohne Kalorien zu liefern.

1, 2... 3 am Tag

- Täglich 3 Portionen müssen sein. Zum Beispiel 2 dl Milch, 1 Jogurt und 1 Stück Käse.



Dipsauce:
Aus 1–2 TL roter
Currypaste und
3–4 EL Crème
fraîche eine
Sauce rühren.

Bulgur-Bällchen

Für 1 Person

- 1 dl Gemüsebouillon
- 75 g Dinkel-Bulgur
- 50 g Hüttenkäse
- 1 Eigelb
- 3 EL Paniermehl
- 2 EL Kräuter, z.B. Thymian, Rosmarin,
fein gehackt
- wenig Paprika, Pfeffer aus der Mühle
- Paniermehl zum Wenden
- Bratbutter oder Bratcrème

- 1 Gemüsebouillon aufkochen, Pfanne von der Platte ziehen. Bulgur zugeben, zugedeckt 10 Minuten quellen lassen, so dass alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
- 2 Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer zugeben. Mit nassen Händen Kugeln formen. In Paniermehl wenden und in der heißen Bratbutter hellbraun braten.



Gut gewählt

Keine Angst vor dem richtigen Fett

Unser Körper benötigt Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett. Einige Fettsäuren sind sogar lebenswichtig, da der Körper sie nicht selber herstellen kann. Achten Sie bei Ihrer Fettwahl auf eine gesunde, ausgewogene Auswahl. Denn weder die Butter auf dem Brot noch das Rapsöl in der Salatsauce machen dick. Viel mehr ins Gewicht fallen die versteckten Fette in verarbeiteten Lebensmitteln wie Frittiertem, Wurstwaren, Backwaren, Fertigsaucen, -salatsaucen und Süssigkeiten.

Gesund und einheimisch

- Wählen Sie täglich 10 g Butter für das Brot, 1 Esslöffel Bratbutter fürs Kochen und 1 Esslöffel Rapsöl für die Salatsauce.

Unter www.swissmilk.ch finden Sie weitere Informationen, wie Sie Fett bewusst auswählen.

Tipps für die gute Fettwahl

- Bevorzugen Sie natürliche, einheimische Fette wie Butter, Bratbutter und Rapsöl.
- Essen Sie weder zu viel noch zu wenig Fett (ca. 60–80g täglich).
- Vermeiden Sie versteckte, gehärtete Fette in verarbeiteten Lebensmitteln. Hier hilft die Zutatenliste auf der Packung weiter.
- Achten Sie darauf, dass die versteckten Fette aus vollwertigen Grundnahrungsmitteln stammen (1 Glas Vollmilch, 1 Becher Joghurt, 1 Stück Käse und 1 Portion Fleisch, Geflügel, Eier oder Fisch).



Regula Thut Borner, dipl.
Ernährungsberaterin HF
und Susann Wittenberg,
Ernährungswissenschaft-
lerin B.Sc., Swissmilk

Mehr Milch?

Infoline Ernährung

Telefon: 031 359 57 56

E-Mail: ernaehrungsberatung@swissmilk.ch

Die Milch im Web

Ernährungsinformation, Kalziumtest, BMI-Rechner etc.

www.swissmilk.ch

Broschüren mit Ernährungsinformationen

www.swissmilk.ch/shop

Bebilderte Rezept-Datenbank mit über 5 000 Gratis-Rezepten

www.swissmilk.ch/rezepte

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28

Fax 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

