

Schwendiseen

Das Toggenburg empfinde ich von der Natur her sehr vielseitig. Eine Naturschönheit befindet sich in Unterwasser. Es sind die Schwendiseen. Die zwei kleinen Seen liegen zwischen Gamser- und [Chäserugg](#) in einem Flachmoorgebiet. Vor rund 14000 Jahren begann der Schwendigletscher abzutauen. Dabei hinterliess er eine Mulde, in der die Seen aufgestaut wurden. Die Seeufer verlandeten und hauptsächlich dadurch entstanden in den folgenden Jahrtausenden die Moore. Zwischen Mai und September erblühen die Moore.

Im vorderen Schwendisee, der grösser ist als der hintere Schwendisee kann man in den warmen Monaten baden. Ein Schild warnt vor Blutegehn. Wer sich davon nicht abhalten lässt, kann vom Steg aus zum Floss schwimmen.

Egal zu welcher Jahreszeit, die Schwendiseen sind immer wunderschön.



Grösserer Schwendisee am 16. Oktober 2016

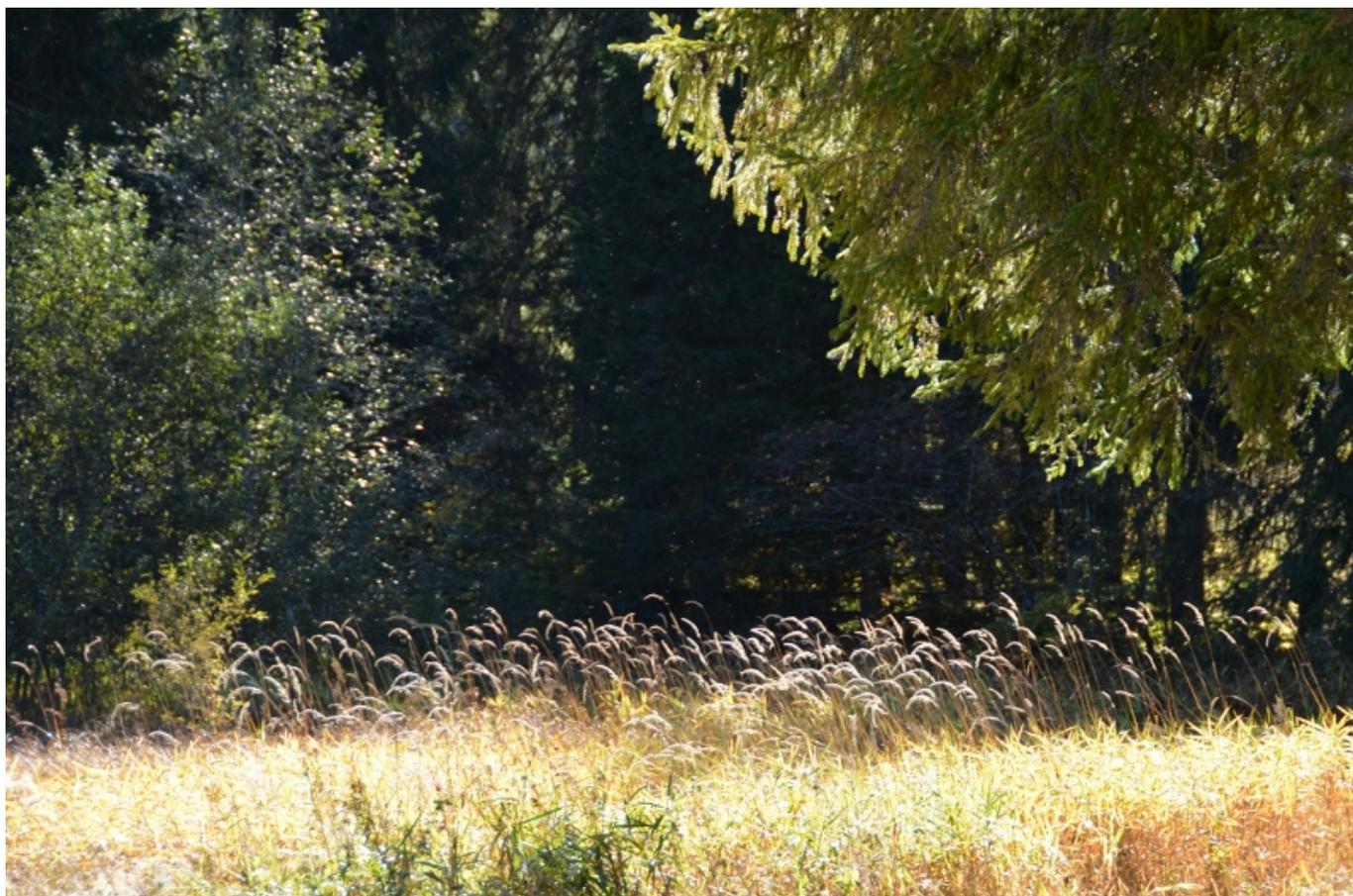
Im Oktober 2016 in unseren Herbstferien wird uns für unseren Ausflug nach Unterwasser ein sonniger und farbenfroher Tag geschenkt.

Für einen Ferientag sind wir schon früh unterwegs. Wir freuen uns aufs Reiten. Der [Schwendihof](#) bietet uns die Möglichkeit als Familie hoch zu Pferde die einmalige Landschaft zu bestaunen.



Blick vom Schwendihof auf den Säntis (16.10.2016)





Der Schilf- und Moorgürtel um den oberen See zeigt sich in goldenen Farben und vom Reif winterlich geschmückt.

Mein Sohn erinnert sich an einen anderen Ausflug, den wir schon in der Gegend unternommen haben. Der [Klangweg](#) führte uns bereits einige Male an die Schwendiseen. Auch die [Thurwasserfälle](#) lassen sich mit einer Wanderung z.B. vom Iltios über die Schwendiseen erreichen.

Nach dem Ausritt verabschieden wir uns und entschliessen uns, noch um die Seen zu spazieren.

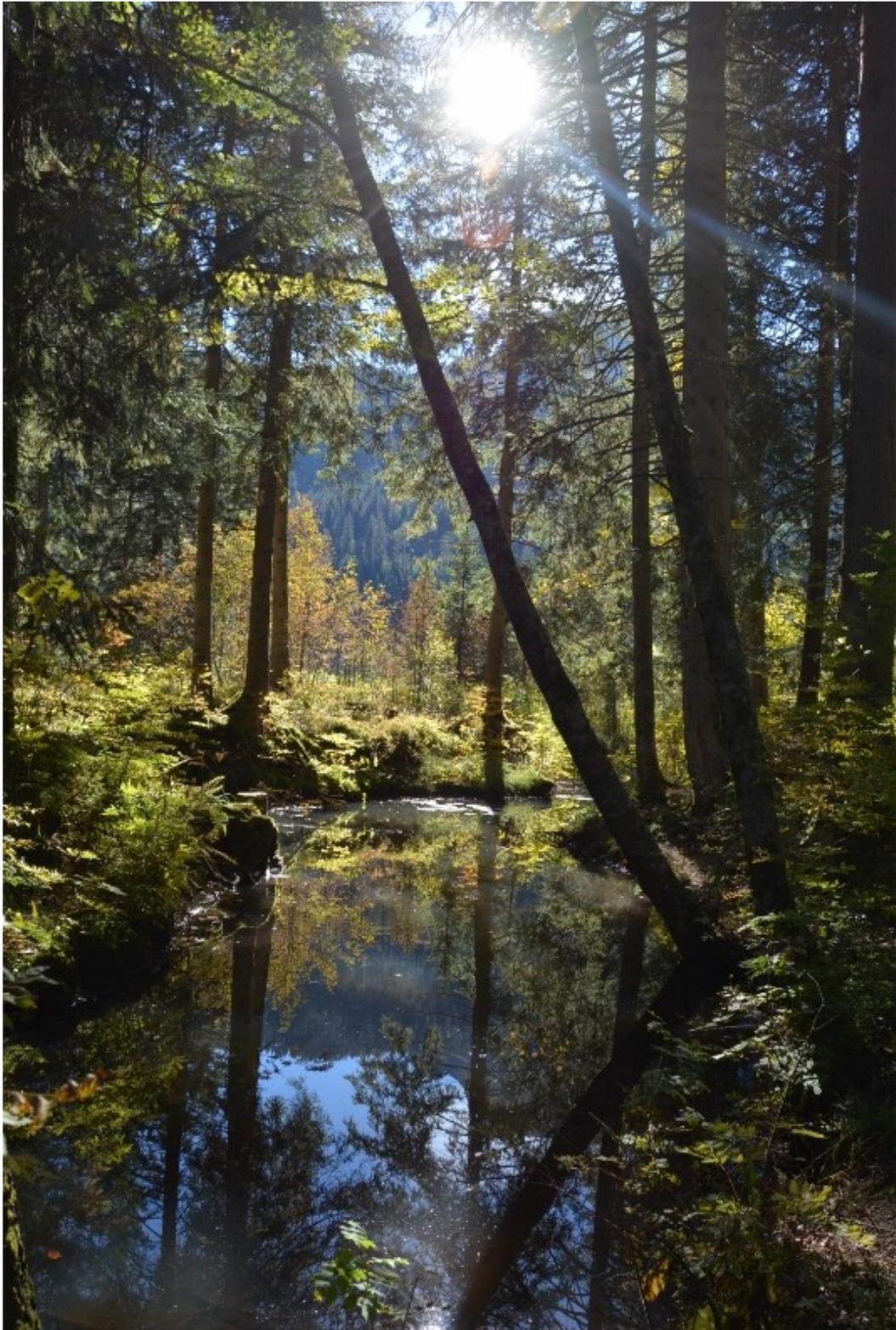
Unser Spaziergang führt uns über Holzstege dem See entlang. Ein Steg schwimmt im Wasser und wir gönnen uns die atemberaubende Sicht auf See, Moor und Berge in herbstlicher Schönheit.



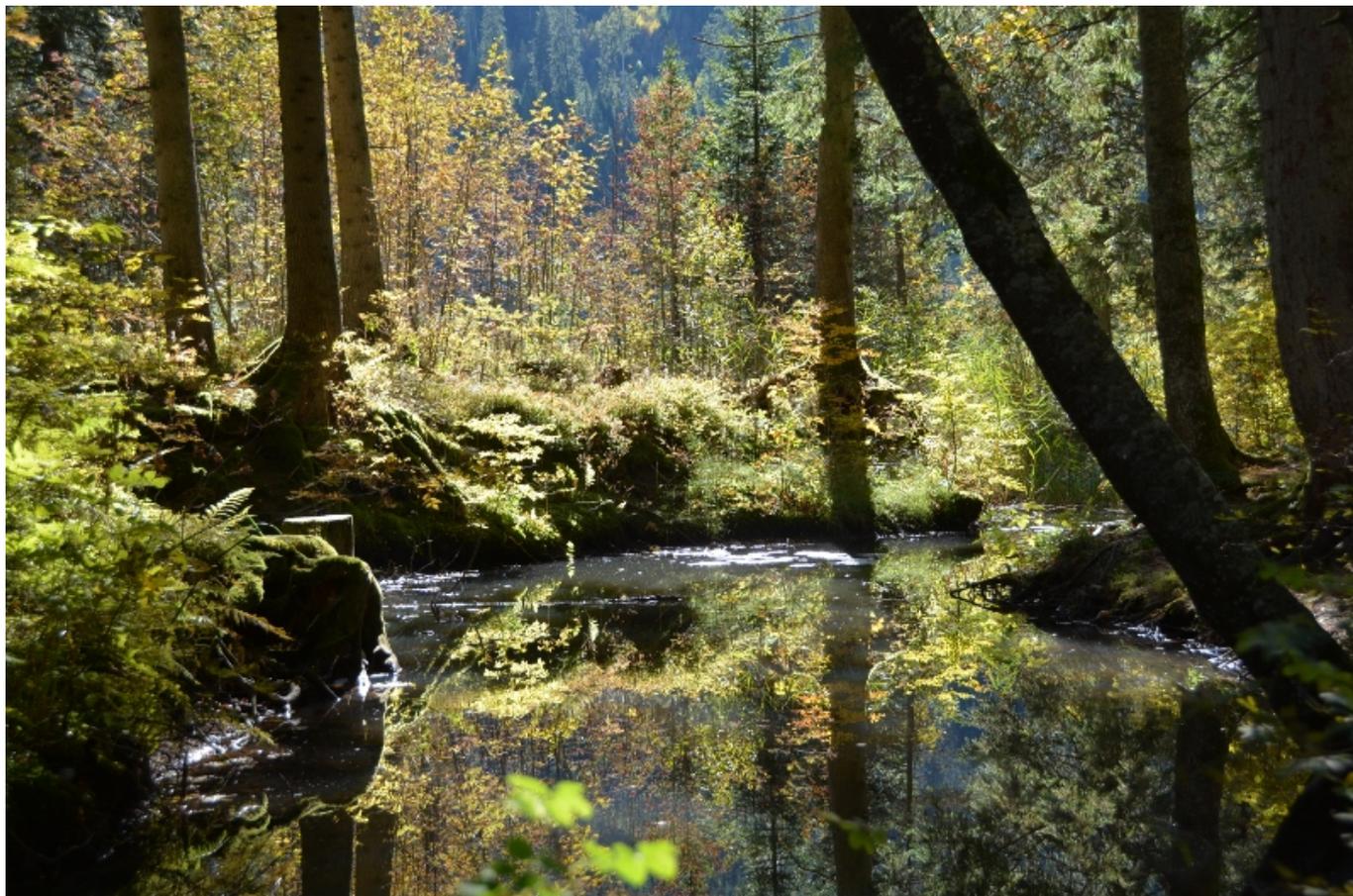


Dem Naturerlebnispfade folgen wir weiter. Dabei erfahren wir einige Dinge über Landschaftsgeschichte, Tierwelt, Wald und Pflanzenwelt.

Eine Brücke führt über den Wasserlauf, der die zwei Seen miteinander verbindet.



Moore sind für mich mystisch und voller geheimnisvoller Schönheit.



Zwischen den Seen gelangen wir in ein Wäldchen. Alte Bäume und weiche Moorböden entdecken wir mit unseren Sinnen. Wir umarmen Bäume und hüpfen über die Wurzeln.



Wurzelwerke, Grösse und Alter des Baumdrillings
beeindrucken uns.



Gespeist werden die Seen durch je einen namenlosen Bach. Der Abfluss erfolgt unterirdisch. Am See gibt es verschiedene Feuerstellen. Wir haben jedoch dieses Mal nichts dabei, um Feuer zu entfachen.



Im See leben neben Egeln auch Fische wie Schleien, Egli und Hechte.

Links:

- [Tourismuseite vom Toggenburg](#)
- [Spaziergänge und leichte Wanderungen](#)

Dieser Artikel wurde am 25.10.2016 veröffentlicht.

Reiten im Toggenburg

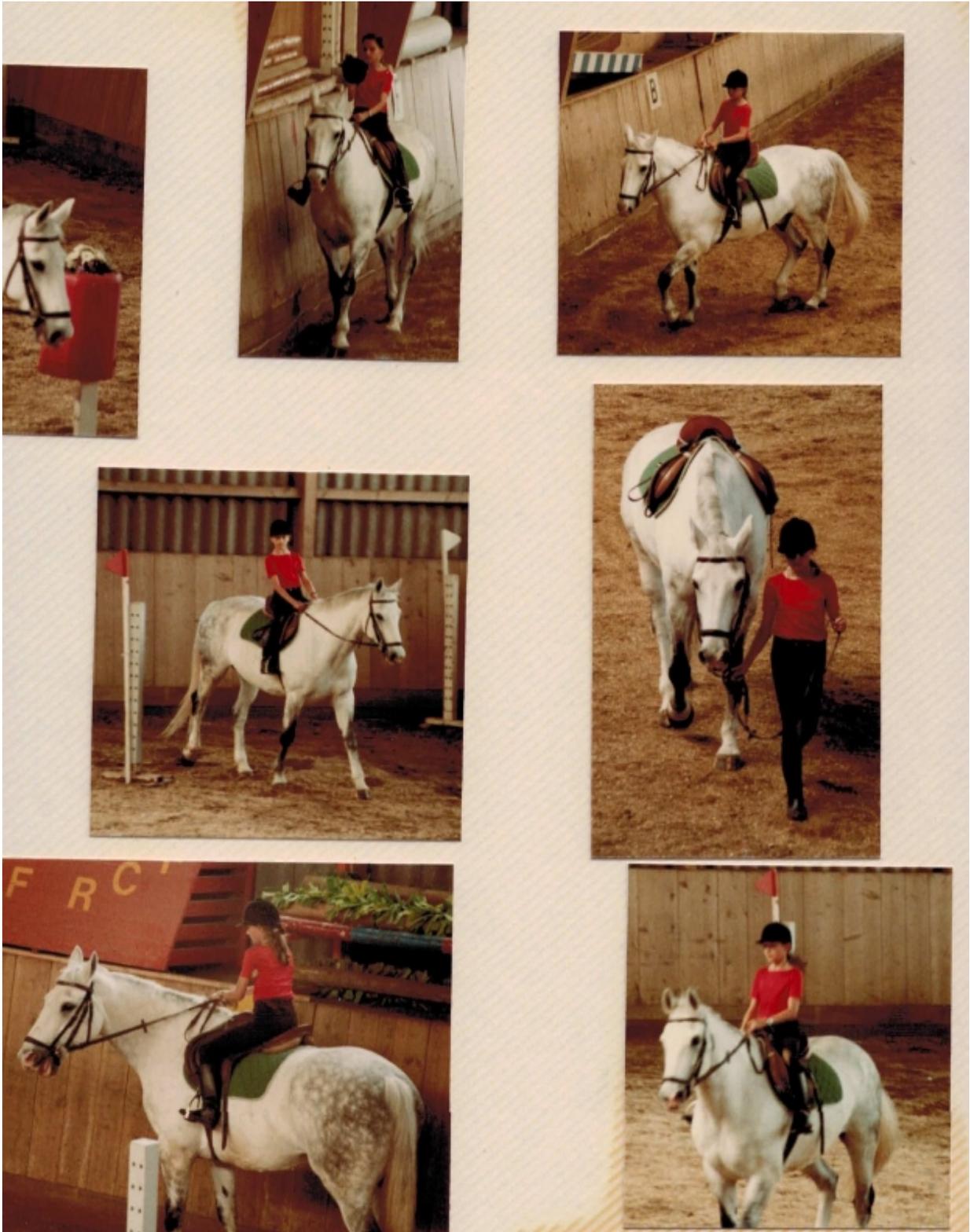
Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.

Für viele Kinder ist dies seit Generationen sicherlich ein

treffendes Sprichwort. Auch für meine Schwester und mich war das so. Nun schwärmt meine Tochter ebenfalls für Pferde. Selbst mein Sohn und mein Mann haben am Reiten Gefallen gefunden.

Meine Schwester und ich spielten als Kinder immer und immer wieder „Pferde“. Wir hatten Steckenpferde, die Namen trugen, die wir pflegten und ritten. Auf unserer Wiese vor unserem Wohnblock befand sich unsere „Reithalle“. Wir übten dort das Dressurreiten so sehr, dass sich auf der Wiese Abdrücke bildeten. Auf Wanderungen ritten wir ebenfalls auf unseren imaginären Pferden. Einmal in der Woche, waren wir alleine zu Hause, weil unsere Eltern einen Kurs besuchten. Dies nutzten wir, um auf den Lehnen von unseren Sofastühlen wild durch das Wohnzimmer zu galoppieren. Wir genossen es in vollen Zügen, denn es war uns nicht erlaubt. Aus der Sicht als Mutter kann ich es verstehen. Die Sofastühle hätten leicht umkippen können. Hier ein Dankeschön an unsere Eltern, die uns diese Freiheit gewährten. Ich denke, sie haben von unseren „Sofastuhlpferden“ gewusst.

Unsere Eltern machten es uns möglich, wirklich reiten zu lernen. Am meisten freute ich mich, wenn wir anstatt in der Halle zu reiten durch die nahen Wälder ritten. Ein schönes Erlebnis war ein Reitlager. Jedoch merkte ich auch, dass mir das Dressurreiten und das Reiten in einem Wettkampf ganz und gar nicht zusagte. Lieber streichelte ich die Pferde oder sah ihnen zu wie sie wild auf der Koppel spielten. Als der Stall abrannte und einige von uns lieb gewonnenen Pferde starben entweder im Feuer oder beim Metzger, endete das Reiten für uns.



Aus meinem Fotoalbum von 1983

Wach wurde die Freude für das Reiten in mir wieder durch meine Tochter. Sie liebt Tiere und Pferde faszinieren sie. Deshalb ergab es sich, dass sie ab und zu ins Reiten ging. Ihren 6. Geburtstag feierte sie in Krummenau auf dem Ponyhof. Nachdem die Pferde von den Kindern gepflegt und geputzt waren, durften

die Kinder mit Reiten und Führen abwechseln.



Meine Tochter feierte ihren 6. Geburtstag in Krummenau auf dem Ponyhof (Angaben am Schluss des Artikels).

Kürzlich entdeckten wir den [Schwendihof](#) in Unterwasser.





Bea und Fredi Näf bieten für die ganze Familie Reitausflüge an. Dabei spielt es keine Rolle, ob man zum ersten Mal auf einem Pferd sitzt oder schon geübt ist. Bei (fast) jedem Wetter und egal ob Sommer oder Winter kann man den Ausflug hoch zu Ross genießen. Für mich war es ein Erinnern und gleichzeitig ein Neu-Entdecken.



Fredi Näf gab liebevolle Tipps.



Durch die wundervolle Landschaft auf dem Rücken eines Pferdes

zu reiten war für mich beglückend.



Reiten:

- [Schwendihof](#)

Bea und Fredi Näf
Schwendi
9657 Unterwasser

Tel. 071 999 11 78

- Ponyhof Krummenau

Claudia Clajus
Trempe 316
9643 Krummenau

Tel. 071 993 26 45

Dieser Artikel wurde am 20.10.2016 veröffentlicht.

Rösti

Kartoffeln faszinieren mich, weil man aus ihnen viele verschiedene und vom Geschmack her unterschiedliche Mahlzeiten zubereiten kann. Rösti ist schweizerisch. Meine Familie und ich mögen Rösti sehr. Meine Rösti ist vegan. Ich bereite Rösti mit gekochten Kartoffeln zu. Diese sind „bewusst erzeugte“ Reste. Einige Tage zuvor essen wir nämlich oft „Gschwelti“ (Schalenkartoffeln). In der Rösti mag ich Kartoffelschalen nicht besonders. Um Kartoffeln zu raffeln ohne sie vorher zu schälen, habe ich für mich eine spezielle Technik gefunden. Im Rezept beschreibe ich diese Technik.

Zutaten:

- 1kg gekochte Kartoffeln (reicht für eine Bratpfanne)
- 5 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)
- Salz

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln mit der Schale Raffeln. Ein kleiner Teil der Schale wird mitgeraspelt. Der grösste Teil bleibt übrig.



Kalte, gekochte, ungeschälte Kartoffeln lege ich zum Raffeln bereit.

Die geraspelten Kartoffeln in eine Bratpfanne geben.

Salz und Öl den kalten Kartoffeln beifügen.

Alles gut mischen. Ich persönlich benütze dazu meine Hände.

Die Kartoffeln auf mittlerer Hitze unter Rühren leicht anbraten.



Die Kartoffeln auf einer Seite goldbraun anbraten.

Die Rösti wenden. Ich lege dazu einen Teller in die Pfanne. Ich drehe die Pfanne um, so dass die Rösti auf dem Teller zu liegen kommt. Vom Teller lasse ich die Rösti wieder in die Pfanne gleiten.



Je nach Bedarf bis zur gewünschten Bräune das Drehen wiederholen.

Dazu passen für uns am besten Pilzsaucen ([Pilz-Sauce](#), [cremige Pilz-Sauce](#), [Tofu-Stroganoff](#)). Gerne belege ich die Röstli manchmal einfach auch mit frischen dünn geschnittenen Tomaten.



Röstli mit weisser Pilzsauce



Ich mag „Rösti“ belegt mit Tomaten und gewürzt mit Bärlauch und Knoblauchöl.

Dieses Rezept wurde am 10.10.2016 veröffentlicht.

Cremige Pilz-Sauce

Im Herbst koche ich gerne mit Pilzen. Eines unserer liebsten Essen im Herbst ist Rösti mit einer cremigen Pilz-Sauce.

Zutaten:

- 15 Champignons, 15 Eierschwämme (oder andere Pilze)
- 1 grosse Zwiebel (und je nach Jahreszeit $\frac{1}{2}$ Zucchetti)
- 10 Cherry-Tomaten oder 5 getrocknete Tomaten (je nach Jahreszeit)
- Vegane Worcestersauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1dl Marsala
- 2dl Weisswein
- 2dl Rahm (unsere vegane Variante: Reisdrink oder Haferdrink / geht auch mit Sojadrink, was ich jedoch nicht so mag)
- Olivenöl
- Frischer [Schnittlauch](#) und frische Petersilie
- (Kräuter-) Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Die Pilze und ev. Zucchini und Cherry-Tomaten waschen.

Die Pilze, die Zwiebel und ev. Zucchini in Scheiben schneiden.

Die Cherry-Tomaten der Länge nach halbieren oder die getrockneten Tomaten fein schneiden.

Die Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Die frischen Kräuter klein schneiden. In der kalten Jahreszeit nehme ich die frischen Kräuter aus dem Tiefkühler.

Die Pilze mit 2 EL Öl auf hoher Hitze und kurz anbraten. Pilze zur Seite stellen.



Die Zwiebeln und Gemüse mit 3 EL Öl glasig dünsten.

Einige Tropfen Worcestersauce und Tomatenmark beifügen und kurz mitdünsten.

Mit Marsala und Weisswein ablöschen und die Sauce ca. 5 – 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Mit (Kräuter-)Salz und Pfeffer abschmecken.



Rahm und frische Kräuter beifügen und kurz aufkochen lassen.
Die Pilze wieder beifügen.



Wir mögen die Sauce vor allem zu Röstli. Jedoch passt sie gut auch zu Polenta, Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln.

Dieser Artikel wurde am 09.10.2016 veröffentlicht.