

Mach Dich mützlich



Jetzt
Mützchen
stricken



innocent
Das grosse Stricken

Hallo,

wir sind innocent. Wir wollen allen
dabei helfen, gut zu leben – mit dem
Besten aus Frucht und Gemüse.

Gemeinsam mit Dir bringen
wir Gutes auch zu älteren
Menschen. Alles, was Du dafür
tun musst: Schnapp Dir
ein Wollknäuel
und Stricknadeln.



So funktioniert's: Du strickst ein kleines Mützchen für unsere Smoothie-Flaschen. Wir setzen es oben drauf. Und für jeden verkauften Smoothie mit Mützchen spenden wir eine Portion Frucht und Gemüse* an ältere Menschen. Gemeinsam mit Pro Senectute – verlässlich und liebevoll.

Das ist einfach, macht Spass und ist richtig sinnvoll: Denn beim „Grossen Stricken“ schaffen wir gemeinsam etwas Grosses – kistenweise Vitamine für die, die sie dringend brauchen.

Die Aktion geht los und wir zählen auf Dich: auf alle, die stricken, häkeln, filzen oder einfach mit Herz dabei sind. Ob 1 Mützchen oder hundert – jedes hilft. Auf den nächsten Seiten findest Du praktische Strickanleitungen und alle Infos, wie Deine Mützchen in die Kühlregale kommen.

Danke, dass Du mitmachst.

Danke, dass Du die Welt ein bisschen wärmer machst.

Danke, dass Du mit uns Gutes tust.

Alles Liebe, **Dein innocent-Team**



*basierend auf dem Durchschnittspreis von 11 beliebten Frucht- und Gemüsesorten in der Schweiz.

Mützchen stricken, Herzen wärmen

Jede Masche, die Du strickst, bringt Gutes aus Frucht und Gemüse zu Menschen, die es dringend brauchen. Mach jetzt mit beim „Grossen Stricken“ – und zaubere nicht nur warme Mützchen, sondern auch ein Lächeln auf viele Gesichter. Einige unserer Strickheldinnen und Strickhelden haben ihre Geschichte mit uns geteilt.



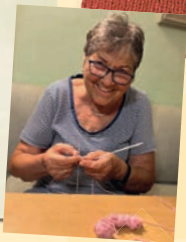
„Ich liebe Stricken – mal zum Abschalten, mal um was Neues auszuprobieren. Dieses Jahr habe ich für innocent kleine Mützchen für Smoothie-Flaschen gestrickt. Erdbeeren, Orangen, Ananas – das hat richtig Spass gemacht. Und man tut dabei auch noch Gutes.“

Lea



Martina

„Meine Handarbeitslehrerin hat mich fürs Stricken begeistert. Jetzt motiviert mich das innocent-Strickprojekt: Es ist einfach immer ein gutes Gefühl, wenn man mit ein bisschen Wolle, Zeit und Liebe nicht nur kreativ sein kann, sondern etwas Positives in die Welt bringt.“



Johanna



„Stricken bringt mich regelmässig zur Verzweiflung – und das seit der Primarschule. Aber natürlich möchte auch ich etwas Gutes tun. Also bleib ich dran, bis das Mützchen fertig ist – egal, wie viele Rückschläge es braucht.“

Urs

„In unserer Familie wurde immer schon gestrickt. Ich verwende dafür gerne Wollreste – vor allem für die kleinen Mützchen für das innocent-Projekt. So ein Mützchen ist schnell gemacht, das mag ich. Und es spendet eine Portion Frucht und Gemüse an jene, die es brauchen.“



So funktioniert „Das grosse Stricken“: Ran an die Nadeln

Mach es Dir gemütlich und strick Dein ganz persönliches Mützchen. Oder gleich mehrere – jede Masche zählt.

Wenn Du zwischendurch Fragen hast oder neue Ideen suchst, schau einfach auf unserer Website vorbei:

de.innocentsmoothies.ch/dasgrossestricken

Hier findest Du viele praktische Strickanleitungen und alle Infos rund um die Aktion. Scanne dafür einfach den QR-Code – so kommst Du direkt ans Ziel.



Pro Senectute unterstützt uns dabei, dass Gutes aus Früchten & Gemüse zu älteren Menschen kommt, damit sie zuhause fit und selbstbestimmt leben können. Seit über 100 Jahren unterstützt sie Senior:innen in der Schweiz mit Gesundheitsförderung, Freizeitangeboten, Beratung und mehr.

**PRO
SENECTUTE**

**Vielen Dank für
die Unterstützung:**

Europas führende DIY-Marke hat einige unserer Strickheldinnen und -helden mit Wolle und Nadeln für kleine Mützchen überrascht.

Fertig gestrickt?

Jetzt kannst Du Deine Mützchen ganz einfach bei einer **Sammelstelle** abgeben oder per **Post** einsenden. Eine Liste mit allen Sammelstellen und Postadressen, die deine Mützchen bis zum 1. Juli 2026 annehmen, findest du unter de.innocentsmoothies.ch/dasgrossestricken

Deine Meisterwerke werden gesammelt und im Herbst 2026 auf unsere Smoothie-Flaschen gesetzt – bereit für den grossen Auftritt in den Kühlregalen.



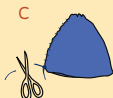
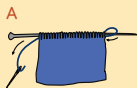
Stricken ist ganz einfach

Für den Fall, dass Du mit dem Stricken etwas aus der Übung bist, findest Du auf den nächsten drei Seiten Strick-Anleitungen für Strick-Neulinge, Fort-gestrickte und Strick-Meister:innen.

RICO
DESIGN

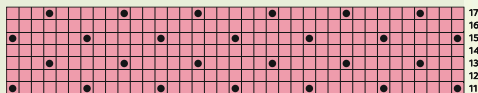
Modell „BomBomBommel“

1. Leg die Beine hoch und mach es Dir gemütlich.
2. Schläge mit einer Nadel Nr. 4 und einer dazu passenden Wolle 28 Maschen an.
3. Stricke für das Bündchen 3 Reihen rechts. Dann 12 Reihen glatt rechts (Hinreihe rechts, Rückreihe links).
4. In der nächsten Reihe (Hinreihe) beginnst Du mit dem Abnehmen. Dabei immer 2 Maschen rechts zusammenstricken = 14 Maschen. Das gilt auch für die übernächste Reihe = 7 Maschen. Dazwischen wird 1 Reihe links gestrickt.
5. Schneide den Faden nach etwa 25 cm ab. Fädle ihn durch eine Nähnaedel, stecke diese durch die Maschen und entferne die Stricknadel (Abb. A).
6. Ziehe den Faden fest (Abb. B) und nähe das kleine Mützchen auf der Seite zusammen (Abb. C). Wenn Du fertig bist, stülpst Du das Mützchen um, damit die Naht innen liegt.
7. Zur kurzen Kontrolle, ob Du auf dem richtigen Weg bist: Wenn Du das Mützchen flach hinlegst, sollte es unten etwa 5 - 7 cm breit und ca. 5 cm hoch sein.
8. Nähe auf das fertige Mützchen einen kleinen Bommel, einen Knopf oder Ähnliches.
9. Klopfe Dir zufrieden auf die Schulter und rufe alle Deine Strickfreund:innen an, um sie zu motivieren mitzumachen. Danke Dir.



Modell „Melionär“

1. Um ein Melonenmützchen zu stricken, brauchst Du diese Anleitung und grüne, naturweisse, braune und rosarote Wolle, Stärke 4 (Sockenwolle) und Stricknadeln Nr. 3.
2. 36 M in Grün anschlagen, 2 R Rippen stricken (1 re, 1 li).
3. Dann glatt rechts weiterstricken (Hin-R re, Rück-R li), dabei 1 R grün, dann 2 R naturweiss und dann 5 R rosarot stricken.
4. Stricke die Reihen 11-17 abwechselnd mit rosa und brauner Wolle, wie in der Strickschrift beschrieben. Die Abbildung wird von unten nach oben und von rechts nach links gelesen.
5. 18. R immer 2 li zus.str. (18 M).
6. 19. R immer 2 re zus.str. (9 M).
7. 20. R 4 Mal 2 li zus.str., 1 re (5 M).
8. Faden abschneiden, durch die 5 M ziehen und die Wassermelone zusammennähen.
9. Bommel aus grüner Wolle herstellen und auf das Mützchen nähen.
10. Zufrieden Dein Mützchen betrachten und es an uns schicken.



Abkürzungen:

- M: Masche(n)
- R: Reihe(n)
- Re: rechte (glatte) Masche(n)
- Li: linke (verkehrte) Masche(n)
- Zus.str.: zusammenstricken

Fortgestrickte:r



Modell „Tropenkopf“

Was du brauchst

1. Wolle: Gelb und Grün DK-Garn
2. Nadeln: 4 mm, (Stopfnadel zum Vernähen)

Das Mützchen

1. Schläge 37 Maschen in Gelb an.
2. Reihe 1: Stricke alle Maschen rechts.
3. Reihe 2: Jetzt 3 Maschen links zusammenstricken, dann (Masche links, Masche rechts, Masche links) in eine Masche stricken, wiederhole das bis zum Ende der Reihe.
4. Reihe 3: 3 Maschen rechts zusammenstricken, dann (Masche rechts, Masche links, Masche rechts) in eine Masche stricken, wiederhole das bis zum Ende der Reihe.
5. Wiederhole jetzt die Reihen 2 und 3 dreimal, danach Reihe 2 noch einmal.
6. Nächste Reihe: immer 2 Maschen rechts zusammenstricken, bis zur letzten Masche, dann 1 Masche rechts (19 Maschen).
7. Nächste Reihe: immer 2 Maschen links zusammenstricken, bis zur letzten Masche, dann 1 Masche rechts (10 Maschen).
8. Nächste Reihe: immer 2 Maschen rechts zusammenstricken. Das bei allen Maschen wiederholen (5 Maschen).
9. Kette die Maschen ab, indem Du den Faden durch die 5 Maschen ziehst und festziehst.



Teil 1

Teil 2

Die Blätter

1. Schläge nun 30 Maschen in Grün an und stricke 4 Reihen glatt rechts, beginnend mit einer rechten Reihe. Das ist Dein Stiel.
2. Reihe 5: Stricke 5 Maschen rechts und lege die restlichen Maschen auf einer Nadel still.
3. Reihe 6: Stricke 5 Maschen links, dann wende alles.
4. Reihe 7: Stricke 2 Maschen rechts zusammen, 1 Masche rechts, dann wieder 2 Maschen rechts zusammenstricken (3 Maschen), wenden.
5. Reihe 8: Stricke 3 Maschen links, wenden.
6. Reihe 9: Stricke 3 Maschen rechts, wenden.
7. Reihe 10: Jetzt die letzten 3 Maschen links zusammenstricken und abketten.
8. Jetzt befestige das Garn am Stiel und wiederhole die Reihen 5-10 bei den nächsten 5 Maschen für das zweite Blatt. Wiederhole das, bis Du Deiner Ananas insgesamt 6 Blätter hingebblättert hast.

Zusammennähen

Vollende Dein wunderschönes Ananas-Mützchen, indem Du die Ananas zusammennähst, den Stiel der Länge nach einrollst und oben auf der Ananas festnähst.

Fertig. Bravo. Gut gemacht.
Ein Tropenkopf wie aus dem Bilderbuch.

Strick-Meister:in





Mit Unterstützung von

**PRO
SENECTUTE**



Mehr Infos unter:
[de.innocentsmoothies.ch/
dasgrossestricken](https://de.innocentsmoothies.ch/dasgrossestricken)