Wochenblatt
47 | 2026

Italienische Sonne für zuhause

Vielleicht tragen Sie auch wohlig-warme Erinnerungen an einen schönen Italienurlaub im Herzen? Zwei ordentliche Portionen italienische Sonne gibt es jetzt auch wieder in Ihrem BioBouquet – und dies in bester Demeter-Qualität …

Frisch-fruchtige Orangen …

Ob als frisch-gepresster Saft, ins Müesli geschnippelt oder einfach so zwischendurch: Die saftigen Orangen von Salamita sind jedes Jahr wieder ein ganz besonderer Genuss. So um die fünfzig Jahre ist es jetzt wohl schon her, dass die Gebrüder Salamita die Idee hatten, eine Kooperative zu gründen und dabei voll und ganz auf biologisch-dynamischen Anbau zu setzen. Das Konzept? Demeter-Betriebe schliessen sich zusammen und bringen ihre Erträge gemeinsam an den Mann und an die Frau. Der Erfolg gibt den beiden Brüdern recht: Heute sind rund 75 Betriebe Teil der Kooperative – und wir sind stolz, Ihnen wieder von herrlichen Salamita-Orangen aus Süditalien einpacken zu dürfen.

… und Weltklasse-Clementinen sind da

Doch Salamita ist nicht die einzige Kooperative, die so wunderbare Frische in unsere Herbsttage bringt. Wir freuen uns genauso über die Weltklasse-Clementinen der Familie Minisci. Bereits in der dritten Generation bauen Miniscis Bio-Zitrusfrüchte in Kalabrien an. Schon vor einigen Jahren haben Miniscis einen weiteren Schritt gemacht: Sie vermarkten mit der Kooperative «Biosybaris» auch die Früchte weiterer Bio- und Demeter-Kleinbetriebe in der Region, welche dadurch Zugang zu den europäischen Märkten erhalten.

Genuss als Win-Win-Geschichte

Dank dem Engagement der Gebrüder Salamita, der Familie Minisci und vielen anderen Menschen stellen mehr und mehr Bäuerinnen und Bauern auf biologischen Anbau um. So werden auch wertvolle Arbeitsplätze in den ländlichen Regionen geschaffen und gesichert. Ist diese Tatsache zusammen mit dem fruchtigen Genuss nicht eine echte «Win-Win-Situation»? Übrigens, wie alle Zitrusfrüchte stecken die Orangen und die Clementinen voller südlicher Sonne – und bleiben im Kühlschrank am längsten frisch. Es lohnt sich, die Früchte dort zu lagern. Wenn es möglich ist, empfiehlt es sich, die Früchte mit etwas Vorlauf zum Verzehr wieder herauszunehmen. Denn bei Zimmertemperatur entfalten sie ihr volles Aroma. Geniessen Sie die italienische Sonne in Fruchtform!

Willkommen im Sortiment, lieber Broccoli

Uiuiui, das war kein Sommer für den Broccoli! Im Rückblick betrachtet schwankte die Lage immer zwischen «schwierig» und «ganz schwierig» hin und her. Meist waren nur kleine Mengen Broccoli verfügbar. Umso schöner ist es jetzt, dass es, Spanien sei Dank, doch nochmal ausreichend Ernte gibt – willkommen im Sortiment, lieber Broccoli! Eine Möglichkeit in dieser Woche wäre ein wärmendes Broccoli-Rüebli-Curry. Was meinen Sie dazu? So oder so …

… wünschen wir Ihnen eine freud- und genussreiche Woche und grüssen Sie herzlich!
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

PS: Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt … es gab leider einen sehr kurzfristigen Knopf in der Logistik: Die aktuelle Deklaration zu den Clementinen finden Sie auf dem Lieferschein.

Frisch und fein – direkt aus Ihrem BioBouquet:

Broccoli-Rüebli-Curry

Für 3 Portionen

Zutaten:

1 Broccoli
4 Rüebli
2 EL Butter
1 EL Currypulver
100 g Crème fraîche
¼ l Gemüsebrühe
50 g rote Linsen
Salz, Pfeffer
frische Petersilie und
Thymian nach Belieben

So zubereitet:

Broccoli in Röschen teilen und Rüebli in feine Stifte schneiden.
Butter in einer Pfanne erhitzen, Currypulver darin kurz anschwitzen.
Gemüse zugeben und anbraten.
Mit Gemüsebrühe aufgiessen, zugedeckt 20 Minuten dünsten.
Linsen zugeben und noch weitere 10 Minuten garen.
Crème Fraîche unterrühren, würzen und mit Kräutern bestreuen.

Zu Reis oder frischem Fladenbrot servieren.

Omelette mit Champignons und Tomaten

Für 2 Portionen

Zutaten:

250 g Champignons
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
4 Eier
50 g geriebener Gouda
Salz, Pfeffer
1 EL Öl

So zubereitet:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
Die Pilze putzen und die Stiele abschneiden, je nach Grösse halbieren oder vierteln.
Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze abschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.
Die Pilze bei starker Hitze 3 Min. braten.
Zwiebel und Tomaten hinzugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. braten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Ei-Mischung in die Bratpfanne geben und mit dem Käse bestreuen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das Omelett mit einem Pfannenwender in der Mitte zusammenklappen und sofort servieren.