

Heute gibt's eine grosse Portion kalabrische Sonne

Von den *weltbesten* Clementinen ist da immer wieder die Rede und, ganz ehrlich, wir können gar nichts sagen gegen diesen Superlativ ... Voller Freude packen wir Ihnen die Ernte der Familie Minisci ein. Viel kalabrische Sonne inklusive.

Ein Familienbetrieb ...

Anita, Maria Grazia und Angelo – sie sind die Familie Minisci. Gemeinsam bauen sie bereits in der dritten Generation Bio-Zitrusfrüchte an. Diese wachsen und gedeihen an den sonnigen Hängen der kalabrischen Ostküste und in den Flusstälern rund um Cantinella. Dort werden die Früchte nicht nur von der italienischen Sonne verwöhnt, sondern auch von den trockenen Winden vom Ionischen Meer. Das schmeckt man, finden Sie nicht auch?

... und eine Genossenschaft

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 sonst keinen Zugang zu den europäischen Märkten hätten. Mit Ihrer Nachfrage tragen Sie also auch dazu bei, dass mehr und mehr Bäuerinnen und Bauern auf biologischen Anbau umstellen und damit auch wertvolle Arbeitsplätze in dieser ländlichen Region geschaffen und gesichert werden. Geniessen Sie die feinen Früchte dieser beeindruckenden Arbeit!

Präparatemeister Franz war da

Anfangs November war Franz das letzte Mal für dieses Jahr bei uns. Er ist für die Präparate zuständig. Präparate? Ja, diese sind Teil der biodynamischen Massnahmen und zielen auf die Unterstützung lebensfördernder Prozesse ab. Franz hat nun das Horn-Mist-Präparat in der ganzen Gärtnerei ausgebracht. Vorher hat er es eine Stunde lang von Hand gerührt. Wir sind sehr dankbar, dass Franz sich mit so viel Wissen und Herzblut dieser Aufgabe widmet. Franz, wir freuen uns bereits auf deinen ersten Besuch im 2023!

Für Neugierige empfehlen wir ...

Vielleicht haben Sie Lust, noch etwas mehr über die biodynamische Landwirtschaft zu erfahren? Lektüre für gemütliche Novemberabende auf der Couch gibt es im E-Shop. Dort können Sie sich unter «Spezialartikel» eine ausführliche Broschüre über die Präparate bestellen. Wenn Sie eher der digitale Typ sind: Googeln Sie einfach «Demeter Präparate Broschüre» und laden Sie sich das Dokument direkt von der Demeter-Website herunter. Viel Freude beim Schmökern wünschen wir!

«Hab Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit» heisst es in einem alten Gedicht und Lied –
und genau das wünschen wir Ihnen für diese Woche!
Herzliche Grüsse,

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

Frische Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:



Fenchel aus dem Ofen

Für 4 Portionen

Zutaten:

750 g Fenchel
Butter für die Form
2 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Für die Kruste:

½ Bund Dill
25 g Paniermehl
50 g geriebener Sbrinz
40 g Butter, weich

So zubereitet:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine weite, ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.

Fenchel rüsten und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

In der Form verteilen, Bouillon darüber giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Alufolie zudecken und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Für die Kruste Dill hacken. Mit Paniermehl, Käse und Butter mischen.

Alufolie von der Form entfernen, Kruste auf dem Fenchel verteilen und ca. 10 Minuten mitbacken, bis die Kruste goldgelb ist.

Dieser gratinierte Fenchel ist eine tolle Beilage zu Fleisch oder Fisch und natürlich einer vegetarischen oder veganen Alternative. En Guete!