

Was kommt denn in die Kisten?

Zwischen Rübli, Brot, Blumenkohl, Rucola und Eiern gibt es noch so vieles Feines, was knackig-frisch und genussvoll ist. Woche für Woche wägen wir sorgsam ab, was wir Ihnen vorschlagen werden. Wie kommt das Sortiment zustande?

Die Gemüse-Hitparade

Ganz wichtig ist natürlich: Was ist gerade erntereif, was bietet die Saison? Einige von Ihnen setzen ganz auf Regionales. Ihnen packen wir ausschliesslich Gemüse, Früchte und Salate aus der Schweiz ein. Das «reguläre» Sortiment, Regio Plus genannt, ist etwas offener: Hier darf es neben unseren eigenen Ernten und den Beiträgen unserer lokalen Partnerbetriebe je nachdem auch Frisches aus dem Ausland sein – alles in Demeter-/Bio-Qualität natürlich. Grundsätzlich wichtig ist die «Gemüse-Hitparade»: Ins Sortiment nehmen wir gängige Gemüse und Salate auf, welche viele Menschen mögen.

Auch «Trouvailles» gibt's im Shop

Ein weiterer Faktor bei der Sortimentszusammenstellung ist der Preis – und damit die Vielfalt, die wir Ihnen bieten können. Es ist uns wichtig, einerseits einen möglichst grosse Anzahl an verschiedenen Produkten einzupacken und gleichzeitig natürlich auch im preislichen Rahmen zu sein. So kommen im Sortiment das «Gängige» und das «Haushälterische» zusammen. Doch auch auf die «Kirschen auf der Torte» muss niemand verzichten. Schliesslich hat auch jede Person, jeder Haushalt, eigene Vorlieben. Da ist der Shop im Web optimal. Dort können Sie sich nach Herzenslust bestellen, was Sie sich für

Ihre Woche wünschen (oder natürlich Produkte austauschen, welche vorgesehen sind). Da gibt es die volle Flexibilität.

Teils stehen Preisanpassungen an

Um auch künftig ausreichend Spielraum für einen attraktiven Sortimentsvorschlag zu haben, justieren wir die Preise teilweise etwas nach. Neu wäre es ein zusätzlicher Franken für die beiden kleinen Regio- und Regio-Plus-Abos. Bei den Mix-Abos Medio und Piccolo sind es je zwei Franken, um welche der Sortimentspreis steigt. Bei allen anderen Abos/Sortimenten bleibt alles beim Alten und auch der Mindestbestellwert (25 CHF) ändert sich nicht. Wir freuen uns, Sie weiterhin mit knackiger Frische zu beliefern – aktuell zum Beispiel auch in der Form allerfeinster «Ohrringe» in einer super Farbe.

Tieferer Genuss: Kirschen von Simon

Simon Schenk baut mit seiner Familie in Madiswil, direkt in unserer Nachbarschaft, 1-A-Demeter-Gemüse und -Früchte an. Aktuell dürfen wir Ihnen Demeter-Kirschen anbieten. Das ist natürlich die optimale Gelegenheit, sich mal wieder ein paar extravagante Ohrringe anzuhängen (oder ein Kirschkernweitspucken im Garten zu veranstalten, das soll etwas sein für Jung und Alt, so hört man). Geniessen Sie die frische Ernte ...

... und die Sommerwoche, welche hoffentlich viele freudige Momente im Gepäck hat!

Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet Team

Frisch, kräftig und fein – direkt aus Ihrem BioBouquet:



Blumenkohl-Curry mit Rüebli und Kartoffeln
Für 4 Personen

Zutaten:

400 g festkochende Kartoffeln	½ TL Koriander (zerdrückt)
1 Blumenkohl (ca. 600 g)	½ TL Paprikapulver
300 g Rüebli	Bratbutter oder Bratcreme
1 Zwiebel	2 dl Wasser
1-2 rote Chilischoten	Salz
1 Stück Ingwer	180 g Joghurt nature
½ TL Kreuzkümmel (zerdrückt)	

So zubereitet:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen.

Die Rüebli rüsten, halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel rüsten und fein hacken.

Die Chilischoten in Ringe schneiden.

Den Ingwer rüsten und fein schneiden.

Alle Zutaten bis und mit dem Paprikapulver in der Bratbutter anbraten und dabei umrühren – bis die Gemüse und Gewürze fein riechen.

Mit Wasser ablöschen und ca. 10-15 Minuten knapp weich garen.

Würzen und mit dem Joghurt servieren.

Tipps:

Zum Curry passt gut Fladenbrot oder Toastbrot. Es lässt sich auch portionsweise einfrieren und als schnelles, feines Essen – zum Beispiel nach einem langen Arbeitstag – wieder auftauen, wärmen und geniessen.