

Eine kleine Premiere zum Jahresende

Pünktlich zu den Festtagen finden Sie Dörrbohnen in Ihrem BioBouquet. Eine Spezialität, auf die sich viele freuen! Doch sind sie auch eine Premiere? Nein, ganz im Gegenteil, die Dörrbohnen packen wir Ihnen jeden Winter ein. Neu ist diesmal aber der kleine rote Punkt, der auf so manchem Säckli klebt ...

Dank spontaner Hilfe ...

Ihren Anfang nimmt die Geschichte mit dem roten Punkt in unseren Sommer-Betriebsferien. Damals hatten wir eine wahre «Buschbohnen-Schwemme», konnten viele Bohnen in Ihre BioBouquets packen, Saatgut gewinnen – und hatten immer noch übrig. In dieser Situation bewies Rüedu Schüpbach vom Biohof Obereichi im Schwarzenburgerland Flexibilität. Ihm durften wir kurzfristig rund 200 Kilogramm Bohnen liefern.

... einmal umdrehen ...

Rüedu hat sie dann gemeinsam mit seinen Helfern für uns blanchiert und gedörrt. So gibt es jetzt zum ersten Mal auch Dörrbohnen aus eigenem Anbau im BioBouquet. Eine grosse Freude! Wenn Sie Ihr Säckli wenden, finden Sie dann den roten Punkt? Wenn ja, dann haben Sie von unseren eigenen Bohnen bekommen. Echte Thunstetter. Und wenn nicht?

... und in jedem Fall freuen

Auch dann dürfen Sie sich glücklich schätzen: Denn Ihre Bohnen stammen von Rüedu und seiner Familie. Sie bauen nicht nur Bio-Gemüse an, sondern stellen auch farbenfrohe Tee- und Früchtemischungen her. Unterstützt

werden sie bei ihrer liebevollen Kleinarbeit von Menschen, die aus verschiedenen Gründen gerade nicht fähig sind, in der «normalen» Arbeitswelt zu bestehen.

Falls Sie in die Situation kämen ...

Es könnte ja sein, dass Sie an den Festtagen ein feines Mahl für Freunde oder Verwandte zaubern – und dabei auch Gemüse aus Ihrem BioBouquet verwenden. Und wenn Sie dann so am Tisch sitzen und gemeinsam essen ... Vielleicht taucht dann auch die Frage auf, wo das feine Gemüse herkommt? Falls Sie in diese Situation kämen, haben wir gedacht, wären es doch gut, Sie hätten etwas da, was beim Vorschwärmen hilft. Darum haben wir Ihnen in dieser Woche drei Flyer in Ihre Kiste gepackt. Denn über neue Abonnentinnen und Abonnenten freuen wir uns immer und danken Ihnen herzlich fürs Weitersagen.

Ihr SchlussBouquet – bis im neuen Jahr!

Mit diesem Wochenblatt verabschiedet sich das BioBouquet-Team in die Winterpause. Es hat grosse Freude gemacht, mit Ihnen durchs Jahr zu gehen und wir freuen uns schon darauf, im neuen Jahr Ihre erste «2018er Kiste» zu packen. Bis dahin ...

... wünschen wir Ihnen wert-volle Festtage und einen freudvollen Schritt ins neue Jahr.

Herzlich, Ihr BioBouquet-Team:

Monika Ammann, Ahmed Barkadle, Lorella Fontanesi, Dominic Frosio, Przemislaw Furgula, Lukasz Göral, Theres Gränicher, Ruedi Gurtner, Andy Kunz, Natalie Lanz, Hyra Llaloshi, Mevlude Llaloshi, Nadine Nyffeler, Ruth Nyffeler, Christian Rentsch, Sepp Rothenbühler, Renate Schreier, Cornelia Seiler, Maira Trachsel, Rolf Walker, Rita Wirz, Martina Zumstein, Gerhard Bühler.

Fürs erste BioBouquet vom Januar planen wir Rüebli, Pastinaken und Lauch.

Inspiration in Ihre Küche frisch aus dem BioBouquet:



Dörrbohnen mit oder ohne Speck

Für 2 Portionen

Zutaten:

60 g Dörrbohnen, eingeweicht	etwas Einweichwasser
10 g Butter	½ EL Bohnenkraut, getrocknet
½ Zwiebel, gehackt	Salz
	nach Belieben: 100 g Kochspeck

So zubereitet:

Die Dörrbohnen **12 Stunden in kaltem Wasser einweichen**, dann abtropfen lassen und etwas Einweichwasser zurückbehalten.

Die Zwiebel schälen, hacken und in Butter andünsten. Nach Belieben Kochspeck in grobe Stücke schneiden und mitdünsten.

Bohnenkraut kurz mitdünsten, die eingeweichten Bohnen beifügen und mit Einweichwasser ablöschen. Mit Salz würzen.

Die Bohnen 40-50 Minuten leicht kochen lassen und ab und zu etwas Einweichwasser nachgiessen. Die Bohnen sollten immer in etwas Flüssigkeit kochen, aber nie darin schwimmen.



Flammkuchen mit Sauerkraut

Für 2-4 Portionen

(je nachdem ob als Mahlzeit, oder zum Apéro)

Zutaten:

1 runder Flammkuchenteig	70g Greyerzer-Käse
3-4 EL Crème fraîche	1 Zwiebel, grob in Streifen geschnitten
200g Sauerkraut	Salz, Pfeffer

Eine weitere Zugabe kann sein: 120 g geräucherter Speck, in Streifen geschnitten

So zubereitet:

Das Sauerkraut wärmen.

Die Crème fraîche gleichmässig auf dem Teig verstreichen.

Das Sauerkraut und den geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.

Je nachdem auch den Speck hinzugeben.

Zwiebeln ebenfalls verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 10 Minuten bei 250° Grad im Ofen backen.

Tipp: Sauerkraut ist sehr gesund und ein kalorienarmer und fettloser Vitaminspender. Es eignet sich gut als Beilage zu Fleisch, oder auch einmal zum Raclette. Es muss nicht zwingend gekocht werden: Wärmen Sie es nur, statt es zu kochen, bleiben mehr Vitamine erhalten.