

Holz aufs innere Feuer legen

So ein Alltag hat es in sich, finden Sie nicht auch? Umso schöner, oder wichtiger, ist es, immer mal wieder einen kleinen Stopp einzulegen. Das geht wunderbar über den Gaumen – und für Nachteulen lohnt sich auch der Blick nach oben ...

Herzlichen Glückwunsch, lieber Ingwer

Einer, der einen sofort in den Moment holt, ist der Ingwer. Er ist mittlerweile wohlbekannt und hat es so richtig in sich. Jetzt ist er zur Arzneipflanze des Jahres 2026 gekürt worden – und das aus guten Gründen. Das SRF hat den Ingwer gar zur «Multifunktionsknolle» erklärt. Wie könnte er zum Holz fürs innere Feuer werden? Ganz sicher mit seiner aromatischen Schärfe, die einen buchstäblich durchwärmst. Er bringt nicht nur Genuss, sondern auch viele Einsatzmöglichkeiten in der Küche oder wenn es im Körper mal zwickt und zwackt.

Ein Tausendsassa voller Power

Curries, Suppen, Pasten, Kaugummis, Marinaden, Cakes und Limonaden – aber auch Bäder, Wickel, Salben und noch vieles mehr: Der Ingwer sorgt für geschmackliches Feuer, hält einem die Erkältung vom Hals, lindert Übelkeit auf Reisen und Kopfschmerzen oder kurbelt die Verdauung an. Als Tee wärmt er, so heisst es, die Stimme von Opernsängerinnen und Opernsängern auf (Idee: nach dem nächsten Tee ein Liedchen trällern?). Die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten laden ein, etwas Neues auszuprobieren. Denn kleine Experimente können eine Wohltat fürs Innenleben sein.

Himmlisches entdecken

Auch draussen in der Natur bieten sich viele Möglichkeiten. Oft denkt man bei «Natur» zunächst an schöne Blumen, frisches, grünes Gras, Lieblingsgemüse oder eindrückliche Landschaften. Doch auch hoch über unseren Köpfen spielt sich Natur ab: Gerade jetzt gibt es wieder «Himmlisches» zu entdecken – sofern der Nebel etwas Platz macht, natürlich. Die Rede ist vom Sternenhimmel. Dort könnte man gerade nach dem Jupiter Ausschau halten. Er strahlt jetzt besonders hell und gross und ist zudem die ganze Nacht zu sehen.

Auch dort oben ist Bewegung

Wo es früher Sternenkarten brauchte, gibt es heute Apps. Das ist deutlich bequemer – auch wenn manche sagen, dass so ein App dem «Werweissen» beim Blick gen Himmel die Magie nimmt. Doch ob App, Karte oder einfach Staunen, die Freude ist das, was zählt. Der Jupiter tritt im Januar in den imaginären Raum der Zwillinge ein und die Venus wird anfangs Februar wieder zum Abendstern. Hoffen wir auf schöne, klare Nächte, um das Leuchten und die immer neuen Formationen dort oben zu suchen, zu beobachten und geniessen zu können.

Eine freudvolle Woche wünschen wir Ihnen und immer wieder ein wärmendes Funkeln!

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**



Gebratene Krautstiele
Für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Krautstiele

0.5 dl Olivenöl

4 Knoblauchzehen

4 Esslöffel Pinienkerne

1 Peperoncino

Salz, Pfeffer aus der Mühle

So zubereitet:

Die Krautstiele rüsten, die Stiele in gut 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter sehr grob hacken. Beides voneinander getrennt halten.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden.

In einem Wok oder in einer weiten Bratpfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Pinienkerne darin golden rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Einen weiteren Esslöffel Öl beifügen und die Knoblauchscheiben darin goldgelb und knusprig braten. Herausheben und zu den Pinienkernen geben.

Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. Den Peperoncino darin kurz andünsten. Die Krautstielstreifen beifügen und unter Wenden 3–4 Minuten braten.

Dann die Blätter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere 2 Minuten braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und Knoblauch sowie Pinienkerne darüber verteilen.

Tipp:

Das Gemüse ist eine originelle Beilage zu vielen Fleischgerichten. Wird es als eigenständige fleischlose Mahlzeit serviert, rechnet man 1 kg Krautstiele für 4 Personen; in diesem Fall natürlich auch die restlichen Zutaten im Rezept ungefähr verdoppeln. Als Beilage passen Salzkartoffeln.

Hinweis: Dieses Rezept und der Tipp stammen von Annemarie Wildeisen.