

Ja, kommt denn schon der Samichlaus?

Am Wochenende hat es in Teilen der Schweiz den ersten Schnee gegeben. Das freut die einen, die sich schon die Ski aus dem Keller holen sehen. Und andere fröstelt es wahrscheinlich nur schon beim Gedanken daran. Doch wie ist es mit den «winterlichen Gästen» im BioBouquet?

Neu sind Clementinen im Angebot

Vielleicht haben Sie sie im E-Shop bereits entdeckt – oder bestellt: Neu haben wir Clementinen im Angebot und freuen uns, wenn wir Ihnen von den feinen Früchten einpacken dürfen. Vielleicht fragt man sich nun, ob das nicht etwas früh ist? Eben, es gab mancherorts den ersten Schnee ... Aber noch ist doch Herbst und bestellen wir nicht die Clementinen erst, wenn der Samichlaus kommt?

Früher dran als die «Kollegin Orange»

Die Orangen sind echte «Wintergäste», wenn man saisonal einkauft und genießt. Doch die Clementinen sind tatsächlich schon etwas früher dran. Dafür ist ihre Saison auch früher zu Ende und insgesamt recht kurz. Jetzt ist die «Saisonöffnung» und im Januar geht die Clementinen-Zeit bereits wieder zu Ende. Rund einen Monat nach dem Samichlaus dünnt sich das Angebot bereits wieder aus.

Reich an Vitaminen und Ballaststoffen

Darum laden wir Sie ein, gleich jetzt die Saison zu beginnen, wenn Sie gerne Clementinen haben. Geniessen Sie die Früchte, die voller Vitamine stecken und Ihnen Ballaststoffe liefern. Übrigens haben Clementinen weniger

Fruchtsäure als z.B. Mandarinen. Dadurch sind sie leichter verträglich und schonend für den Magen. Und Ihr Immunsystem freut sich so oder so!

Eigene Randen geerntet

Ebenfalls grosse Freude bereiten uns unsere Randen. In der letzten Woche haben wir davon geerntet und es hat sich einmal mehr gezeigt, dass die Randen – in bester Demeter-Qualität – sich in Thunstetten richtig zuhause fühlen. Sie sind eine dankbare Kultur, welche gut zu unserem Boden und den Verhältnissen hier passt. Natürlich haben auch die Randen einmal klein angefangen.

Vom Anzuchtisch in Ihre grüne Kiste

Wir säen die Randen in kleine Töpfe statt direkt ins Freiland. Dort gedeihen sie die erste Zeit und können auf diese Weise einen Vorsprung aufbauen gegenüber dem Unkraut oder Beikraut. Erst später pflanzen wir die Randen dann nach draussen aufs Feld, wo sie bis zur Ernte weiterwachsen. Auch Randen sind wahre Vitaminspender und wir finden, sie überzeugen nur schon durch ihre tolle Farbe. Finden Sie nicht auch? Viel Freude und Genuss wünschen wir Ihnen.

Eine gesunde und gelingende Woche wünschen wir Ihnen und senden herzliche Grüsse!

**Fürs BioBouquet Team,
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Rüebli, Kürbis, Federkohl oder Tomaten.

Frischer Genuss aus Ihrem BioBouquet:



Buschbohnen-Penne für 4 Personen

Zutaten:

500 g Buschbohnen	1 Knoblauchzehe
250 g Tomaten	1 grüner Peperoncino
250 g Penne (oder Ihre Lieblings- Teigwaren)	2 EL Olivenöl
20 g Mandelblättchen	200 g Ricotta
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Die Buschbohnen rüsten und in Stücke schneiden.

Die Buschbohnen mit den Teigwaren im Salzwasser ca. 12 Min. al dente kochen.

Ca. 2 dl Kochwasser beiseite stellen, dann Bohnen und Pasta abtropfen.

Die Mandelblättchen ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Knoblauch schälen und pressen, den Peperoncino entkernen, fein hacken und alles im warmen Öl andämpfen.

Das Kochwasser und den Ricotta begeben, aufkochen. Penne und Bohnen wieder begeben, heiss werden lassen und würzen.

Die Tomaten vierteln und mit den Mandeln darauf verteilen – und geniessen!