

«Die Erde ist kein Objekt, sie lebt»

Oh, was liegt denn da noch in der Kiste? Zusätzlich zum knackig-frischen Gemüse, Früchten und vielleicht Brot oder Eiern, haben wir Ihnen in dieser Woche noch die Zeitschrift «FondsGoetheanum» eingepackt. Es ist die allerneueste Ausgabe und sie dreht sich um ein aktuelles Thema ...

Vom Wandel und Wandeln

Zugegeben, es ist schon ein paar Jährchen her, aber es gab doch einmal Zeiten, in denen wir etwas seltsam angeschaut wurden, als wir auf der Gemeinde nach der Nitratbelastung im Wasser fragten oder auf unseren Feldern auf die Demeter-Philosophie setzten. Heute gibt es so viele Mitstreiterinnen und Mitstreiter für so viele umweltverträgliche Lebensweisen. Macht es nicht Hoffnung, dass sich junge Menschen so zahlreich engagieren?

Einander motivieren und inspirieren

Es ist ein schönes, bestärkendes Gefühl, sich in dem, was man tut, gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen. Einander Mut zu machen und die Dinge immer wieder ein wenig anders anzuschauen als man sie vielleicht bis anhin betrachtete. Georg Soldner z.B., von dem auch das Zitat im Titel stammt, ist überzeugt, «dass die aktuelle Umweltkrise eine tiefgreifende Beziehungskrise ist». Wie lebendig ist denn mein Bezug zum Leben um mich herum?

Herzliche Einladung zur Lektüre ...

Soldner schreibt im «FondsGoetheanum», dass wir die Erde während der letzten Jahrhunderte als «wesenloses, rein materielles

[..] Objekt» behandelt haben – dabei wäre sie doch ein «lebendiges und einzigartiges Wesen»! Können wir also unser Verhältnis zur Erde nachhaltig ändern?

... die ganz praktische Seiten hat

Jeden Tag ist hier der oder die Einzelne gefordert, immer wieder gilt es wach zu sein und zu entscheiden. Bei uns im BioBouquet war letzte Woche folgende Situation: Im Moment sind im E-Shop Radieschen im Angebot. Vielleicht ist es Ihnen aufgefallen, dass die Radieschen, die es den Sommer über im Bund gab, nun in einem spitzen Beutel kommen. Doch woran liegt das?

Lebensmittel nicht verschwenden

Jetzt im Herbst ist ihr Laub viel zarter und bricht sehr schnell vom Radieschen ab. Wenn man die Radieschen am Laub bündelt, hält das oft nicht gut. Dann fehlt vielen Radieschen das Blatt, womit man sie zu einem Bund zusammenbinden kann. Aber das Radieschen darum einfach wegwerfen? In diesem Fall wählen wir lieber das Säckli, das dafür sorgt, dass alle Radieschen sicher auf den Tellern landen. Es tut hier einen guten Dienst.

**Wir wünschen Ihnen viel Inspiration, spannende Impulse und Genuss in Ihrer Woche.
Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Wirz und Fenchel oder Tomaten.

Frischer Genuss aus Ihrem BioBouquet:



Käse-Rüebli-Quiche

Für 3-4 Personen

Zutaten:

Für eine runde Form von 26-28 cm Durchmesser oder eine mittelgrosse rechteckige Form.

350-400 g Kuchenteig

2 Eier

1 Becher (200 g) Naturjoghurt

200 g Gruyère

300 g Karotten

3 Knoblauchzehen

1 Prise Muskat, frisch gemahlen

1 Prise Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen oder zerstoßen

2 Prisen Thymianpulver

So zubereitet:

Den Kuchenteig ausrollen und in eine eingefettete Form legen.

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Den Gruyère auf der Röstiraffel raffeln, die Karotten schälen und ebenfalls raffeln. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.

Eier und Joghurt gut verquirlen, Gruyère, Karotten und Knoblauch untermischen, würzen und auf dem Teigboden verteilen.

Die Quiche auf der zweituntersten Schiene bei 200° Grad 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt ein gemischter Salat.

Noch ein Tipp zum Kürbis:

Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt. Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen ausschneiden und die Kerne herausnehmen.

In Würfel oder Scheiben geschnitten lässt der Kürbis sich einfach kochen, dünsten oder im Ofen garen und mit anderen Gemüsen kombinieren. Als Beilage macht er sich wunderbar zu Fleisch und Wild.