

## Die «Mai-Festspiele» präsentieren ...

So viel Schubkraft, so viel Wachstum! Wohin das Auge draussen auch wandert: Frische Grüntöne von zart bis kräftig und eine bunte Blütenpracht prägen das Bild. Jeden Tag, so scheint es, kommt etwas Neues auf die «Bühne» ...

### Ein Fest des Lebens

Die Heckenrosen blühen und duften, der Flieder steht in voller Blüte, die erste Gerste streckt ihre Ähren aus ... bereits zum Auftakt macht der Mai seinem Namen als Wonne-monat alle Ehre. Doch man muss auch sagen, schon seine Vorgänger, der März und vor allem der April, hatten gut vorgelegt. Wir sind mitten in den «Wachstumswochen», man kommt manchmal fast nicht hinterher, bei all dem, was sich entfaltet und blüht. Kaum vorstellbar, dass in der Natur in einem halben Jahr schon wieder Rückzug angesagt ist.

### Der Blick aus dem eigenen Fenster

Ist es nicht ein eindrückliches Wunder, dass all die Blüten und all das Grün wie «von alleine» kommen – in jedem Jahr? Das volle Leben zu geniessen, macht Freude und stimmt dankbar. Im bunten Frühlingsreigen hat wohl jede und jeder andere «Marker»: Was bei uns zum Beispiel die ersten Ähren der Gerste oder die Rapsblüte sind, ist bei anderen vielleicht der Ahorn vor dem Fenster. Oh, ist das nicht die erste Blüte in diesem Jahr? Wieder andere erleben den Frühling und sein Fortschreiten über die Ohren: Gibt es etwa wieder eine neue Vogelstimme im Zwitscherkonzert?

### Die Ökowieze in buntem Gewand

Wiesen-Pippau, Margariten, Kuckuckslichtnelken, Wiesensalbei und viele mehr: Auch unsere Ökowieze ist ein vielfältiger Reigen. Bereits jetzt stehen viele Blumen in voller Blüte und sind eine echte Augenweide. Vom strahlenden Gelb bis hin zum rötlichen Rosa ist alles dabei. Jetzt ist der Moment, in dem es diese bunte Fülle zu geniessen gilt, denn die Ökowieze blüht nur für eine kurze Zeit. Ihre ökologische Wirkung entfaltet sie hingegen übers ganze Jahr hinweg. Welche Freude, dass etwas so Nützliches auch noch so schön anzusehen ist!

### Viel Schubkraft in den Beeten

Natürlich wächst auch in den Beeten, im Gewächshaus und unter dem Regendach, so einiges im Moment. Gerade haben wir den dritten Satz Salat und den vierten Satz Radiesli ausgesät. Ausserdem haben wir den dritten Satz Rucola sowie den zweiten Satz Salat gepflanzt. Für kräftig-frischen Nachschub in Ihren grünen Kisten ist somit gesorgt. Wir freuen uns, Ihnen in jeder (oder in jeder zweiten) Woche Ihr persönliches BioBouquet packen und liefern zu dürfen. Jetzt im Frühling – und natürlich auch im Rest vom Jahr!

**Viele Frühlings-Sinneseindrücke und immer wieder einen Moment Zeit, um zu staunen,  
wünschen wir Ihnen und senden herzliche Grüsse,**

**Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet Team**

PS: Im Wissen, dass es auch viele Allergikerinnen und Allergiker gibt, denen es nicht zum Feiern zu Mute ist mit all den Blüten ... hoffentlich dürfen Sie bald wieder gut durchatmen.



**Gemüsepizza**  
Für 4 Portionen

**Zutaten:**

Pizzateig (muss ca. 1 h gehen):

500 g helles Urdinkelmehl  
2½ TL Salz, ca. 15 g  
20 g Hefe  
3 dl Wasser, handwarm  
2 EL Olivenöl  
Mehl zum Auswallen

Belag:

150 g Tomaten  
2 Mozzarella à 150 g  
Gemüse nach Wahl, z. B. Zucchini,  
Peperoni, Aubergine, Rucola (zum  
Schluss auf die Pizza geben)  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Das Rezept ist für ein Blech à ca. 30x40 cm.

**So zubereitet:**

Pizzateig (muss ca. 1 h gehen):

Für den Teig Mehl und Salz mischen.

In die Mitte eine Mulde drücken.

Die Hefe im handwarmen Wasser auflösen und vorsichtig mit dem Öl zum Mehl in die Mulde giessen.

Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.

Mit einem feuchten Tuch zudecken und bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde gehen lassen.

Pizza:

Die Tomaten in Stücke schneiden.

Den Mozzarella mit den Fingern in kleine Stücke zerteilen.

Das Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.

Dann mit dem Öl vermischen und leicht salzen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Teig auf wenig Mehl gleichmässig auswallen.

Auf ein mit einem Backpapier belegtes Blech legen.

Gemüse und Mozzarella darauf verteilen.

Mit Salz und Pfeffer (und nach Belieben etwas Oregano) würzen.

Die Pizza in der Ofenmitte ca. 25–30 Minuten backen.

**Tipps:**

Der Teig lässt sich wunderbar am frühen Morgen vorbereiten, bevor man das Haus verlässt – am Mittag wird dann mit wenigen Handgriffen eine feine Pizza daraus.

Und: Machen Sie gleich die doppelte Menge Teig und frieren Sie die eine Hälfte ein. Vor dem Gehenlassen! Diesen Teig können Sie dann am Vorabend aus dem Gefrierfach nehmen und im Kühlschrank auftauen und gehenlassen. Bis es am Mittag Pizza gibt, ist er perfekt.