

## Herzlich willkommen, liebe Baselbieter

In dieser Woche feiern wir eine kleine Premiere: Unser Fahrer Christian Rentsch liefert die ersten grünen Kisten in die Region Laufen-Sissach. Denn auch dort gibt es Liebhaberinnen und Liebhaber des knackig-frischen Bio-Gemüses ...

### Von B bis Z

Ob Bubendorf, Sissach oder Ziefen: Das BioBouquet liefert seit dieser Woche auch ins Baselbiet. Schön, dass wir Ihnen eine grüne Kiste packen dürfen! Vielleicht sind Sie sogar zuhause, wenn Ihre Kiste geliefert wird? Dann begegnen Sie in dieser Woche Christian Rentsch. Er bringt Ihnen Ihr BioBouquet aus Thunstetten. Auch Ahmed Barkadle und Andi Kunz werden in Zukunft diese Tour fahren – die beiden studieren bereits vorfreudig die neuen Wege durch Baselland.

### Eine Herzensangelegenheit

Klar, der Genuss steht beim BioBouquet an erster Stelle. Das wissen Sie, wenn Sie bereits länger beim BioBouquet dabei sind. Aber noch eine Sache ist uns sehr wichtig: Bitte melden Sie sich ungeniert, wenn Sie beim Auspacken Gemüse oder Früchte einmal nicht einwandfrei vorfinden. Wir vergüten ihnen diese Produkte selbstverständlich. Auch bei Fragen oder Wünschen, ob per Mail oder Telefon: Wir sind gerne für Sie da.

### Freude über «Winterspargeln»

Wussten Sie, dass man die Schwarzwurzeln, die Sie in dieser Woche in Ihrem BioBouquet

finden, auch Winterspargeln nennt? Sie sind tolle Vitamin- und Mineralstofflieferanten und stammen in unserem Fall aus dem freiburgischen Galmiz. Dort baut sie Thomas Känel-Gurtner seit vielen Jahren für uns an. Hatte er denn eine gute Saison?

### Wurzeln mit Geheimnis

Hm, Thomas hätte sich eine bessere Ernte gewünscht. Zwar gab es diesmal «e chli meh» als im Jahr davor. Aber so richtig zufrieden ist er nicht. Denn im Vorjahr gefiel den Schwarzwurzeln das regnerische Wetter gar nicht und sie wuchsen schlecht. In dieser Saison dagegen war das Wetter gut. Doch die Schwarzwurzeln wollten trotzdem nicht so recht. Thomas hat deshalb viel studiert ... Aber hinter das Geheimnis der diesjährigen Schwarzwurzeln ist er noch nicht gekommen.

### Die «Handschuh-Frage»

Natürlich schmecken die Schwarzwurzeln trotzdem richtig gut und für die Zubereitung gibt es auch noch ein paar Tipps: Damit das Rüsten ohne lästige Flecken gelingt, stellen Sie sich am besten erst die «Handschuh-Frage» - Lesen Sie alles Weitere dazu auf der Rückseite des Wochenblatts unter dem Rezept.

**Wir wünschen genussreiche Momente in diesen immer heller werdenden Tagen. Herzlich,**

**für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Unsere Neuen: Frenkendorf, Füllinsdorf, Seltisberg, Liestal, Böckten, Diepfligen, Gelterkinden, Itingen, Ormalingen, Sissach, Tenniken, Thürnen, Zunzgen, Bubendorf, Lausen, Ziefen, Lupsingen.

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir Rüebli, Broccoli, Sauerkraut oder Kürbis.

### Inspiration für den Menüplan frisch aus Ihrem BioBouquet:



## Schwarzwurzelsalat

Für 4 Personen

#### Zutaten:

800 g Schwarzwurzeln  
Salzwasser  
½ TL Zitronensaft

#### Sauce:

180 g Rahmjogurt nature  
2 TL flüssiger Honig  
2 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer  
4 EL Haselnüsse, gehackt und geröstet,  
zum Garnieren

#### So zubereitet:

Die Schwarzwurzeln wie unten beschrieben unter fließendem Wasser schälen. Dann sofort in Salzwasser mit Zitronensaft geben und knapp weichkochen.

Die Schwarzwurzeln abgiessen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Mit den Schwarzwurzeln mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen.

Den Salat auf Teller verteilen und mit Nüssen garnieren.

**Tipp:** Sie können diesen Salat einen Tag im Voraus zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Er macht sich gut als kleine Mahlzeit mit Brot oder Zopf und nach Belieben auch Bündnerfleisch. En Guete!

#### Mit oder ohne Handschuhe – Tipps zur Schwarzwurzel-Zubereitung:

##### Rüsten:

Schwarzwurzeln enthalten in den Milchröhren ihrer Wurzelrinde einen äusserst klebrigen Milchsaft. Darum empfiehlt es sich, beim Rüsten roher Schwarzwurzeln Gummihandschuhe zu tragen, die Kleidung zu schützen und die Wurzeln unter fließendem Wasser zu schälen. Legen Sie die geschälten Wurzeln sofort in Zitronen- oder Essigwasser, damit sie nicht braun werden.

##### Variante ohne Handschuhe:

Viel einfacher geht das Rüsten jedoch, wenn Sie die Schwarzwurzeln vor dem Schälen schwellen (ca. 20 Minuten im Dampfkochtopf, oder mit Wasser überdeckt eine halbe Stunde kochen). Die Haut löst sich dann relativ leicht und der Milchsaft stört nicht mehr.

##### Servieren:

Zu geschwellten Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die man üblicherweise zu Spargeln reicht (Sauce Hollandaise, frische Mayonnaise, Meerrettichquark, Käsesaucen). Doch auch in Stücke geschnittene geschwellte Schwarzwurzeln, in Butter leicht angebraten und mit Petersilie verfeinert, schmecken vorzüglich.