

## ... hoffnungsvolle Vorfreude!

Es ist ein Geheimnis, welches irgendwann zwischen Weihnachten und den ersten Januartagen und -wochen seine Wirkung tut: Mit einem Mal wendet sich der Blick nach vorne, hoffnungsvolle Vorfreude auf die neue Saison beginnt ...

### Erstmal gilt es das Jahr abzuschliessen

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich: Im Dezember ist die Agenda oft wirklich gut gefüllt. Während Kinder es kaum erwarten können, dass es endlich Weihnachten wird, nehmen viele Erwachsene die Adventskalendertürchen, die wir öffnen, auch mit einem gewissen Druck wahr. Was es noch alles zu erledigen gibt ... das neue Jahr scheint zugleich nah und doch in weiter Ferne. Dann kommt das Fest und kurz darauf der Jahreswechsel.

### Von einer Perspektive in die andere ...

Irgendwann in dieser Zeit legen wir Gärtnerinnen und Gärtner – natürlich können wir nur für uns persönlich sprechen – den Weihnachtstrubel und vor allem auch die dankbare Ernüchterung, welche sich bereits im Herbst eingestellt hat, ab. Dankbare Ernüchterung? Ja, diese ist verbunden mit dem Blick zurück aufs «alte» Gartenjahr: Dort war es etwas zu viel ... dieses hätte besser kommen können ... ah, und dann da noch die Läuse ... solche Gedanken meinen wir.

### ... und mit Vorfreude in die neue Saison

Mit einem Mal kommt der Umschwung: Auf unergründliche Weise strecken sich die Fühler nach vorne aus und hoffnungsvolle Vorfreude entsteht. Dies könnten wir pflanzen! Hier

könnten wir noch ...! Wie wäre es mal wieder mit ...! Was zunächst in Kopf und Herz bewegt wird, wird recht bald praktisch: Zum Beispiel haben wir das Saatgut für die Kefen gesichtet und den Bestand kontrolliert. Wie viel werden wir brauchen? Was muss allenfalls bestellt werden? Wünsche, Freude und Hoffnung mischen sich. Das Gartenjahr 2024 kann kommen!

### Saatgut von der Rheinau

Das erste Saatgut ist bereits bestellt. Dabei vertrauen wir schon seit jeher auf Saatgut von der Sativa Rheinau. Dort wird biologisches und Demetersaatgut angebaut. Begründet wurde dieser Betrieb bereits in den 60er Jahren. Gerhard Bühler hatte seine Lehre dazumal bei Ilmar Randuja, dem «Sativa-Wegbereiter», gemacht.

### Ein lieber Gruss von Gislern

Zu guter Letzt dürfen wir Ihnen heut' noch einen lieben Gruss und ein herzliches Merci von Gislern ausrichten: Einige von Ihnen haben den Weg ins Emmental unter die Füsse (oder die Räder) genommen und bei Gislern feines Hühnerfleisch gekauft. Auf diese Weise konnte alles Fleisch verwertet werden. Die nächste Möglichkeit gibt es dann im kommenden Jahr.

**Viel Sonne im Herzen wünschen wir Ihnen in dieser Woche und grüssen Sie herzlich.  
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Fein und frisch: direkt aus Ihrem BioBouquet:



**Flammkuchen mit Sauerkraut**  
Für 2-4 Portionen  
(je nachdem ob als Mahlzeit, oder zum Apéro)

**Zutaten:**

1 runder Flammkuchenteig	70 g Greyerzer-Käse
3-4 EL Crème fraîche	1 Zwiebel, grob in Streifen geschnitten
250 g Sauerkraut	Salz, Pfeffer

Eine weitere Zugabe kann sein: 120 g geräucherter Speck, in Streifen geschnitten

**So zubereitet:**

Das Sauerkraut wärmen.

Die Crème fraîche gleichmässig auf dem Teig verstreichen.

Das Sauerkraut und den geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.

Je nachdem auch den Speck hinzugeben.

Zwiebeln ebenfalls verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 10 Minuten bei 250° Grad im Ofen backen.

**Tipp:**

Sauerkraut ist sehr gesund und ein kalorienarmer und fettloser Vitaminspender. Es eignet sich gut als Beilage zu Fleisch, oder auch einmal zum Raclette. Es muss nicht zwingend gekocht werden: Wärmen Sie es nur, statt es zu kochen, bleiben mehr Vitamine erhalten.



**Guacamole – ein Avocado-Dip aus Mexiko**  
Für 4 Portionen

**Zutaten:**

2 sehr reife (weiche) Avocados	½ Bund Koriander
1 Knoblauchzehe	3 EL Limettensaft
1 roter Chili	¾ TL Salz

**So zubereitet:**

Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und dieses mit einer Gabel zerdrücken.

Den Knoblauch schälen und zur Avocadomasse pressen.

Den Chili entkernen und fein hacken.

Den Koriander waschen, trockentupfen und fein schneiden.

Alles zur Avocadomasse geben, Limettensaft daruntermischen und salzen.

**Tipp:**

Die Guacamole ist ein schneller, einfacher und sehr feiner Dip, welcher noch dazu viele wichtige Nährstoffe enthält. Die Guacamole passt gut zu mit frischem Gemüse gefüllten Wraps oder Tortilla Chips. Ideal für einen Fernweh-Abend zuhause!