

Es ist etwas ganz Besonderes ...

Weihnachtliche Kärtchen mit guten Wünschen, Süsses, Selbstgebackenes, Gebasteltes, der eine oder andere Zustupf für die Kaffeekasse und vieles mehr: Auch in diesem Jahr durften wir unseren Kaffeeraum mit Ihren Grüßen schmücken. Dafür danken wir Ihnen ganz herzlich!

Welch' grosse Motivation

Den ganzen Advent hindurch und um die Weihnachtstage herum war es immer etwas Besonderes, wenn der Pöschtl kam oder, wenn die Fahrer von ihren Touren zurückkehrten: So viel Dank, so viel Anerkennung und Wertschätzung in solch vielfältigen Formen haben uns erreicht. Das ist sehr eindrücklich, macht einem ganz warm ums Herz – und ist keinesfalls eine Selbstverständlichkeit!

Ein herzliches Dankeschön an Sie

Für Ihr Mittun, Ihre guten Wünsche, Ihren Dank und die Geschenke – so wie für alle Nachrichten unter dem Jahr – danken wir Ihnen ganz herzlich! Sie sind es, die es uns ermöglichen, das zu tun, was wir tun möchten und unsere biodynamische Landwirtschaft gemeinsam mit uns tragen. Wir freuen uns bereits darauf, das 2023 zusammen mit Ihnen zu «durchgärtnern». Den Jahresbeginn feiern wir direkt mit einem Gruss des vergangenen Sommers: Es gibt noch Schweizer Butterruss! Und auch sonst ist viel Genuss im Angebot.

Feines Bio-Hühnerfleisch geniessen

All diejenigen unter Ihnen, die Fleisch essen, machen wir gerne darauf aufmerksam: Zürchers aus Rüedisbach bieten wieder feines Bio-Hühnerfleisch an. Dieses kann man vorbestellen und direkt bei ihnen auf dem Hof abholen. Der Hintergrund? Zürchers möchten ihre ausgedienten Legehennen keinesfalls in eine Biogasanlage geben, wie das oft der Fall ist, und haben stattdessen einen Bio-Metzger in ihrer Nähe ausfindig gemacht, welcher ihre Hennen schlachtet und das Fleisch verarbeitet.

Die «Jungen» haben übernommen

Als BioBouquet Kundinnen und Kunden hatten Sie schon mehrmals die Möglichkeit, auch hier mitzutun und von diesem feinen Fleisch zu beziehen. Alle Infos finden Sie auf dem Bestellzettel, den wir Ihnen beigelegt haben. Übrigens, in der Zwischenzeit hat auf dem Hof der Zürchers die nächste Generation übernommen: Martina Gisler-Zürcher und ihr Mann Armin sind seit dem letzten Jahr am «Ruder». Richten Sie gerne Grüsse aus, falls Sie einen Ausflug ins Emmental machen.

Fürs neue Jahr wünschen wir Ihnen viel Gfroits und immer wieder «heilige Abenteuer»!

**Herzliche Grüsse aus Thunstetten,
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

P.S. Heilige Abenteuer? Ja, wir sind Pablo Picasso begegnet und haben uns faszinieren lassen – mehr dazu vielleicht im nächsten Wochenblatt.

Knackig-frisch ins neue Jahr – mit Ihrem BioBouquet:



Butternuss aus dem Ofen für 2 Portionen

Zutaten:

½ kg Butternut
2 EL Olivenöl
½ TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch
gemahlen
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Petersilie, gehackt

So zubereitet:

Den Ofen auf 200°C Grad vorheizen.

Den Kürbis je nach Gusto schälen und in Würfel schneiden.

Die Würfel in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Die Mischung dann auf ein eingefettetes Backblech geben und ca. 30 Minuten im Ofen garen (je nach Grösse der Stücke).

Ungefähr nach der Hälfte der Zeit den Kürbis wenden.

Dazu den Knoblauch im übrigen Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, bis er anfängt zu duften, aber noch nicht braun wird.

Den gerösteten Kürbis, das Öl mit dem Knoblauch und die gehackte Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

¼ TL Salz

1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Die «Schale-Frage»:

Mit Schale oder ohne? Lassen Sie über diese Frage doch Ihren Gaumen entscheiden. Der Butternuss-Kürbis kann auch mit Schale gegessen werden, jedoch zerfällt seine Schale nicht so sehr, wie z.B. diejenige des Orangen Knirpses.



Ingwer-«Shot» Power für zwischendurch

Zutaten:

100 g Ingwer, geschält, in Stücken
¼ TL Kurkuma-Pulver (oder ein
Stück frischer Kurkuma)
2 Zitronen, nur den Saft

1 dl Wasser
1 EL Honig
1 Prise Cayennepfeffer

So zubereitet:

Alle Zutaten zusammen in ein Mixglas geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann durch ein feines Sieb giessen, in kleine Gläschen füllen und geniessen.

Tipps:

In Fläschchen abgefüllt (gut verschlossen) hält sich der Ingwer-Drink im Kühlschrank ca. vier Tage. Statt der Zitronen können Sie z. B. auch Orangen verwenden, oder Sie mischen Zitronen- und Orangensaft. Viel Freude beim Ausprobieren mit diesem kräftigen Power-Drink!