

Erfüllt von Dankbarkeit

«Alle Jahre wieder» erklingt es vielerorts an Weihnachten – und alle Jahre wieder schmücken Kärtchen und Grüsse, Selbstgebackenes und Süsses, ja, sogar Gebasteltes unseren Kaffeeraum. Das ist keine Selbstverständlichkeit!

Ihr Entscheid ist unser Glück

Von Herzen möchten wir Ihnen Danke sagen: für alle guten Wünsche und Aufmerksamkeiten in der Adventszeit, für Ihre Rückmeldungen während des Jahres, für Ihre JAs zum BioBouquet! Ihre Begeisterung, Ihren Dank und Ihre Treue zu sehen, zu hören und zu spüren löst in uns grosse Dankbarkeit aus. Wir freuen uns, Sie als neue oder langjährige Kundinnen und Kunden an unserer Seite zu wissen – ja, ohne Sie gäbe es das BioBouquet nicht. Dank Ihnen können wir unserer Leidenschaft nachgehen und ein grosses Herzensanliegen umsetzen. Danke, dass Sie das BioBouquet und vor allem auch die biologische und biodynamische Landwirtschaft mittragen.

Das ganz, ganz Grosse im Blick

Nicht nur auf unserem Fenstersims, wo wir alle Weihnachtskarten aufgestellt haben, funkelt es ... auch der Abendhimmel fasziniert. In den letzten Tagen stand eine glänzende Mondichel unter der Venus und hoch am Himmel leuchtete der Jupiter zwischen den Hörnern des Stiers. Ein Blick nach oben – ob man nun die Sternbilder und Sterne erkennt oder nicht – lohnt sich zwischendurch, finden wir. Fürs neue Jahr wünschen wir Ihnen nur das Beste und immer wieder einen weitenden, genussvollen Blick ins Funkeln und Leuchten da oben!

Huhn oder Ei?!

Es ist auch schon fast eine Tradition geworden: Jetzt zu Jahresbeginn legen wir Ihnen wieder eine Information von Gislers aus Rüedisbach bei. Armin und Martina Gisler haben den Betrieb von den Eltern übernommen – sie sind mittlerweile die 4. Generation! Gislers betreiben Ackerbau, haben Obstbäume und halten Hühner, welche viel Platz und frische Luft geniessen. Jetzt bietet die Familie wieder ihr feines Hühnerfleisch an. Denn eigentlich müsste es nicht heissen «Huhn oder Ei», sondern «Huhn *und* Ei» ...

Ein kleiner Ausflug ins Emmental

Mit jedem Ei, welches wir verzehren, gibt es auch etwas Fleisch, so viel steht fest. Doch ausgediente Legehennen, welche in die Biogasanlage wandern, wie das oft der Fall ist, gibt es bei Gislers nicht. Stattdessen haben sie einen Bio-Metzger in ihrer Nähe ausfindig gemacht, welcher ihre Hennen schlachtet und das Fleisch verarbeitet. So schliesst sich der Kreis. Wenn Sie also Fleisch essen und Lust auf einen Ausflug haben, könnten Sie sich bis am 10. Januar feines Bio-Fleisch (bis hin zum Hamburger oder Würstchen) vorbestellen und es direkt bei Gislers auf dem Hof abholen. Alle Infos und das gesamte Angebot finden Sie auf dem Bestellzettel, welchen wir Ihnen beigelegt haben.

**Es macht Freude mit Ihnen durchs Jahr zu gehen und wir freuen uns aufs 2025 mit Ihnen.
Zum Jahresbeginn wünschen wir Ihnen viel Lust am Neuen wie am Bekannten
und viel Schwung bei Ihren Vorhaben!**

Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team

Frisch und fein direkt aus Ihrem BioBouquet:



Pastinaken-Kokos-Suppe mit Haselnuss

Eine kleine Mahlzeit für 4 Personen

Zutaten:

600 g Pastinaken	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
2 EL Kokosfett	30 g Haselnüsse
1 l Gemüsebouillon	2 EL Sesamsamen
2,5 dl Kokosmilch	1 TL granulierter Cayenepfeffer
	2 EL Sesamöl

So zubereitet:

Die Pastinaken in Scheiben schneiden. Die Zwiebel grob hacken. Beides im Fett anbraten. Mit Bouillon ablöschen. Kokosmilch dazugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten weichkochen. Mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen Nüsse halbieren. Mit Sesam in einer Pfanne kurz rösten. Suppe anrichten und mit Nüssen, Sesam und Cayenne bestreuen. Sesamöl darüberträufeln und servieren.

Hinweis: Dieses Rezept stammt von Daniel Tinembart (Migusto).



Broccoli-Käse-Muffins

12 Stück (auch zum Mitnehmen)

Zutaten:

350 g Broccoli inkl. Stiel, in kleinen Stücken	Pfeffer
1,5 dl Milch	wenig Muskat
1 Ei	150 g Weismehl
100 g geriebener Gruyère	60 g Haferflöckli (fein)
½ TL Salz	1 TL Backpulver
	Muffinblech u. Papierförmchen

So zubereitet:

Den Ofen auf 180°C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C). Den Broccoli im Dampf oder in siedendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgiessen, abtropfen und auskühlen lassen. Milch, Ei und Käse in einer Schüssel verrühren, würzen. Mehl, Haferflöckli mit Backpulver mischen. Zur Masse geben, gut mischen. Broccoli daruntermischen. Den Teig in ein Muffinblech (mit Papierförmchen) verteilen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.

Tipp:

Muffins schmecken auch kalt sehr gut und lassen sich gut einpacken fürs Mittagessen.

Hinweis: Dieses Rezept stammt von Swissmilk.