

## Licht und Luft hineinlassen

In der letzten Woche sind wir mit einer langen Bambusstange, einer Spraydose und einem Fuchsschwanz zu Gange gewesen. Wenn man sich das so vorstellt, gibt es sicher ein lustiges Bild. Was wir wohl vorhatten? Es war die «Mission lebendige Hecke» ...

### Damit die Hecke eine Hecke bleibt

Eine lange Hecke begrenzt unser Land auf der einen Seite und sie beherbergt eine wundervolle, kleine Welt aus Pflanzen, Insekten, Vögeln und anderen Tierchen. Das gilt es zu bewahren und dafür ist gute Pflege nötig: Mit dem langen Bambus hat Gerhard die Hecke Stück für Stück in Augenschein genommen. Was wächst langsam? Was wächst schnell? Wo ist es dicht? Ebdalle hat im Inneren der Hecke mit der Spraydose alle Sträucher und Äste markiert, die es herauszunehmen gilt und Mohammed hat sich mit der Säge ans Werk gemacht. So wird es wieder Licht im Inneren und die Hecke bleibt intakt.

### Die Sache mit den Bananen

In der letzten Zeit haben uns immer wieder Mails oder Anrufe wegen der Bananen erreicht. Sie sind teilweise trotz grosser Bemühungen und Geduld einfach nicht reif und geniessbar geworden. Natürlich sind wir dieser Sache nachgegangen und haben im Gespräch mit dem Lieferanten noch etwas mehr zu den Ursachen erfahren: Die Demeter-Bananen stammen aus der Dominikanischen Republik, wo gerade «Winter» ist. In dieser Zeit wachsen die Bananen etwas langsamer und entsprechend mehr Disziplin und Ausdauer braucht es für die Ernte. Das kennen wir vom Salat: Langsam bewegt man sich (wenn nicht

Hochsaison ist und alle Salate gleich prächtig dastehen) von Kopf zu Kopf. Ist dieser gross genug? Kann ich jenen schon schneiden? Manchmal hat man das Gefühl, dass man mehr läuft als erntet.

### Grün ist noch kein Kriterium

Genauso muss es wohl den Erntehelfern in der Karibik gegangen sein. Es sind dabei einige Bananen in den Kisten gelandet, die noch nicht weit genug waren. Das ist gar nicht so einfach zu erkennen, denn Bananen werden immer grün geerntet. In Ihren Küchen zeigte sich, dass die Bananen einfach noch zu jung waren. Ihnen möchten wir für Ihre grossen Bemühungen und Ihre offenen Rückmeldungen, die wir weitergegeben haben, danken. Bitte melden Sie es uns auch zukünftig ungeniert, wenn die Qualität von Gemüse oder Früchten einmal nicht verhebt.

### Grosse Freude übers Echo zum Brot

Richtig begeisterte Rückmeldungen hat es zum knusprigen Versucherli gegeben. Das freut uns natürlich sehr, dass das neue BioBouquet-Brot auf so viel Anklang stösst! Wir haben Bäckermeister Koni Fuchs Ihr Lob gerne ausgerichtet. Nach den kleinen Brötchen backt er in dieser Woche erstmals die grossen Brote für Sie. Merci für Ihre Nachrichten und Bestellungen.

**Kommen Sie gesund und munter durchs stürmisch-kühle Wetter in diesen März-Tagen,  
herzlich für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Zucchetti.

### **Frische geniessen aus Ihrem BioBouquet:**



### **Gebratene Krautstiele** Für 4 Portionen

#### **Zutaten:**

600 g Krautstiele  
4 Knoblauchzehen  
1 Peperoncino

0.5 dl Olivenöl  
4 Esslöffel Pinienkerne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### **So zubereitet:**

Die Krautstiele rüsten, die Stiele in gut 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter sehr grob hacken. Beides voneinander getrennt halten.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden.

In einem Wok oder in einer weiten Bratpfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Pinienkerne darin golden rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Einen weiteren Esslöffel Öl beifügen und die Knoblauchscheiben darin goldgelb und knusprig braten. Herausheben und zu den Pinienkernen geben.

Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. Den Peperoncino darin kurz andünsten. Die Krautstielstreifen beifügen und unter Wenden 3–4 Minuten braten.

Dann die Blätter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere 2 Minuten braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und Knoblauch sowie Pinienkerne darüber verteilen.

#### **Tipp:**

Das Gemüse ist eine originelle Beilage zu vielen Fleischgerichten. Wird es als eigenständige fleischlose Mahlzeit serviert, rechnet man 1 kg Krautstiele für 4 Personen; in diesem Fall natürlich auch die restlichen Zutaten im Rezept ungefähr verdoppeln. Als Beilage passen Salzkartoffeln.