

Wie steht es eigentlich um Ihren Bizeps?

Kennen Sie Popeye? Er ist die Zeichentrick-Figur mit den wohl muskulösesten Armen der Welt – womöglich könnte er es sogar mit Asterix und Obelix aufnehmen. Seine Kraft schöpft der kleine Matrose aus seinem Lieblingsessen: dem Spinat. Auch Ihnen haben wir diese Woche Spinat ins BioBouquet gepackt ...

Vitamine für kalte Herbsttage

Natürlich ist Ihr Spinat ganz frisch, nicht wie bei Popeye aus der Dose. So etwas käme uns sicher nicht in die Kiste! Tatsächlich kann der Spinat den Muskelaufbau unterstützen, vor allem aber ist er ein guter Vitamin C Lieferant. Kommt der Spinat auf den Tisch, hilft er also vielleicht dem Schnupfen vorzubeugen. Das ist doch gut, wo der Herbst jetzt laut Vorhersage nass-kaltes Wetter bringen soll.

Geschnitten oder als ganze Pflanze

In dieser Woche gibt es Thunstetter Spinat und Spinat aus dem Reusstal. Wir haben ihn auf Ihre BioBouquets aufgeteilt. Woran Sie erkennen, welchen Spinat Sie geniessen dürfen? Beste Bio-Qualität haben natürlich beide. Aber unseren eigenen Spinat schneiden wir, während der aus dem Reusstal mit samt dem Wurzelansatz kommt. Familie Traub hat ihn für Sie angebaut.

Familie Traub aus Stetten ...

Schon viele Jahre bauen Erich und Esther Traub im aargauischen Stetten ein breites Sortiment an Bio-Gemüse an. Die beiden kennen wir noch von früher als wir selbst die ersten Schritte im Gemüsebau wagten.

... liefert Bio-Spinat für Ihr BioBouquet

Damals durften wir ihren Hof besuchen und uns wertvolle Tipps von ihnen holen. Schon lange liefern uns Traubs den feinen Bio-Spinat, der auf ihren fruchtbaren Reusstalböden bestens gedeiht. Und was machen Sie mit der ganzen Pflanze? Einfach die kleinen Wurzeln abschneiden und die Stängel mitkochen. Sie machen sich wunderbar als Gemüse. Also, auf gesunde Herbsttage – und, mit einem Schmunzeln, natürlich auch auf Popeye-starke Arme!

Eine «Herbstkur» für die Böden

Nicht nur uns, auch den Böden, die wir übers Jahr bewirtschaften, gilt es Sorge zu tragen. Ein Weg und fester Bestandteil der Demeter-Landwirtschaft ist das Horn-Mist-Präparat. In diesem Jahr hat es Ebdelle, den wir Abdulla rufen, ausgebracht. Eine Stunde lang hat er das Präparat mit Wasser angerührt und es dann mit der Rückenspritze auf unseren Äckern, Beeten und Wiesen verteilt. Das Präparat entfaltet seine Wirkung ganz ähnlich wie ein homöopathisches Arzneimittel und trägt auf natürliche Weise dazu bei, dass unsere Böden fit bleiben. Eine gute Basis für nachhaltige Erträge.

**Ihnen wünschen wir viele fröhlich-kraftvolle Momente in Ihrer Woche! Herzlich,
für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten, Broccoli oder Zucchetti.

Frische Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:



Blätterteig-Dreiecke mit Spinat Für 2-3 Personen (ergibt 9 Dreiecke)

Zutaten:

1 Pck. Blätterteig	150 g Feta, zerkrümelt
1 kleine Zwiebel, gehackt	2 Eier
300 g Spinat	Öl
4 EL Emmentaler, gerieben	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Den Spinat rüsten, waschen und abtropfen.

Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, die gehackte Zwiebel hinzugeben und glasig braten. Den rohen Spinat dazugeben und so lang dünsten, bis er zusammenfällt.

Den gekochten Spinat abtropfen und in eine Schüssel geben, den Käse und *ein* verquirltes Ei hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blätterteig quadratisch auswallen und in beide Richtungen zwei Mal durchschneiden, so dass 9 Quadrate (etwa 10 x 10 cm gross) entstehen. Die Spinatmischung auf alle Quadrate verteilen (in die Mitte auf jedes Quadrat legen).

Dann zu Dreiecken zusammenklappen, mit einer Gabel die Ränder eindrücken, damit sie gut zusammenhalten und mit der Gabel 2-3 Mal in die Mitte der Dreiecke stechen, damit es sie beim Backen nicht aufbläst.

Mit einem verquirlten Ei bestreichen und im Ofen bei Umluft und 175° etwa 20 Minuten backen, bzw. bis die Dreiecke goldgelb sind.

Tipp: Mit einem frischen Blattsalat servieren.



Schneller Rübli-Salat Für 4 Portionen

Zutaten:

6 Stk grosse Rübli, geraffelt	<u>Für die Sauce:</u>
1 TL Olivenöl	1 EL Mayonnaise
1 EL Petersilie, gehackt	4 EL Rahm
	1 Prise Salz
	1 Schuss Zitronensaft, frisch gepresst
	1 TL Zucker

So zubereitet:

Für diesen schnellen Rübli-salat zuerst die Sauce vorbereiten: Die Mayonnaise in einer Schüssel mit dem Rahm, dem Zucker, dem Salz und einem Schuss Zitronensaft gut verrühren.

Danach die Rübli schälen (oder nur gründlich waschen), rüsten und fein raffeln.

Nun die Rübli mit Olivenöl beträufeln, mit der vorbereiteten Sauce gut vermischen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren den Salat mit der gehackten Petersilie dekorieren.