

## Fit und munter durch den Alltag

Sind Sie gut ins neue Jahr gestartet? Der Jahresanfang ist ja oft nicht nur die Zeit neuer Ideen und Projekte – auch der Pfnüssel und die Heiserkeit sind in diesen Tagen gerne aktiv. Ihnen beiden begegnen wir heute mit etwas Poesie und kräftiger Schärfe aus biologischem Anbau ...

### Da hat es einer schön gesagt

Es gibt da ein Gedicht, das uns so gut gefällt, dass wir es gerne mit Ihnen teilen:

Der Schnupfen

Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse,  
auf dass er sich ein Opfer fasse  
- und stürzt alsbald mit großem Grimm  
auf einen Menschen namens Schrimm.  
Paul Schrimm erwidert prompt: „Pitschü!“  
und hat ihn drauf bis Montag früh.

Müssen Sie da auch ein wenig schmunzeln?  
Christian Morgenstern hat diese Zeilen  
verfasst. Heiterkeit und Leichtigkeit sind  
sicherlich auch eine Art Hausmittelchen.  
Darüber hinaus haben wir in dieser Woche  
noch einen richtigen «Rachenputzer» im  
Angebot.

### Ein kräftig-scharfer Willisauer

Die Rede ist vom guten Bio-Meerrettich, den  
Lucia und Willy Schmid auf ihrem Hof im  
Luzernischen Willisau für uns anbauen. Seit  
rund 15 Jahren sind die beiden «Meerrettich-

Profis». In diesem Jahr hatten sie sogar noch  
tierische Unterstützung.

### Mit Hacke, Maul und Schnabel

Ein richtiges Mäuse-Jahr sei es gewesen,  
erzählt Lucia am Telefon. Das kann gerade in  
der ersten Phase gefährlich werden für den  
Meerrettich. Denn er wird wie eine Kartoffel  
gepflanzt, also in die Erde gesteckt – und ist  
damit ein gefundenes Festmahl für kleine  
Nager. Schmid's waren darum viel mit Hacken  
beschäftigt in diesem Sommer, weil durch das  
Auflockern der Erde die Läufe der Mäuse  
kaputtgehen. Auch Nachbars Katze, zwei Paar  
Störche und ein Fischreiher haben dazu  
beigetragen, dass ein grosser Teil des  
Meerrettichs gegen die Mäuse ankam. Jetzt  
können Sie die gesunde Wurzel geniessen.

### Wochenblätter auf der Website

Vielleicht sind Sie neu beim BioBouquet  
und/oder haben Interesse noch etwas mehr zu  
lesen. Seit kurzem finden Sie die vergangenen  
Wochenblätter auf unserer Website. Dort gibt  
es auch Infos zu den Fragen, die uns  
fortlaufend bewegen – z.B. das Thema  
«Verpackung» (14/2019; 45/2019; 12/2018;  
36/2018).

**Viel Freude beim Schmökern, Kochen und Geniessen – und gesunde Tage! Herzlich,  
Gerhard Bühler für das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Sauerkraut und Schwarzwurzeln.

**Kräftigend und frisch aus Ihrem BioBouquet:**



### **Meerrettich-Mousse**

**Für 3-4 Portionen**

**Zutaten:**

50 g Crème fraîche  
1 dl Rahm

2 EL Meerrettich, fein gerieben  
2 Prisen Salz

**So zubereitet:**

Crème fraîche und Rahm steif schlagen.  
Den Meerrettich daruntermischen und salzen.  
Die Mousse zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.

**Tipp:**

Diese scharfe Mousse passt wunderbar zu einem Randensalat oder einem Stück Bio-Fleisch oder Bio-Fisch und ist ein toller Dip für den Apéro.



### **Schnelle Lauch-Pfanne mit Hörnli**

**Für 4 Portionen**

**Zutaten:**

500 g Hörnli  
600 g Lauch, halbiert, in feinen Streifen  
Je nach Gusto: etwas geriebener Käse

Sauce:

250g Frischkäse mit Kräutern (selbst vermengt oder gekauft)  
½TL Salz  
wenig Pfeffer

**So zubereitet:**

Zunächst die Teigwaren kochen in Salzwasser.  
Ca. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit den Lauch dazu geben und mitkochen.  
Dann 3 dl Kochwasser abschöpfen und die Teigwaren und den Lauch abtropfen.  
Für die Sauce das Kochwasser mit dem Frischkäse mit Kräutern aufkochen, die Hörnli und den Lauch wieder dazugeben, alles erhitzen und würzen.  
Vor dem Servieren nach Lust und Laune mit Reibkäse bestreuen und dann geniessen.  
En Guete!