

## Ein Anruf, der grosse Freude verheisst

So wie Klein und (bestimmt auch) Gross sich darauf freuen, bald das erste Türchen vom Adventskalender zu öffnen, so warten wir jedes Jahr freudig-gespannt auf einen besonderen Anruf. Wann wird er sich wohl melden?

### Eine Art «Telemeter» fürs Rüebli-Jahr

Nein, die Rede ist nicht vom Christkind oder vom Samichlaus – und auch das Datum ist sehr flexibel ... doch die Freude ist jeweils gross, wenn ... Heinz Koloska anruft! Denn Heinz meldet mit seinem jährlichen Anruf immer knackig-frische Demeter-Rüebli an. Und je früher er anruft, desto besser war das Rüebli-Jahr. Manchmal wird es Dezember, Januar oder gar Februar – und jetzt hat sich unser «Telemeter» Heinz bereits gemeldet! Wir freuen uns sehr, Ihnen ab sofort von Koloskas feinen Rüebli einpacken zu dürfen.

### Bald 100 Jahre Demeter-Tradition

Kaum zu glauben, aber wahr: Bald feiert Heinz Koloskas Familie ihr 100-jähriges Demeter-Jubiläum. Bereits 1930 hatten Heinz' Grosseltern im Thurgau begonnen, nach den Grundsätzen der biologisch-dynamischen Landwirtschaft zu wirtschaften. Heute bewirtschaftet Heinz mit seiner Familie einen Demeter-Hof im Kanton Solothurn. In Nennigkofen bauen sie Lagergemüse und Getreide an. Dazu halten sie Pensionsrinder, Pensionspferde sowie eigene Vierbeiner. Sicherlich wären die Rösser den Rüebli auch nicht abgeneigt ...

### Sound in Ihren grünen Kisten

Koloskas bauen auch Kartoffeln an. In diesem Jahr war die Kartoffelernte vielerorts sehr klein. Doch Heinz hat ein sehr gutes Kartoffel-Händchen bewiesen und neu (unter anderem) die Sorte «Sound» angebaut. Sound ist besonders stressresistent und robust, zum Beispiel gegen Krautfäule. Auch die Drahtwürmer gehen nicht dran. Und siehe da: Die Erträge waren hoch wie nie. Sound hat aber nicht nur im Anbau, sondern auch auf dem Teller respektive am Gaumen überzeugt. Vielleicht hätten Sie Lust, diese neue Sorte auch einmal auszuprobieren?

### Den «Stab» weitergeben

Bei Koloskas beginnt mit dem Jahreswechsel nicht nur das 2025, sondern auch ein bisschen eine neue Zeit: Heinz' Sohn wird den Hof übernehmen. Damit führt er die lange Demeter-Tradition der Familie fort. Das sind wunderbare Neuigkeiten und wir freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit! Heinz selbst macht sich allerdings noch nicht so schnell vom Acker. Er wird sich weiterhin ums Gemüse kümmern. So sind wir also auch im nächsten Jahr gespannt, wann er anrufen wird.

**Einen wohligen Start in den Dezember und eine lichtvolle Adventszeit wünschen wir Ihnen!**

**Herzliche Grüsse von  
Gerhard Bühler und Ihrem BioBouquet Team**

**Knackig-frisch und fein – direkt aus Ihrem BioBouquet:**



### **Grundrezept für Rotkabis**

**Für 4 Portionen**

#### **Zutaten:**

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

#### **So zubereitet:**

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.



### **Risotto mit Kohlrabi und Rüebl**

**Für 4 Personen**

#### **Zutaten:**

300 g Rüebl, gerüstet, in 2-3 mm dicke Scheiben geschnitten	1 dl Weisswein oder Bouillon
1-2 Kohlrabi, gerüstet, in 3x3 mm grosse Würfel geschnitten	7-8 dl heisse Bouillon
1 Zwiebel, fein gehackt	0,5 dl Rahm
1 Knoblauchzehe, gepresst	wenig Salz
etwas Butter zum Dämpfen	Pfeffer
350 g Risottoreis	50 g geriebenen Käse
	1-2 EL Petersilie, fein gehackt
	etwas Thymian, getrocknet

#### **So zubereitet:**

Die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter andämpfen.

Den Reis beifügen und unter ständigem Rühren dünsten.

Das Gemüse dazugeben, mitdünsten. Mit Weisswein oder Bouillon ablöschen.

Heisse Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen

Bei kleiner Hitze 15-20 Minuten kochen. Rahm beifügen, würzen.

Risotto auf Tellern anrichten, mit Käse und Petersilie bestreut servieren. En Guete!