

Eine neue Farbe im «Frische-Reigen»

Grün, Rot ... Goldgelb! Wir begrüssen heute eine neue Farbe im BioBouquet-Sortiment. Geht es vielleicht um den Ingwer? Dieser hat doch auch so eine kräftige Farbe, die ins Goldene gehen kann – nein, die Rede ist hier von der Kiwi!

Die goldgelbe «Schwester»

In dieser Woche feiert die Gold-Kiwi Premiere: Zum ersten Mal ist sie bei uns im Sortiment und findet den Weg in Ihre BioBouquets (sofern Sie Ihre Bestellung nicht angepasst haben, versteht sich). Vorher gab es die goldene «Schwester» der gut bekannten grünen Kiwi bereits in unserem Shop. Doch wie unterscheiden sich die beiden? Die eine ist etwas pelzig, haarig, etwas säuerlich und ja, eben grün. Die andere ist gelblich-goldig, weniger haarig – und süsser im Geschmack. Vielleicht wäre das etwas für diejenigen, denen die «altbekannte» grüne Kiwi schon fast etwas zu «spritzig» war?

Ein zottiger Namensgeber

Beiden Kiwis ist gemeinsam, dass sie einst «chinesische Stachelbeere» hießen und ursprünglich aus China stammen. Dort wuchsen sie über Jahrhunderte wild. Anfangs des 20. Jahrhunderts kamen die Kiwis nach Neuseeland und erinnerten dort an einen gewissen Vogel. Richtig, den kleinen, flugunfähigen Kerl mit dem langen Schnabel und den braunen, langen Haaren – den Kiwi! Kurzerhand wurde die Frucht in Neuseeland nach dem Vogel benannt. Heute wird die Kiwi übrigens auch in Chile, Griechenland, Frankreich und Italien angebaut. Ob grün oder gelb: Kiwis sind enorm vielfältig – ein paar Genussideen finden Sie beim Rezept.

Praktisch: Apfelmus in neuer Grösse

Haben Sie auch manchmal so einen Apfelmus-Sehnsuchtsmoment? Wie gut ist es dann, wenn ein Becher Apfelmus im Kühlschrank steht – und zwar in einer Grösse, welche nicht zwei oder sogar drei «Apfelmus-Tage» bedeuten könnte. Alle diejenigen, für die das Apfelmus bis anhin immer eher etwas zu viel war, dürfen sich jetzt freuen: Neu ist unser Apfelmusbecher etwa ein Drittel kleiner und damit ideal auch für kleine Haushalte oder Haushalte, in denen einfach nicht alle Apfelmus-Fans sind. Und diejenigen, die grossen Apfelmus-Appetit haben? Natürlich ist es absolut problemlos möglich, gleich zwei oder mehr Becher zu bestellen. Vielleicht gibt es in dieser Woche mal Älplermagronen?

Unser Tipp: Pilze trocken lagern

Zwar gedeihen Pilze, wo es feucht ist, doch mit der Lagerung sieht es ein klein wenig anders: Am liebsten mögen's die Pilze nämlich möglichst trocken (und kühl). Deshalb ist unser Tipp, die perforierte Folie von der Kartonschale, in welcher die Pilze «aus Sicherheitsgründen» geliefert werden, beim Auspacken aus Ihrer grünen Kiste ganz abzunehmen und die Schale dann ohne einen Deckel in den Kühlschrank zu stellen. So fühlen die Pilze sich am wohlsten und bleiben am längsten frisch. Geniessen Sie Ihre Lieferung ...

... und haben Sie viel Freude zu Tisch! Ganz besonders jetzt, wo vielleicht viel los ist – herzliche Grüsse,

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

Vielfältiger Wintergenuss – frisch aus Ihrem BioBouquet:



Kartoffel-Wirz-Suppe

Für 2 Portionen

Zutaten:

300 g festkochende Kartoffeln	1 l Gemüsebrühe
ca. 400 g Wirz	1 dl Rahm
1 kleine Zwiebel	Kräutersalz
2 EL Olivenöl	Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskatnuss, frisch gerieben

So zubereitet:

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.
Die äusseren Blätter des Wirz' entfernen, den Strunk teilweise entfernen. Den Wirz vierteln und dann hacken.
Die Zwiebeln schälen, fein hacken und im Öl andünsten.
Die Kartoffeln und die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen.
Den Wirz dazugeben und weitere 5-10 Minuten kochen.
Den Rahm dazugeben und würzen.



Kiwi-Inspirationen

Zum Ausprobieren und Geniessen

Wie könnte man die Kiwi noch geniessen? Ein paar Ideen:

- **Pur:** Viele greifen am liebsten direkt zum Löffel. Halbieren und auslöffeln oder schälen und in Stücke schneiden – der direkteste Weg zum Genuss.
- **Zum Zmorge:** Im Müesli oder im Porridge sorgt die Kiwi für Frische und säuerlicheren oder süßlicheren Genuss – je nach Farbwahl.
- **Fürs Mixen:** In Smoothies oder Säften setzt die Kiwi farbige Akzente und bringt nicht nur ein wunderbares Aroma, sondern (wie immer) auch viel Vitamin C mit.
- **Für «Naschkatzen»:** Auf Kuchen, Torten oder in Desserts macht die Kiwi nicht nur optisch viel her, sondern natürlich ebenfalls viel Freude am Gaumen.
- **In herzhaften Kombinationen:** Kiwi harmoniert gut mit Salaten oder Fleischgerichten. Ihr Enzymgehalt kann Fleisch zarter machen – ideal fürs Marinieren.
- **Hinweis zu Milchprodukten:** Das Enzym Actinidin kann Joghurt oder Quark mit der Zeit bitter werden lassen. Darum Kiwis am besten frisch dazu mischen und die Speise bald geniessen.