

Genuss hat viele Formen und Farben

Mit viel Freude packen wir Ihnen jede Woche Rundes, Langes, Schweres, Leichtes ... in vielen Farben und vor allem Grüntönen in Ihre BioBouquets ein. In dieser Woche widmen wir das Wochenblatt wieder einmal ganz dem Gemüse und den Früchten. Den Anfang machen unsere Protagonisten aus der Schweiz ...

Wissenswert zum «Regio-Abo»

Einige von Ihnen machen von der Möglichkeit Gebrauch, ein Regio-Abo abzuschliessen. Das sind BioBouquets ausschliesslich mit Schweizer Produkten. Bitte beachten Sie, dass grundsätzliche Ausschlüsse beim Regio-Abo nicht möglich sind. Natürlich können Sie Ihre Bestellung aber wie gewohnt übers Wochenende im E-Shop anpassen und nach Herzenslust ergänzen. Wenn so ein Regio-Abo auch etwas für Sie wäre, freuen wir uns über Ihr Mail oder Ihren Anruf.

Fliessende Übergänge bei Lauch und Wirz

So langsam leeren sich die Lager mit dem heimischen Gemüse und Importware springt vermehrt ein. Aktuell kommt der Lauch im Suppengemüse aus der Schweiz. Derjenige, den wir einzeln abgeben, wurde importiert. Auch beim Wirz gibt es Schwankungen: Je nach Verfügbarkeit ist es mal Schweizer und mal importierte Ware. Da gibt es fließende Übergänge zu dieser Jahreszeit. Übrigens, der Markt ist sich einig: In diesem Winter wurde mehr Gemüse gegessen als sonst.

«Gärtner-Latein»: die Genussreife

Gibt es in Ihrem Beruf oder in Ihrem Hobby, auch Ausdrücke, die Sie als «Insider» ganz natürlich verwenden – welche aber bei Anderen fragendes Stirnrunzeln auslösen?

Gärtner und Landwirte haben lange solche «Vokabellisten». Gebräuchlich ist z.B. die Genuss- oder Konsumationsreife. Richtig, wir unterscheiden verschiedene Reifestadien. Das ist nicht nur bei den Kiwis so (von denen wir letzte Woche sprachen), sondern auch bei den Birnen und den Avocados. Sie werden ebenfalls so geliefert, dass sie erst bei Ihnen zuhause genussreif werden. Legen Sie sie in die Fruchtschale und beobachten Sie sie gut. Im richtigen Moment herausgenommen, entfaltet sich der ganze Genuss!

Ingwer für alle

Ein zweites Mal in dieser Saison haben wir den Ingwer ins reguläre Sortiment eingeplant und Ihnen in Ihre grünen Kisten gepackt – natürlich nur, sofern Sie keine Ausschlüsse oder Anpassungen gemacht haben. Wir dachten, Power für Hals und Nase kann man im Moment kaum genug bekommen. Der Ingwer macht sich sehr gut in Gemüsepfannen – vielleicht im asiatischen Stil mit Soja-Sauce – und auch als Tee: Schälen Sie ein bis zwei «Zentimeter» des Ingwers und schneiden Sie ihn in grobe Scheibchen. Dann überbrühen Sie den Ingwer in einer grossen Tasse mit Wasser, warten einen Moment (bis es nicht mehr ganz so heiss ist) und geben etwas frisch gepressten Zitronensaft und Honig mit dazu. Der Tee ist belebend und eine Wohltat an kalten Tagen!

Sowohl entspannende Momente als auch viel Energie wünschen wir Ihnen in Ihrer Woche!
Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team

Login für den E-Shop (Bestellung anpassen: Fr Mittag bis Mo 7.00 Uhr):
Kundennummer (Benutzername) / PLZ (Vorgabe-Passwort; bitte anpassen)

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

Eine herzhafte Rezeptidee aus Ihrem BioBouquet:



Krautstiel-Kartoffel-Gratin Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Kartoffeln
400 g Krautstiel
30 g Butter
30 g Mehl

Ca. 4 dl Milch
50 g Reibkäse
Salz, Pfeffer, Paprika
Etwas geriebene Muskatnuss

So zubereitet:

Krautstiel waschen, abtropfen und in Stängeli schneiden, Kraut in Streifen schneiden.
Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Krautstiel in einer Bratpfanne in etwas Öl dünsten. Kartoffeln in Salzwasser knapp weichkochen. Beides abtropfen und in eine Gratinform füllen.

Butter und Mehl zusammen dünsten.

Milch dazugeben und die Sauce unter Rühren aufkochen. Dann würzen.

Etwas Reibkäse dazu mischen.

Sauce über das Gemüse geben, nochmals mit Reibkäse bestreuen.

Bei 220° Grad ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens backen.

Tipp: Grundzubereitung vom Krautstiel

Der Krautstiel gilt als typisch schweizerisches Gemüse. Man kann sowohl Stiel als auch Kraut essen und zum Beispiel als Beilage servieren:

Den Krautstiel waschen und etwas trockentupfen.

Die Stiele von den Blättern schneiden.

Ganz wie beim Spinat die Blätter in etwas Öl, je nach Geschmack mit fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch, für ca. 5-6 Minuten dünsten.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker würzen.

Die Stiele separat verarbeiten – oder etwas früher in die Pfanne geben, so dass sie gleichzeitig mit den Blättern fertig sind.