

## Gemeinsam für ein wichtiges Anliegen

Können wir den Plastiksack nicht zurückgeben? Gäbe es das feine Gemüse nicht auch ohne Verpackung? Wie können wir Abfallberge weiter reduzieren? Hin und wieder erreichen uns Mails mit diesen und ähnlichen Fragen ...

### Ein sehr gutes Gefühl

Gleich vorweg wollen wir sagen, dass uns jedes einzelne Ihrer Mails und alle Anfragen, Nachfragen und Hinweise von Ihnen von Herzen freuen! Es ist ein sehr gutes Gefühl, so interessierte und engagierte Mitmenschen um sich herum zu wissen und zu spüren. Es hilft dabei, zuversichtlich zu sein und bestärkt darin, dass wir gemeinsam etwas bewegen. Denn Ihre Fragen beschäftigen auch uns immer wieder, ja, fast kontinuierlich ...

### Verschwendung zu vermeiden ...

Neulich haben wir im Geschäftsbericht (2019) der Organisation «Tischlein deck dich» gelesen, dass unsere Ernährung für rund ein Drittel aller Umweltbelastungen verantwortlich ist. Ein Drittel! Ist das nicht enorm? Das bestärkt uns einmal mehr darin, Lebensmittelverschwendung wo immer möglich zu vermeiden und zu reduzieren. Denn wenn in Gemüse, Salaten und Früchten bereits so viel «Fussabdruck» drinsteckt, gilt es, möglichst alles zu verzehren und gleichzeitig zu schauen, dass nichts davon kaputtgemacht wird. Aus diesem Grund ist auch die richtige Verpackung für Gemüse und Salate so wichtig.

### ... heisst auch gut zu schützen

Eine sorgsame Verpackung – sei es beim Transport oder im Kühlschrank – verhindert, dass wir Lebensmittel verschwenden. Wenn von 100 Gramm Kopfsalat nur fünf Gramm «lampig» werden, weil der Salat ungeschützt im Kühlschrank liegt, ist das schon mehr als ein Plastiksäckli ausmachen würde. Die Verpackung macht im Ganzen ca. drei Prozent von der Umweltbelastung aus.

### Dranbleiben und Neues testen

Das heisst natürlich keinesfalls, dass wir uns vorbehaltlos für Plastik aussprechen. Im Gegenteil, wir prüfen immer wieder Alternativen, um unsere Produkte gut zu schützen und gleichzeitig den Abdruck weiter zu verringern. Das gilt auch für den Einlegebeutel in der grünen Kiste, welchen wir aus hygienischen Gründen nicht mehrfach verwenden können. Vielleicht möchten Sie noch weiterlesen zu diesem Themenbereich? Auf unserer Website gibt es ein Archiv mit den vergangenen Wochenblättern. Allen Interessierten legen wir besonders folgende Ausgaben ans Herz: 12/2018, 36/2018, 14/2019, 45/2019 und 11/2020.

**Viel Aufmerksamkeit und Freude wünschen wir Ihnen bei allem,  
was in dieser Woche ansteht! Herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler für das BioBouquet Team**

Frisch gekocht aus Ihrem BioBouquet:



## Kohlrabi-Kartoffel-Plätzli

Für 3-4 Portionen

### Zutaten:

1 Kohlrabi	Muskatnuss, gerieben
300 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 Peperoni (oder einfach etwas mehr Kartoffeln oder Rüebli)	2 Eier
1 Zwiebel	3 EL Mehl
Paprikapulver	2 EL Öl

### So zubereitet:

Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und mit der Röstiraffel in eine Schüssel raffeln.

Die Peperoni und die Zwiebel rüsten, fein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Masse mit Paprika, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier und das Mehl unter die Masse mischen und alles gut durchkneten.

Plätzli aus der Masse formen und das Öl in einer Bratpfanne erhitzen.

Die Plätzli braten und mit einem Salat, oder auch einmal zu einem Stück Bio-Fleisch servieren.

### Tipp:

Kohlrabi ist reich an Vitamin C und enthält viel Calcium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Das ist unter anderem sehr gut für den Aufbau und den Erhalt von Knochen, Nägeln und Zähnen.

Geniessen Sie dieses gesunde Gemüse gedünstet oder roh: Kohlrabi lässt sich in Stängel geschnitten sehr fein dippen und wird mit einer einfachen Vinaigrette zu einem leckeren Salat. En Guete!