

«Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse ...

... auf dass er sich ein Opfer fasse» – so beginnt ein Gedicht von Christian Morgenstern, welches uns immer wieder schmunzeln lässt. Gerade jetzt, wo es scheint, als habe der Schnupfen noch ein paar Kollegen mitgebracht, passt es wunderbar. Zum Glück gibt's jetzt auch 1A-Rachenputzer aus Willisau!

Fit und munter durch die Woche

Rachenputzer? Ja, denken Sie an etwas Kräftiges, Scharfes, Weisses ... manchmal auch Bauernsenf genannt! Richtig, es ist wieder Zeit für den erstklassigen Bio-Meerrettich von Lucia und Willy Schmid aus dem Luzernischen Willisau. Als die beiden vor bald 20 Jahren damit anfangen, Meerrettich im grossen Stil anzubauen, gehörten sie zu den ersten in der Schweiz. Von den Pionieren sind sie zu absoluten Experten geworden.

Auch bei Vierbeinern sehr beliebt

Expertise und Erfahrung zahlen sich eindeutig aus. Neben allen Herausforderungen, welche zum Beispiel das Wetter übers Jahr so mit sich bringt, ist der Meerrettich auch im Tierreich sehr beliebt. Luca und Willy haben ihn schon gegen Mäuse, Rehe, Wildschweine, Hirsche ... verteidigt. Wir freuen uns, dass wir Ihnen in dieser Woche von Schmid's Ernte einpacken dürfen.

Ein würziger Gast in der Winterküche

Der Meerrettich macht sich wunderbar als Mousse oder Dip. Genauso würzt er mit seinem kräftigen Geschmack und seiner

Schärfe Saucen, Fleisch und Salate. Raffeln Sie vom Meerrettich ein wenig ab, mischen Sie ihn sofort mit Zitronensaft oder Essig und geben Sie ihn nach Belieben bei. Ah, und am längsten frisch bleibt der Meerrettich, wenn Sie ihn in ein feuchtes Tuch wickeln und in einem Plastiksäckli im Kühlschrank lagern.

Sonnige Grüsse vom Genfersee

Ein weiteres Highlight in dieser Woche kommt aus der Romandie, genauer gesagt von der «Domaine de la Pêcherie» am Genfersee. Dort ist ebenfalls ein Pionier zuhause: Dominique Streit. Er erkannte schon vor rund zwanzig Jahren, dass die fruchtbaren Böden in Kombination mit dem milden, ausgeglichenen Seeklima etwas für Kiwis sein könnte und wagte das Experiment.

An die Löffel, fertig, los

Was exotisch tönt – Kiwis aus der Schweiz – ist ihm gelungen, noch dazu in feinsten Bio-Qualität. Mut, so sieht man wieder, tut oft gut. Und Kiwis auch! Sie sind ergiebige Vitamin-C-Spender und lassen sich schnippeln oder löffeln. Zum Beispiel fürs morgendliche Müesli oder in der Pause zwischendurch.

**Eine freud- und schwungvolle Woche wünschen wir Ihnen!
Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team**

PS: Im Übrigen brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen: Der Schnupfen erwischt nach Christian Morgensterns Gedicht einen gewissen «Paul Schrimm».

Winterküche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Schwarzwurzelalat

Für 2-3 Personen

Zutaten:

500 g Schwarzwurzeln

Sauce:

100 g Rahmjogurt nature

gut 1 TL flüssiger Honig

gut 1 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

2-3 EL Haselnüsse, gehackt und geröstet, zum Garnieren

So zubereitet:

Die Schwarzwurzeln wie unten beschrieben (Variante ohne Handschuhe) knapp weichkochen, abgiessen, schälen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Salz und Pfeffer verrühren.

Mit den Schwarzwurzeln mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen.

Den Salat auf Teller verteilen und mit den Nüssen garnieren.

Tipp:

Sie können diesen Salat einen Tag im Voraus zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Er macht sich gut als kleine Mahlzeit mit Brot oder Zopf und nach Belieben auch Bündnerfleisch. En Guete!

Mit oder ohne Handschuhe – Tipps zur Schwarzwurzel-Zubereitung:

Rüsten:

Schwarzwurzeln enthalten in den Milchröhren ihrer Wurzelrinde einen äusserst klebrigen Milchsaft. Darum empfiehlt es sich, beim Rüsten roher Schwarzwurzeln Gummihandschuhe zu tragen, die Kleidung zu schützen und die Wurzeln unter fliessendem Wasser zu schälen. Legen Sie die geschälten Wurzeln sofort in Zitronen- oder Essigwasser, damit sie nicht braun werden.

Variante ohne Handschuhe:

Viel einfacher geht das Rüsten jedoch, wenn Sie die Schwarzwurzeln vor dem Schälen schwellen (ca. 30 Minuten mit Wasser überdeckt kochen). Die Haut löst sich dann relativ leicht und der Milchsaft stört nicht mehr.

Servieren:

Zu geschwellten Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die man üblicherweise zu Spargeln reicht (Sauce Hollandaise, frische Mayonnaise, Meerrettichquark, Käsesaucen). Doch auch in Stücke geschnittene geschwellte Schwarzwurzeln, in Butter leicht angebraten und mit Petersilie verfeinert, schmecken vorzüglich.