

Die kalabrische Sonne geniessen

Der Advent ist gekommen und mit ihm die Zeit der Zitrusfrüchte. Diese sind die perfekten Begleiter an diesen nass-grauen Tagen, denn sie sind voller Vitamine und machen richtig Freude am Gaumen: fruchtig, süsslich, säuerlich, frisch! In dieser Woche haben wir Ihnen Bio-Clementinen eingepackt ...

Jedes Jahr ein Riesengenuss

Clementinen? Moment ... wir haben nicht einfach Clementinen eingepackt. Sondern *die* Clementinen – nämlich diejenigen der Familie Minisci aus Kalabrien. Immer wieder hören (und schmecken) wir, dass das einfach Weltklasse-Clementinen sind. Das muss an der italienischen Sonne liegen, die die Früchte an den Osthängen Kalabriens rundum verwöhnt. Darüber hinaus ist aber auch jede Menge Herzblut im Spiel.

Die Genossenschaft macht's möglich

Die Geschwister Minisci bauen ihre Clementinen (und andere Früchte) bereits in der dritten Generation an. Sie haben ausserdem die Genossenschaft Biosybaris gegründet. Über diesen Zusammenschluss ermöglichen sie vielen Bauern in der Region, ihre Bio- oder Demeter-Ernte auf dem europäischen Markt zu verkaufen. Einzel wäre das wohl fast unmöglich, aber die Genossenschaft öffnet Türen. Die ganze Region profitiert davon und mittlerweile stellen mehr und mehr Landwirte auf Bio oder Demeter um.

Am besten im Kühlschrank lagern

So sehr die Clementinen von der Sonne geprägt sind – gelagert werden sie am besten im Kühlschrank. So haben Sie am längsten etwas von den süss-säuerlichen Vitamin Spendern. Ihr Geschmack entfaltet sich am besten, wenn Sie die Früchte bereits ein paar Stunden vor dem Verzehr herausnehmen. Und noch etwas: Vielleicht kochen Sie gerne Konfi oder haben ein Rezept, wo es etwas Schale oder Abrieb bräuchte: Bedenkenlos können Sie die Miniscis Clementinen ganz verwenden – konventionelle Spritzmittel haben sie als Bio- oder Demeter-Früchte nie gesehen.

Im E-Shop nach Herzenslust anpassen

Oh, schon drei Produkte herausgenommen oder ergänzt ... Geht jetzt wohl auch noch ein viertes oder fünftes? Ja, klar, gerne! Jeweils von Freitagmittag bis NEU am Montagmorgen um 7 Uhr können Sie Ihre Bestellung im E-Shop so anpassen, dass sie optimal in Ihre Woche und zu ihren Vorlieben passt. Auch bei der Regio-Kiste ist das natürlich möglich. Geniessen Sie Ihr ganz persönliches BioBouquet!

**Sonne im Herzen wünschen wir Ihnen und grüssen Sie herzlich aus Thunstetten!
Gerhard Bühler und das ganze BioBouquet-Team**

Login für den E-Shop:

Kundennummer (Benutzername) und PLZ (Passwort; sofern nicht geändert).

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

Feine Küche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Butternuss aus dem Ofen für 2 Portionen

Zutaten:

½ kg Kürbisfleisch (Butternut)

2 EL Olivenöl

½ TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch
gemahlen

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Petersilie, gehackt

So zubereitet:

Den Ofen auf 200°C Grad vorheizen.

Den Kürbis je nach Gusto schälen und in Würfel schneiden.

Die Würfel in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Die Mischung dann auf ein eingefettetes Backblech geben und ca. 30 Minuten im Ofen garen (je nach Grösse der Stücke).

Ungefähr nach der Hälfte der Zeit den Kürbis wenden.

Dazu den Knoblauch im übrigen Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, bis er anfängt zu duften, aber noch nicht braun wird.

Den gerösteten Kürbis, das Öl mit dem Knoblauch und die gehackte Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp:

Wer möchte kann gerne während der letzten 15 Minuten auch etwas Honig über den Kürbis geben. Die Süsse passt sehr gut zum Kürbis.

Zur «Schale-Frage»:

Mit Schale oder ohne? Lassen Sie über diese Frage doch Ihren Gaumen entscheiden. Denn feststeht, dass der Butternuss-Kürbis auch mit Schale verarbeitet und genossen werden kann.

Dabei muss man aber wissen, dass seine Schale beim Kochen und Pürieren nicht so sehr zerfällt, wie zum Beispiel die vom Orange Knirps. Sie ist beim Essen noch leicht bemerkbar. Vielleicht haben Sie ja in dieser Woche Lust auf einen ganz persönlichen Geschmacks-Test «in Sachen Butternuss»?