

Kisten, Kühlschränke und ein allererster Frühlingsbote

Die kalten Tage der letzten Woche haben wir genutzt, um noch einen Schwung neue Kisten für ihren Einsatz parat zu machen. Doch wie und wo bleiben Gemüse, Salat und Früchte möglichst lange frisch, nachdem sie in der Kiste bei Ihnen angekommen sind? Heute haben wir ein paar Tipps für Sie – garniert mit einem ersten Frühlingsgefühl, das uns eine Kohlmeise mitten in der Arbeit schenkte.

Pschemek und die 4 000 Kleber

Das BioBoquet können wir uns ohne frisches Bio-Gemüse natürlich nicht vorstellen. Aber auch noch etwas Anderes ist entscheidend für unsere Arbeit: die Kisten, in denen Ihre Ware Sie erreicht. Damit hier nie ein Engpass entsteht, hat Przemislaw, den man «Pschemek» ausspricht, die Wintertage der letzten Woche genutzt, um weitere tausend Stück vorzubereiten. Dazu hat er jedes Exemplar mit vier Strichcodes beklebt, welche alle wichtigen Infos zur Lieferung enthalten. Auf unserer Website können Sie Pschemek bei seiner Arbeit sehen. Übers Jahr gehen leider immer wieder Kisten verloren. Bitte geben Sie diese Behältnisse immer wieder zurück, damit wir sie wiederverwenden können.

Gute Lagerung für den vollen Genuss

Wenn Gemüse, Früchte und Salat bei Ihnen zu Hause ankommen, ist eine gute Lagerung wichtig. Schon mit ein paar Tipps und Tricks bleiben Ihre feinen Vitaminspender länger frisch. Am wichtigsten ist hier sicherlich Ihr Kühlschrank. Dort sollten Sie allerdings nichts *lose* aufbewahren. Denn dem Gemüse und Salat tut zwar die Kühle gut, aber sie brauchen daneben auch eine Grundfeuchte. Am wohlsten fühlen sie sich, wenn Sie sie in

angefeuchteten Plastiksäckli im Gemüsefach lagern. Manche Gemüse freuen sich ausserdem, wenn Sie ihre kleinen «Sonderwünsche» beachten: Chicorée und Kartoffeln zum Beispiel haben es gerne dunkel. Den Chicorée können Sie in Papier wickeln und in den Kühlschrank legen; die Kartoffeln sind im Keller gut aufgehoben. Auch für Orangen und Clementinen ist der Kühlschrank der richtige Ort. Damit sie besonders fein schmecken, sollten Sie sie dann zwei bis drei Stunden vor dem Verzehr herausnehmen und sie bei Zimmertemperatur «aufwärmen». Im Gegensatz zu Salat und Gemüse, schadet dem Obst jedoch die Feuchtigkeit. Deshalb sollte es trocken gelagert und auch erst vor dem Verzehr gewaschen werden.

Auf einen Moment mit der Kohlmeise

Mitten in der Alltagsarbeit durften wir noch eine schöne «Irritation» erleben: Während der Arbeit meldeten unsere Ohren plötzlich einen ersten Hauch von Frühling. Was war passiert? Eine Kohlmeise sass in der nahen Birke vor dem Haus und sang. War ihr «Lied» völlig anders, oder hatte sie gar nicht mehr gezwitschert in den letzten Wochen? Für einen Moment lauschten wir staunend – was für eine schöne, kurze Pause.

Wir wünschen auch Ihnen kleine Frühlingsmomente im winterlichen Alltag, Herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Pastinaken, Krautstiel oder Broccoli.

Eine glänzende Beilage aus dem BioBouquet:

Glasierte Karotten



Für 4 Personen

Zutaten

800 g Karotten

20 g Butter

1 EL Zucker

2 dl Gemüsebouillon

So zubereitet:

Karotten waschen und rüsten. Dann der Länge nach vierteln und in ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden.

Karotten mit dem Zucker bei mittlerer Hitze in Butter dünsten.

Mit Bouillon ablöschen und so viel Flüssigkeit dazugeben, dass das Gemüse knapp bedeckt ist.

Zugedeckt ca. 7 Minuten knapp weich dünsten.

Deckel wegnehmen und die Flüssigkeit sirupartig einköcheln lassen. Dabei immer wieder schwenken, damit ein schöner Glanz entsteht.

Glasierte Karotten anrichten.

Tipp:

Servieren Sie gemeinsam mit diesen feinen Rüeblen zum Beispiel ein Stück Bio-Fleisch nach Ihrem Geschmack und etwas Kartoffelstock. En Guete!

Noch ein Tipp «in Sachen Butternuss»:

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 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»?