

## Demeter-Gold für unsere Böden

In der letzten Woche war es wieder so weit: Peter Suter kam aus Obersteckholz zu uns nach Thunstetten gefahren und hat uns ein Fuder Demeter-Mist gebracht. Tatkräftig unterstützt wurde er diesmal vom «Dritten im Bunde», dem kleinen, aufgeweckten Aurel ...

### Vom Demeter-Hof in der Nachbarschaft

Das macht einfach riesige Freude, wenn man mit dem Papi unterwegs sein darf! Noch dazu ohne die grossen Geschwister: Aurel ist der dritte Sohn von Peter und Ursina Suter und packt schon richtig an. Die Familie Suter lebt auf dem «Hof am Wald» in Obersteckholz, vielleicht 20 «Traktor-Minuten» vom BioBouquet entfernt. Auf ihrem Hof baut sie nicht nur vielerlei an, sondern hält auch Kühe. Welche natürlich Mist machen ...

### Weil unsere Böden das wertvollste sind

Dieser Demeter-Mist ist für uns Gold wert. Regelmässig verteilen wir davon auf unseren Böden. Jetzt um diese Zeit bekommen wir immer ein Fuder Mist, welches als so genannte Miete gut abgedeckt wartet, bis wir davon in den beiden Gewächshäusern und unterm Regendach ausbringen. Im April kommen Suters dann noch einmal und bringen ein weiteres Fuder gleich draussen auf dem Feld aus. Auf diese Weise pflegen und füttern wir die Kleinstlebewesen in der Erde – die im Gegenzug für gesunden Boden sorgen. Wortwörtlich die Grundlage fürs Gartenjahr!

### Wintersalate als gesunde Farbtupfer

Zu diesen Winterwochen gehören auch die frostharten Wintersalate, zu denen wir den Asiasalat, den Portulak, die Winterkresse und den Hirschhornwegerich zählen. Vielleicht fragt sich manch einer oder eine, wie diese am besten ins Menü passen? Alle vier werden roh gegessen und sind – fein geschnitten – eine wunderbare Beigabe zum Salat. Mit ihrem starken Grün, dem Rot und dem besonderen Geschmack sind sie eine Bereicherung für jede Geniesser-Salatschüssel. Viel Freude mit der Vielfalt, die auch die kalten Monate bieten!

### Vom Kreislauf der Kisten

Ihre persönliche, knackig-frische Bestellung wird Ihnen jeweils in einer grünen Kiste geliefert. Kaum wegzudenken sind diese vom BioBouquet. Darum ist es wichtig, dass die Kisten auch regelmässig den Weg zu uns zurück finden (auch wenn wir wissen, dass sie sich auch im Keller gut machen würden). **Bitte stellen Sie Ihre leere Kiste jeweils an den Ort, an dem Sie auch die volle in Empfang nehmen möchten.** Besonders für unsere neuen Fahrer macht es das viel einfacher.

**Eine genussreiche Woche und viele Sonnenstrahlen wünschen wir Ihnen!**

**Herzliche Grüsse**

**Gerhard Bühler für das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Broccoli und Pastinaken.

## Inspiration, Tipps & Tricks frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Grundrezept für Rotkabis

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

#### So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen. Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen. Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.



### Butternuss aus dem Ofen

für 2 Portionen

#### Zutaten:

½ kg Kürbisfleisch (Butternut)	¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
½ TL Salz	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.

#### Zur «Schale-Frage»:

Mit Schale oder ohne? Lassen Sie über diese Frage doch Ihren Gaumen entscheiden. Der Butternuss-Kürbis kann auch mit Schale gegessen werden, jedoch zerfällt seine Schale nicht so sehr, wie z.B. diejenige des Orangen Knirpses. Vielleicht machen Sie in dieser Woche Ihren persönlichen Test und probieren einmal aus?