

## Sonnen-Sehnsucht in Thunstetten

Seit Oktober hat es immer wieder ergiebig geregnet. Das ist gut, so konnten die Böden viel Wasser tanken. Doch jetzt würden wir uns eine längere Trockenperiode wünschen, damit die Böden abtrocknen und wir sie bearbeiten können ...

### Abwarten und ... hacken

Warm ist ein guter Anfang, auch für alle, die gerne draussen unterwegs sind und zum Beispiel mit dem Velo zur Arbeit, zur Schule oder zum Einkaufen fahren. Doch warm und trocken ... das wäre im Moment ideal! Denn noch sind unsere Böden draussen zu nass, als dass wir sie bearbeiten könnten, wie wir das normalerweise um diese Jahreszeit tun. Abwarten und Tee trinken? Nein, es müsste eher abwarten und die Hacke schwingen heissen in unserem Fall. Unter dem Regendach und in den Gewächshäusern gedeihen die Kulturen prächtig und wir sind fleissig mit dem Hacken beschäftigt.

### Es beginnt die Frühkartoffel-Zeit

Die Verfügbarkeit der mehligkochenden und festkochenden Kartoffeln schwankt im Moment und sie neigt sich langsam dem Ende zu. Man merkt, dass die Lager leer werden. Darum beginnt wieder die Frühkartoffel-Zeit. Frühkartoffeln haben viele Fans – vielleicht gehören Sie auch dazu? – und sind weder fest- noch mehligkochend. Sie haben noch keinen Charakter herausgebildet, ähnlich wie der Mensch braucht die Kartoffel dafür etwas Zeit.

### So funktioniert der «Kartoffel-Wechsel»

Wenn Sie fest- oder mehligkochende Kartoffeln im Abo haben, kommt nun die Zeit, in der wir Ihnen Frühkartoffeln einpacken. Erst greifen wir auf Importware zurück und sobald verfügbar, gibt es heimische Frühkartoffeln. Später wechseln wir wieder auf mehligkochende resp. festkochende Kartoffeln zurück. Übrigens, es gibt nach wie vor von den ungewaschenen mehlig-kochenden Thunstetter Kartoffeln im 3-Kilo-Sack. Es hett, solange hett!

### Wissen wollen, was wir essen

Haben Sie schon vom Gentech-Moratorium gehört? Zurzeit lobbyieren Gentech-Konzerne heftig dafür, dass gentechnisch veränderte Pflanzen in Zukunft angebaut und verkauft werden können – ohne Kennzeichnung und ohne Risikoprüfung. Bio Suisse unterstützt mit vielen anderen deshalb eine Petition, welche die Verlängerung des Gentech-Moratoriums fordert und Gentechnik bei Lebensmitteln streng regulieren will. Es geht darum, mehr Zeit für ein gutes Gesetz zu haben und darum, dass wir auch in Zukunft die Wahl haben. Auf der Webseite von [BioSuisse](http://BioSuisse.ch) finden Sie mehr Informationen sowie den Link zur Petition ([lebensmittelschutz.ch](http://lebensmittelschutz.ch)).

**Wir wünschen Ihnen eine Woche mit viel Sonne im Herzen und einem Lächeln auf den Lippen!**

**Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team**

## Inspiration für die Menüplanung – frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Bunte Gemüsecrêpes

Für 4 Personen

#### Zutaten:

##### Für die Crêpes:

150 g Mehl  
½ TL Salz  
3 dl Milch  
3 Eier  
25 g Butter, flüssig  
Öl oder Bratbutter

##### Für die Füllung:

1 Zwiebel, fein gehackt  
Butter zum Dämpfen  
300 g Rübli, gerüstet, in feine Scheiben geschnitten  
300 g Fenchel (oder Peperoni), gerüstet, fein geschnitten  
1 dl Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer  
Als Option: 150 g Bio-Schinken, gewürfelt  
Öl oder Bratbutter  
150 g Tilsiter, an der Röstiraffel geraffelt  
50 g Butter  
Als Option: 20 kleine Salbeiblättchen

#### So zubereitet:

Crêpes: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Milch, Eier und Butter verrühren, in die Mitte giessen und zu einem glatten, dickflüssigen Teig rühren. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Füllung: Zwiebel in der Butter andämpfen. Gemüse andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt knapp weichkochen, würzen. Schinken anbraten. Beides warm stellen.

Aus dem Crêpeteig 8–12 Crêpes backen, je mit Gemüse, Schinken und Tilsiter füllen, überschlagen oder aufrollen.

Butter mit den Salbeiblättchen rösten, salzen und kurz vor dem Servieren über die Crêpes träufeln. Heiss servieren.

#### Tipp:

Servieren Sie die Crêpes mit einem knackigen Salat.