

## Weltklasse-Clementinen von Familie Minisci

Schon seit drei Generationen bauen Anita, Maria Grazia und Angelo Minisci an den sonnigen Hängen der kalabrischen Ostküste und in den Flusstälern rund um Cantinella (Italien) feinste Bio-Clementinen an ...

### Kalabrische Sonne für zuhause ...

Vielleicht kennen Sie die Gegend aus Ihren Ferien und haben sich dort auch schon einmal von der Sonne verwöhnen lassen? Miniscis Bio-Clementinen tut die kalabrische Wärme jedenfalls richtig gut. Dazu sorgen die trockenen Winde vom Ionischen Meer dafür, dass die Clementinen zu besonders aromatischen Früchten heranreifen und dabei von Pilzkrankheiten verschont bleiben. So kann die Familie einen schonenden Bioanbau betreiben und damit auf chemisch-synthetische Pestizide verzichten.

### ... und ein Gewinn für die Region

Miniscis Zitrusfrüchte gehören mittlerweile fest zum BioBouquet-Herbst und -Winter. Dass über die vielen Kilometer hinweg so ein gutes Vertrauensverhältnis gewachsen ist, macht uns grosse Freude und wir hoffen, dass Sie die Früchte gern geniessen! Miniscis vermarkten mit der Kooperative «Biosybaris» auch die Früchte weiterer Bio- und demeter-Kleinbauern in der Region, welche sonst keinen Zugang zu den europäischen Märkten haben. Ihre Nachfrage trägt also auch dazu bei, dass mehr und mehr Bauern auf biologischen Anbau umstellen. Noch dazu werden auf diesem Weg

wertvolle Arbeitsplätze in dieser ländlichen Region geschaffen und gesichert.

### Hut oder Zylinder?

So richtig lang und schön war der Sommer in diesem Jahr auch bei uns und einem hat das ganz besonders gut gefallen: dem Zuckerhut, den wir angebaut haben. Gross und grösser ist er an den vielen warmen und trockenen Tage gewachsen. Schmunzelnd stellen wir uns jetzt die Frage: Ist das noch ein Zuckerhut, oder eher schon ein Zylinder? Wenn Sie ein mittleres oder grosses Abo haben, finden Sie den Salat in dieser Woche in Ihrer grünen Kiste – und dürfen sich Ihr eigenes Bild zur Hut-Zylinder-Frage machen.

### So bleibt er lange frisch

So oder so ist der Zuckerhut froh, wenn Sie ihn in einem Plastiksäck im Kühlschrank aufbewahren. Dann bleibt er noch lange frisch. Sie können entweder immer ein paar Blätter abnehmen, oder Stück für Stück abschneiden. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und danken für Ihre Nachsicht dafür, dass wir auch diese grossen Zuckerhüte ins BioBouquet packen. En Guete!

Wir senden Ihnen sonnige Grüsse in Ihre Woche.

Herzlich für das BioBouquet Team  
Gerhard Bühler

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Rüebl, Lauch und Wirz.

## Herbst-Genuss im Duo frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Rosenkohl-Kürbis-Gemüse Für 2 Portionen (als Beilage)

#### Zutaten:

200 g Rosenkohl

300 g Kürbisfleisch

1 EL Olivenöl

einige Salbeiblätter

Salz, Pfeffer

#### So zubereitet:

Den Rosenkohl rüsten: Mit reichlich kaltem Wasser waschen, dann die Hüllblätter abbrechen und die Rösschen am Strunk eventuell frisch einschneiden. Grosse Rösschen halbieren

Den Kürbis rüsten: Mit dem Sparschäler schälen, halbieren und die Kerne herausschaben. Dann das Kürbisfleisch würfeln.

Den Rosenkohl im Dampf 3 bis 4 Minuten garen. Dann den Kürbis hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten garen.

Den Salbei im Olivenöl andünsten, das vorgegarte Gemüse hinzugeben und 3 bis 4 Minuten braten und dabei umrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp:** Dieses farbige Herbst-Gemüse ist eine tolle Beilage zu einem Stück Bio-Fleisch oder einem vegetarischen Plätzli.