

So viel wie nötig, so wenig wie möglich

Haben Sie von der Aktion «Plastikfasten» gehört? Der Verein «Gemeinwohl Ökonomie» hat dazu aufgerufen, in dieser Woche einmal ganz auf Plastik zu verzichten. Was für die einen Neuland ist, ist für andere ein Teil des Alltags. Auch beim BioBouquet treibt uns das Thema immer wieder um ...

Mit offenen Augen und Ohren

Braucht es den Sack in der grünen Kiste? Welches Gemüse muss verpackt sein? Welche Verpackung macht Sinn? Immer wieder schauen wir da genau hin, probieren aus und passen an, wo es sinnvoll ist. Denn es liegt uns am Herzen, dass die Abfallberge nicht unnötig in die Höhe wachsen. Nicht nur in den grünen Kisten, auch im Wochenblatt finden sich von Zeit zu Zeit Spuren unserer Überlegungen.

Was Experten sagen

Das Thema ist so vielschichtig, dass es ganze Hochschulinstitute beschäftigt. Im letzten Sommer haben wir von Prof. Dr. Rainer Bunge (Hochschule für Technik Rapperswil) berichtet, der in der SRF-Sommerserie über die Aufbereitung von Abfällen sprach. Ein spannendes Interview, das uns einige neue Perspektiven bot! Wenn Sie auch interessiert sind, finden Sie es über Google beim SRF und können es dort nachhören.

Das «Salat-Experiment»

Kürzlich sind wir selbst zu «Wissenschaftlern» geworden und haben ein kleines Experiment gestartet. Zwei Salate waren die Hauptdarsteller: Den einen haben wir in einem Plastiksack verpackt in den Kühlschrank gelegt und den anderen unverpackt daneben.

Schon nach 24 Stunden zeigte die Küchenwaage ein verblüffendes Ergebnis: Über 20% des unverpackten Salates hatten sich bereits in Luft aufgelöst. Durch die ungeschützte Lagerung wurde also innert kurzer Zeit ein Fünftel des Salats vernichtet.

Qualität steht an erster Stelle

Das bestätigt unsere Erfahrung und ist der Grund für die Verpackung, die wir verwenden. Denn ein Lebensmittel zu verschwenden, das mit so viel Energie und Zuwendung gewachsen ist, bringen wir nicht übers Herz. Eine Alternative zu einem Plastiksäckli? Papier kann diesen Food Waste leider nicht aufhalten, weil es die Feuchtigkeit aus dem Salat «heraus-saugt» und auf diese Weise den Verlust beschleunigt.

Auf dem Weg zu tragfähigen Alternativen

Wir haben jedoch kürzlich von Tests mit zu Folie verarbeiteten Federn gehört. Vielleicht könnte diese Folie Gemüse und Salate bald umweltfreundlicher schützen. Bis dahin setzen wir auf den bewussten Einsatz, das Wiederverwenden sowie das korrekte Entsorgen von Säckli und Co. Wir bleiben dran – und wünschen Ihnen allzeit viel Freude mit den knackigen Salaten und dem frischen Gemüse.

**Freuen Sie sich in dieser Woche über den ersten Schnittlauch aus dem Freiland!
Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler für das BioBouquet-Team**

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

Frischer Genuss aus dem BioBouquet:



Bohnen an einer grünen Sauce Für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten:

600 g Coco-Bohnen	1 gekochtes Ei
3 kl. Handvoll glatte Petersilie (nur Blätter ohne Stängel)	1.5-2 dl Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen	wenig Essig
	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Die Bohnen rüsten und in siedendem Wasser ca. 15 Min. köcheln, so dass sie am Ende noch Biss haben.

In dieser Zeit die Petersilienblätter, das Ei, den Knoblauch, das Öl und ein oder zwei Spritzer Essig in ein hohes, schmales Gefäss geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen auf Teller verteilen und die Sauce darüber geben.

Diese Vorspeise können Sie warm oder lauwarm geniessen – oder natürlich als Beilage zubereiten. Lassen Sie es sich schmecken!

Bitte beachten Sie:

Grüne Bohnen bitte immer kochen und nie roh verzehren. Wenn man sie roh isst, kann man nämlich leicht Bauchschmerzen bekommen.