

Unsere Gelassenheitskünstler kamen zusammen

Wo genau setze ich den Wagenheber an? Wie drehe ich das Reserverad herunter? War ich in Eile als es zu dieser Beinahe-Unfall-Situation kam? Solche und ähnliche Fragen haben uns in der letzten Woche beschäftigt ...

Alle an einem «Tisch»

Dreimal im Jahr kommen unsere Fahrer zur Fahrersitzung zusammen und jetzt war es wieder so weit. Die Fahrersitzung ist uns wichtig, denn auf den Strassen sind die Fahrer jeweils allein unterwegs. Umso wertvoller ist der Austausch untereinander. Zum Start haben wir wieder gemeinsam geturnt. Christian, der die Übungen aus einem Kurs zur Unfallverhütung kennt, hat uns gezeigt, wie man sich vor dem Fahren oder in einer Pause locker machen kann.

Unterwegs mit Herz, Hand und Köpfchen

Es ist schön zu spüren, dass die Atmosphäre in der Fahrersitzung von Vertrautheit geprägt ist. So wird es möglich, offen über die Herausforderungen des Fahreralltags zu sprechen. Im Strassenverkehr geht es ja oft emotional zu und her – unsere Fahrer sind wahre Gelassenheitskünstler. Auch die praktische Seite schauten wir an: Zum Beispiel haben wir den korrekten Einsatz des Wagenhebers wieder aufgefrischt. Allen Fahrern ein grosses Merci und weiterhin gute und sichere Fahrt!

Aktuelle Hindernisse im Mail-Verkehr

Auch das Erinnerungsmail, welches Sie jeweils darauf aufmerksam macht, dass Sie Ihre aktuelle Bestellung im E-Shop anpassen können, hat es nicht immer einfach auf seinem Weg. Es hat sich gezeigt, dass unter anderem der Provider Bluewin Anpassungen

vorgenommen hat, weshalb Erinnerungsmails gerade an Bluewin-Adressen nicht mehr wie gewohnt bei Ihnen eintrudeln. Als erste Massnahme haben wir die Anzahl Mails reduziert, welche aufs Mal versendet werden. Das hat leider noch nicht ausgereicht – irgendein Wörtchen in unseren Erinnerungsmails wird wohl als bedrohlich eingestuft. Sind es vielleicht die Baby-Kartoffeln? Man kann nur spekulieren.

So kommt das Erinnerungsmail sicher an

Zum Glück gibt es noch weitere Anpassungsmöglichkeiten. Wir bitten Sie, in Ihren Spam-Ordner (auch Junk-Ordner genannt) zu schauen, wenn Sie das Erinnerungsmail vermissen. Wenn Sie dieses dort finden, können Sie es als sicher markieren. Eine andere Möglichkeit ist, den Absender des Mails (shop@oekobox-online.eu) zum Adressbuch Ihres Mailkontos hinzuzufügen. Beide Massnahmen sollten dafür sorgen, dass die nächsten Erinnerungsmails wieder ganz normal ankommen.

Auch ohne Mail ist der E-Shop geöffnet

Wichtig ist uns noch zu sagen: Der E-Shop steht Ihnen in jedem Fall offen, unabhängig vom Erinnerungsmail. Immer von Freitagmittag bis Montagmorgen um 7 Uhr können Sie dort Ihre Bestellung einsehen, anpassen und nach Herzenslust einkaufen. Mail-Fehler-teufelchen hin oder her!

**Eine genussreiche Woche wünschen wir Ihnen und viel Freude beim Kochen und zu Tisch!
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Selbst gemacht und frisch zubereitet – direkt aus Ihrem BioBouquet:



Spaghetti mit eigenem Rucola-Pesto für 4 Personen

Zutaten:

Rucola-Pesto zum Selbermachen:

100 g Rucola
2 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
½ TL Salz
3 EL geriebener Parmesan

1 unbehandelte Zitrone
1.5 dl Olivenöl

Spaghetti:

500 g Spaghetti
etwas Salz fürs Kochwasser

So zubereitet:

Den Rucola waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Den Knoblauch schälen und pressen.

Die Pinienkerne rösten.

Rucola, Knoblauch und Pinienkerne vermengen und hacken oder pürieren.

Salz und Parmesan dazugeben.

Ein wenig Abrieb der Zitrone begeben.

Das Olivenöl unter Rühren nach und nach dazugeben.

Die Spaghetti nach Anleitung kochen und mit dem Pesto mischen.



Tomaten mit Kräutermarinade Beilage vom Grill

Zutaten:

6 Tomaten
1 Bund Basilikum
2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl
2 TL Honig
Salz
Pfeffer

So zubereitet:

Waschen Sie die Tomaten, halbieren Sie diese und entfernen Sie die Stielansätze.

Legen Sie die Tomaten dann mit der Schnittfläche nach oben in Aluminiumschalen.

Waschen Sie die Kräuter und schütteln Sie sie trocken.

Dann das Basilikum grob hacken, die Rosmarinnadeln von den Zweiglein lösen.

Geben Sie die Kräuter zusammen mit Olivenöl und Honig in einen Becher und pressen Sie die geschälten Knoblauchzehen hinein.

Vermengen Sie die Zutaten gründlich.

Salzen und pfeffern Sie die Tomaten und beträufeln Sie diese dann mit der Kräuter-Marinade.

Auf dem Grill werden die Tomaten bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten gegart.