

Es ist etwas ganz Besonderes

So viele Kärtchen, Süßes, Selbstgebackenes, Gebasteltes und der eine oder andere Zustupf für die Kaffeekasse: Auch im vergangenen Advent haben Sie unseren Kaffeeraum wieder mit vielen guten Wünschen und Grüßen dekoriert. Das ist nicht selbstverständlich und erfüllt uns gerade jetzt mit grosser Dankbarkeit ...

Wie ein Fels in der Brandung

Wir sind ganz offen: Im Moment hat es der Biomarkt nicht leicht. Viele kleine wie grosse Bio-Betriebe schauen auf ein holpriges 2023 zurück, «zäntume» ist man am Ringen. Wir sind da keine Ausnahme, auch wenn wir ein solides Fundament haben, wünschen wir uns fürs 2024 unseren Kundinnen- und Kundenkreis nun wieder etwas zu vergrössern. Gleichzeitig wissen wir, dass wir mit Ihnen die besten Kundinnen und Kunden haben, die man sich vorstellen kann. Sie sind unser Fels in der Brandung.

Grosse Motivation und Dankbarkeit

Sie sind es, die unsere biodynamische Landwirtschaft gemeinsam mit uns tragen und die es uns ermöglichen, das zu tun, was wir tun möchten. Dass wir gemeinsam Wirkung erzielen, merken wir nicht nur hier in Thunstetten, wo unser Demeter-Gemüse gedeiht, sondern auch bei unseren Demeter- und Bio-Partnerbetrieben. Ein grosses Merci für Ihr Mittun, Ihre guten Wünsche, Ihren Dank und die Geschenke zu Weihnachten sowie für alle Nachrichten unter dem Jahr! Jetzt freuen wir uns aufs und übers 2024 mit Ihnen und sind

gespannt, wie unsere Kulturen in dieser Saison gedeihen.

Es gibt wieder feines Bio-Hühnerfleisch

Heute hätten wir noch ein Angebot für all diejenigen unter Ihnen, die Fleisch essen: Hätten Sie Lust auf einen kleinen Ausflug ins Emmental? Auch in diesem Jahr haben Sie als BioBouquet Kundinnen und Kunden wieder die Möglichkeit, bei Gislars in Rüedisbach feines Bio-Hühnerfleisch zu beziehen.

Wo ein Ei ist, ist auch Fleisch

Gislars ist es wichtig, ihre Hühner zu verwerten, statt sie zu vernichten. Ihre ausgedienten Legehennen möchten sie darum keinesfalls in eine Biogasanlage geben, wie das oft der Fall ist. Stattdessen haben sie einen Bio-Metzger in ihrer Nähe ausfindig gemacht, welcher ihre Hennen schlachtet und das Fleisch verarbeitet. So schliesst sich der Kreis. Wenn Sie Interesse haben: Das feine Bio-Fleisch kann man vorbestellen und direkt bei Gislars auf dem Hof abholen. Alle Infos und das gesamte Angebot finden Sie auf dem Bestellzettel, den wir Ihnen beigelegt haben.

**Viel Schwung und Freude zum Jahresbeginn wünschen wir Ihnen
und ein erfüllendes, wohltuendes neues Jahr!**

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

Knackig-frisch durch die Woche – mit Ihrem BioBouquet:



Pastinaken-Rösti

Für 2 Personen

Zutaten:

| | |
|--|--|
| Bratbutter | 300 g Kartoffeln, geschält, an der Röstiraffel geraffelt |
| 250 g Pastinaken, geschält, an der Röstiraffel geraffelt | ¼ TL Salz |

So zubereitet:

Bratbutter in der Bratpfanne erhitzen. Pastinaken, Kartoffeln und Salz gemischt in die Bratpfanne geben. Ca. 15 Minuten braten und dabei mehrmals wenden.

Dann einen Kuchen formen, bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Kuchen wenden, zweite Seite goldbraun braten.

Im Ofen für 10 Minuten bei 220 °C fertig garen.



Broccoli-Rüebli-Curry

Für 3 Portionen

Zutaten:

| | |
|---------------------|------------------------|
| 1 Broccoli | ¼ l Gemüsebrühe |
| 4 Rüebli | 50 g rote Linsen |
| 2 EL Butter | Salz, Pfeffer |
| 1 EL Currypulver | frische Petersilie und |
| 100 g Crème fraîche | Thymian nach Belieben |

So zubereitet:

Broccoli in Röschen teilen und Rüebli in feine Stifte schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Currypulver darin kurz anschwitzen.

Gemüse zugeben und anbraten.

Mit Gemüsebrühe aufgiessen, zugedeckt 20 Minuten dünsten.

Linien zugeben und noch weitere 10 Minuten garen.

Crème Fraîche unterrühren, würzen und mit Kräutern bestreuen.

Zu Reis oder frischem Fladenbrot servieren.