

## Ostern kündigt sich am Himmel an

In dieser Woche kürt der Vollmond das Osterfest. Gerade beobachten wir, wie er auf seinem Weg an Jupiter und Spica vorbeiwandert, welche in der Jungfrau stehen. Damit nicht nur hoch oben, sondern auch beim BioBouquet in der nächsten Woche alles gewohnt gut läuft, haben wir eine kleine Bitte an Sie...

### Es braucht fünf Arbeitstage ...

... damit das BioBouquet funktioniert. Auch in der Osterwoche ist das so und deshalb bitten wir Sie: Lassen Sie es uns bis am Ostersonntag-Abend wissen, wenn Sie etwas abbestellen oder ändern möchten. Zwar ist der Montag ein Feiertag, aber für Änderungen an Ihrer Bestellung ist es dann dennoch zu spät. Wir brauchen den Ostermontag als Arbeitstag, damit Ihr BioBouquet gewohnt pünktlich bei Ihnen ist. Danke, dass Sie auf diese Weise dazu beitragen!

### Feine Frühkartoffeln ...

Etwas früher als gewöhnlich haben wir keine mehligem Kartoffeln mehr. Mit ihnen isst man immer auch ein Stück Sommer des letzten Jahres – und weil dieser nicht ideal war für die Kartoffeln, sind unsere Bestände jetzt bereits leer. Wie gut, dass in jedem Saisonende auch ein Beginn steckt: Wir freuen uns in dieser Woche über die ersten Knospe-Frühhkartoffeln. Wenn Sie sonst mehligem Kartoffeln bestellt haben, finden Sie nun Frühkartoffeln in Ihrem BioBouquet. Feste Kartoffeln hingegen gibt es im Moment noch. Sobald auch sie ausgehen, werden wir sie ebenfalls durch Frühkartoffeln ersetzen. Geniessen Sie diese Spezialität, bis es wieder alle Sorten gibt.

### ... die wie grüne Peperoni sind

Frühkartoffeln sind in jedem Jahr wieder etwas Exklusives. Wussten Sie, was sie mit den Peperoni gemeinsam haben? Jede Peperoni ist zunächst einfach grün. Erst mit der Zeit bekommt sie ihre Farbe und wird zum Beispiel gelb oder rot. Das ist ihr ganz eigener Charakter. Auch die Frühkartoffeln sind jetzt am Anfang alle gleich – als wären sie grüne Peperoni. Erst später bekommen auch sie ihren eigenen Charakter: Sie werden mehlig oder fest. Jetzt genießen wir die noch jungen Kartoffeln, die in dieser frühen Phase ein ganz besonderer Genuss sind.

### Am Osterhimmel strahlt und funkelt es

In diesen Tagen freuen wir uns über den ungewöhnlich klaren Himmel: Tagsüber wärmt uns die Sonne kräftig, nachts bekommen wir einen wunderschönen Frühjahrssternhimmel zu sehen. Jupiter und Spica, die in der Jungfrau stehen, strahlen die ganze Nacht am Himmel. Frühaufsteher werden mit dem Funkeln der Venus belohnt, die man immer mehr am Morgensternhimmel sieht. Ganz besonders freuen wir uns über den Ostervollmond. Haben Sie ihn bemerkt? Rund und leuchtend kürt er als erster Vollmond nach dem Frühlingsbeginn das Osterfest.

**Für diese Tage wünschen wir Ihnen manch belebenden Ostergedanken. Herzlich,**

**für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten, Zucchetti und grüne Spargel.

## Frühlingsfrische aus dem BioBouquet:



### Feine grüne Spargel Grundzubereitung in der Bratpfanne

#### **Zutaten:**

Beim Spargel sagt man: „Ein Pfund pro Mund.“ Als Hauptzutat können Sie für jede Person bis zu 500g Spargel rechnen. Als Beilage sind je nach dem ca. 300g ausreichend.

#### **So zubereitet:**

Spargel im unteren Drittel grob schälen und ggf. holzige Stellen entfernen.

Ca. 2 cm vom unteren Ende abschneiden.

Die so gerüsteten grünen Spargel in Stücke schneiden.

Etwas Butter in einer Bratpfanne zerlassen und die Spargelstücke bei starker Hitze ca. 5 Minuten lang braten.

Mit Salz und Zucker würzen.

So zubereitet können Sie den Spargel blitzschnell geniessen.

Dazu können Sie zum Beispiel einmal ein feines Stück Bio-Lachs servieren und auch Gnocchi oder ein Risotto passen gut zum Spargel.

#### **Tipp für ein kräftiges Zmorge:**

Haben Sie jetzt an den Feiertagen Lust auf ein spätes und reichhaltiges Zmorge?

Rüsten Sie die grünen Spargel und braten Sie sie gemeinsam mit den Frühkartoffeln vom Vortag an.

Geben Sie dann Eier und ein wenig Rahm dazu, verrühren Sie alles gut und lassen Sie die Eier stocken.

Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und reichlich frischem Schnittlauch.

En Guete!