

Wie Sie beim Orangen Schälen Ja sagen

Pünktlich zum Advent hat es vielerorts ein erstes bisschen Schnee gegeben und auch das BioBouquet liegt gerade unter einer feinen «Puderzucker-Schicht». Und was gehört zu diesen winterlichen Tagen für viele fest dazu?

Vitamin-Kick aus Sizilien

Es sind die Orangen, die Sie ab dieser Woche wieder in Ihrem BioBouquet finden. Frisch, saftig und voller Vitamine. Die Früchte stammen auch in diesem Jahr wieder von der Kooperative Salamita im Süden Italiens. Sie beliefert uns schon von Anfang an mit den Demeter-Orangen und Demeter-Zitronen, die wir in Ihre Kiste packen.

Packen wir es an

Die Gebrüder Salamita hatten die Idee, diese Kooperative zu gründen und dabei voll und ganz auf biologisch-dynamischen Anbau zu setzen. Dass sie ihren Mut am Schopf gepackt und diesen Schritt gemacht haben, liegt nun schon mehr als vierzig Jahre zurück. Der Erfolg gibt den beiden Brüdern recht: Heute sind rund 76 Demeter-Betriebe Teil der Kooperative Salamita und bringen ihre Erträge gemeinsam an den Mann und an die Frau.

Sie sagen «Ja, ich will»

Genauso wichtig wie die vielen sizilianischen Bauern sind aber Sie: Indem Sie die feinen Früchte kaufen, sagen Sie immer wieder «ja» zu Salamita, «ja, bitte macht weiter so, es ist gut.» So gibt es einen Kreislauf und das

Angebot der Kooperative und Ihre Nachfrage bestätigen sich immer wieder gegenseitig. Daran haben wir genauso Freude wie an den frischen Früchten.

Von Sizilien in die Nachbarschaft

Auch Hans-Ulrich und Niklaus Müller leisten einen wertvollen Beitrag zu Ihrem BioBouquet. Das Vater-Sohn-Gespann führt einen Bio-Betrieb in Bibern, welches nur rund eine halbe Stunde von Thunstetten entfernt ist. Dort baut die Familie nicht nur Salate, Kartoffeln und Kohl an, sondern zum Beispiel auch Spargeln und Erdbeeren.

Müllers steuern auch etwas bei

Wie in der vorletzten Woche der Federkohl und in der letzten Woche der Rosenkohl, stammt der Wirz in Ihrer grünen Kiste in dieser Woche von den Müllers. Denn die Familie kann grössere Mengen produzieren und sie beliefert uns immer dann, wenn unsere eigene Ernte nicht ausreicht. Auf diese Weise finden Sie immer eine bunte und reiche Auswahl an knackigem Bio-Gemüse in Ihrem BioBouquet. Und der Wirz von dieser Woche? Wie wäre es denn mit einer wärmenden Kartoffel-Wirz-Suppe?

Wir wünschen Ihnen viel Genuss und viele zufriedene «Ja's» in Ihrer Woche.

**Herzlich für das BioBouquet Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Rüebli, Rosenkohl und Fenchel.

Zwei Ideen für kräftige Mahlzeiten frisch aus Ihrem BioBouquet:



Kartoffel-Wirz-Suppe Für 2 Portionen

Zutaten:

300 g festkochende Kartoffeln	1 l Gemüsebrühe
1 mittelgrosser Wirz, ca. 400 g	1 dl Rahm
1 kleine Zwiebel	Kräutersalz
2 EL Olivenöl	Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskatnuss, frisch gerieben

So zubereitet:

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.

Die äusseren Blätter des Wirz' entfernen, den Strunk teilweise entfernen. Den Wirz vierteln und dann hacken.

Die Zwiebeln schälen, fein hacken und im Öl andünsten.

Die Kartoffeln und die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen.

Den Wirz dazugeben und weitere 5-10 Minuten kochen.

Den Rahm dazugeben und würzen.



Wirz mit Rahmsosse Für 2 Portionen

Zutaten:

1 kleiner Wirz	80 g Crème Fraîche
1 EL Butter	Salz
1 kleine Zwiebel	Pfeffer, frisch gemahlen
½ dl Gemüsebrühe	Muskatnuss, frisch gemahlen

So zubereitet:

Die Hüllblätter des Wirz' entfernen, den Kopf vierteln, den Strunk teilweise entfernen. Die Wirzviertel quer in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln in der Butter andünsten. Den Wirz dazugeben und mitdünsten, die Gemüsebrühe dazugeben, bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Die Crème Fraîche unterrühren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss und nochmals erhitzen.

Tipp:

Dazu passen im Dampf gegarte Kartoffeln oder Bratkartoffeln. Wer mag, kann auch einmal ein paar Speckwürfel zum Wirz oder den Bratkartoffeln geben.