

## «An apple a day keeps the doctor away»

Nein, Sie halten nicht das erste englischsprachige Wochenblatt in unserer Geschichte in den Händen, aber diese Redewendung kam uns heute in den Sinn. In den letzten Tagen ging es bei uns nämlich unter anderem um den Apfel. Wir freuen uns, Ihnen jetzt von der «Kooperative Landwirtschaftskultur» zu erzählen ...

### Hineinbeissen und geniessen

«Ein Apfel am Tag hält dir den Arzt vom Leib», so könnte man die englische Redewendung übersetzen und: Diese hat etwas! Denn Äpfel enthalten nicht nur jede Menge Vitamine und Spurenelemente, sondern sollen, so hat die Wissenschaft herausgefunden, bei täglichem Verzehr sogar die Gehirnzellen schützen. Ausserdem sind feine Äpfel doch einfach ein Genuss! Bis anhin kamen Ihre Äpfel und auch die Birnen von Stephan Sägesser aus Gutenburg. Das ändert sich in dieser Woche.

### Freude über einen nahtlosen Übergang

Seit September hatte Stephan uns mit seinen saftigen Früchten beliefert. Jetzt ist Stephans Apfelernte zur Neige gegangen. Doch natürlich gibt es weiterhin knackig-frische Äpfel in Ihrem BioBouquet. Ab sofort stammen diese, ebenso wie die Birnen, aus dem Thurgau, genauer gesagt aus der Nähe von Weinfeld. Dort führt Roman Ochsner den Demeter-Betrieb «Kooperative Landwirtschaftskultur».

### Eine lange Demeter-Tradition

Der Hof liegt in einer Senke, direkt an der Thur, und ist von viel Wald umgeben. Bereits seit

fünf Jahren bewirtschaftet Roman Ochsner den Betrieb, welcher auf eine lange Demeter-Tradition zurückblickt. Roman Ochsners Vorgänger, Christoph Surbeck, hatte den Hof schon vor vielen Jahren von Bio auf Demeter umgestellt. Dankbar blicken wir auf Sägessers Ernte zurück und freuen uns, Ihnen nun Thurgauer Äpfel und Birnen einzupacken.

### Machen Sie den «Qualitäts-Check» ...

Gemüse, Salate, Früchte, Eier, Brot ... in Ihr BioBouquet packen wir eine Fülle an feinen Produkten, die Ihnen viel Freude machen sollen. Bitte achten Sie auf die Qualität, wenn Sie Ihre Bestellung auspacken. Sollte bei der Lieferung einmal etwas nicht Ihren Vorstellungen entsprechen, melden Sie uns das bitte ungeniert. Wir erstatten es Ihnen zurück.

### ... und melden Sie «Standort-Probleme»

Gerne lesen oder hören wir auch von Ihnen, wenn Sie Ihre grüne Kiste einmal nicht dort vorfinden, wo Sie diese gerne vorfinden würden. Das geben wir direkt an unsere Fahrer weiter. Vielleicht lernt einer von ihnen gerade eine neue Tour oder vertritt einen Kollegen. Merci für Ihr Mittun, welches wir sehr schätzen.

**Eine freudvolle Winterwoche wünschen wir Ihnen – bleiben Sie wohlauf!**

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

## Herzhafte Küche frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Ein Tipp von Schöni: Sauerkraut-Spätzli-Pfanne Für 4 Personen

#### Zutaten:

500 g Sauerkraut	500 g Spätzli
200 g Käse nach Wahl	300 ml Rahm
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl
Nach Belieben: 200 g Schinkenwürfel	Salz, Pfeffer

#### So zubereitet:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Käse grob reiben.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Schinkenwürfel und die Zwiebeln in wenig Öl anbraten.

Die Spätzli begeben und fünf Minuten lang mitbraten.

Das Sauerkraut dazugeben und gut mischen.

Den Rahm und die Hälfte des Käses dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Käse geschmolzen ist, in eine ofenfeste Form geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Bei 200 Grad im Ofen gratinieren.

#### Tipp:

Sauerkraut ist sehr gesund und ein kalorienarmer und fettloser Vitaminspender. Es eignet sich gut als Beilage zu Fleisch, oder auch einmal zum Raclette. Es muss nicht zwingend gekocht werden: Wärmen Sie es nur, statt es zu kochen, so bleiben mehr Vitamine erhalten.