

## Mit allen Sinnen wahrnehmen und genießen

Was habe ich gerade auf meinem Teller? Wie schmeckt es? Und wie verdaue ich, wie vertrage ich, was ich gegessen habe? Dies sind scheinbare einfache Fragen, die es doch in sich haben – und die einladen, lustvoll zu entdecken ...

### Im Strudel des Alltags

Oft essen wir fast nebenbei, sind mit dem Kopf woanders oder nehmen uns kaum Zeit, weil wir gleich wieder weitermüssen. Das kennen wir wohl alle, der Alltag ist recht vollgepackt. Umso schöner ist es, wenn man zwischendurch mal wieder einen «Stopp» einlegt, langsamer wird, genau hinschaut, hinhört, hinschmeckt ... und dazu laden die drei Fragen ein, mit denen wir ganz oben in die heutige Ausgabe unseres Wochenblatts eingestiegen sind.

### Eintauchen, Berührungspunkte schaffen

Die drei Fragen – was habe ich auf dem Teller / wie schmeckt es / wie vertrage ich es – haben wir uns nicht selbst ausgedacht, sondern sie sind uns im neuen «Fonds Goetheanum» begegnet. Dort geht es nicht nur um Ernährung, sondern zum Beispiel auch um Boden, Kühe und Kuhhörner. Ist das Bild auf Seite 6/7 nicht stark? Das Fonds Goetheanum-Heft gibt einen kleinen Einblick in eine, auch in unsere, Sicht und Sichten auf Landwirtschaft. Zu einem solchen kleinen «Ausflug» laden wir Sie mit der heutigen Beilage gerne ein.

### Wenn der Apfel vergisst, wer er ist

Auch in diesem Jahr hatten wir Äpfel von Stephan Sägesser im Angebot. Nur wenige

allerdings, denn Stephans Ertrag lag in diesem Jahr nur bei etwa zehn Prozent vom Vorjahr. Das lag besonders an dem langen nassen Frühjahr, welches der Apfelblüte nicht guttat. In einer solchen Saison freut man sich wirklich über jeden Apfel – und lernt einmal mehr dazu. Denn nach Stephans Lieferung stellten wir uns die Frage, ob das wirklich alles die angekündigten Boskoop-Äpfel sind. Die sind doch ganz unterschiedlich?!

### Knacknüsse und echte Nüsse

Tatsächlich, so haben wir dann erfahren, verlieren die Äpfel ihre sortentypischen Eigenschaften, wenn die Bäume im Stress sind. Nicht nur wir Menschen wissen also manchmal nicht mehr so ganz, wo uns der Kopf steht – auch Bäume oder Äpfel scheinen das Phänomen zu kennen. Das war neu und auch spannend für uns. Zum Glück, so sagt Stephan mit Blick nach vorne, zieht er immer erst alle zwei, oder gar drei Jahre Bilanz und kann die Ausfälle mit anderen Betriebszweigen kompensieren. Und: An anderer Stelle gibt es knackig-frische und freudvolle Neuigkeiten – der erste Rosenkohl ist da und es gibt jetzt Baum- und Erdnüsse. Viel Freude mit diesen kräftigen und kräftigenden Herbst-Winterboten wünschen wir Ihnen!

**Eine Woche voller Wissensdurst und Tatenhunger wünschen wir Ihnen!**

**Herzliche Grüsse**

**von Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team**

## Feine Herbstküche frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Grillierter Butternuss-Kürbis mit Büffelmozzarella für 4 Portionen als Vorspeise

#### Zutaten:

250 g Butternuss (gerüstet)	4 EL Olivenöl
100 g Rucola/Winterkresse/Batavia	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Büffelmozzarella (à 125 g)	2 EL Balsamico
	1 TL flüssiger Blütenhonig

#### So zubereitet:

Den Butternuss-Kürbis rüsten (s.u.) und in dünne Scheiben schneiden.

Die Scheiben mit etwas Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Scheiben bei mittlerer Hitze in der Grillpfanne oder auf dem Grill beidseitig 2–3 Minuten grillieren.

Dann abkühlen lassen.

Den Salat oder die Salatmischung waschen, rüsten, portionieren und auf vier Teller geben.

Den Butternuss-Kürbis darauf verteilen.

Den Mozzarella in Stücke schneiden und auf dem Butternuss-Kürbis anrichten.

Alles mit dem restlichen Öl, dem Balsamico-Essig und dem Honig beträufeln.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

#### Zur «Schale-Frage»:

Mit Schale oder ohne? Lassen Sie über diese Frage doch Ihren Gaumen entscheiden. Der Butternuss-Kürbis kann auch mit Schale gegessen werden, jedoch zerfällt seine Schale nicht so sehr, wie z.B. diejenige des Orangen Knirpses. Vielleicht machen Sie in dieser Woche Ihren persönlichen Test und probieren (wieder) einmal aus?