

## Freude an der Frühlingskraft

Jedes Jahr aufs Neue lässt uns der Frühling staunen: So viel Kraft, so viel Wachstum und so eine enorme Geschwindigkeit, welche das Grün in seinen vielfältigen Formen im Frühjahr an den Tag legt, ...

### Ein inspirierender Sonntagsspaziergang

Gehen Gärtnerinnen und Gärtner eigentlich sonntags auch spazieren? Man könnte ja vielleicht meinen, sie sähen die ganze Woche genug Grün und hätten bis am Sonntag bereits einiges an frischer Luft getankt. Hm, also wir zumindest sind immer mit viel Freude draussen unterwegs! Natürlich bleibt das «Gärtnerauge» dann jeweils gerne an Pflanzen hängen – jüngst zum Beispiel am Raps.

### Bald anderthalb Meter gross

Der Raps in unserer Nachbarschaft ist gerade etwa 30 Zentimeter hoch. Mit der Frühlingskraft, die jetzt immer noch mehr Schub erhält, wird der Raps bis in vier Wochen eine Grösse von 1.50 Metern erreicht haben. Welch' eine Power, Welch' ein Tempo! Ist dieses Frühlingsgeschenk, welches wir da Jahr für Jahr bekommen, nicht etwas Wunderbares?

### Frühling im «inneren Garten»

Neben dem Frühling draussen, in den Gärten, Wäldern und auf den Feldern, gibt es, so denken wir, auch einen Frühling im «inneren Garten». Blühen, wachsen, sich entwickeln – das ist auch dort etwas Schönes und

Besonderes! Zu diesem Geschenk braucht es allerdings das eigene Zutun, es geschieht nicht von allein. Dafür ist der «innere Frühling» zu jeder Zeit im Jahr möglich – das haben wir dem Raps voraus, der in Sachen Frühlingsgefühle an die Jahreszeiten gebunden ist.

### Rund statt lang

Ebenfalls zum Frühling gehört für viele der Spargel, der typisch ist für diese Zeit. Gerne hätten wir Ihnen in der letzten oder in dieser Woche Spargeln eingepackt. Doch ein grosser Produzent ist ausgefallen und darum war uns dies nicht möglich. Als feine Alternative gibt es Artischocken, welche auch etwas ganz Besonderes sind.

### Eine «blühende» Dernière

Schliesslich gibt es zum Frühjahr auch einen «Abschied auf Zeit»: Den Portulak als winterlichen Vitaminspender gibt es in dieser Woche zum letzten Mal. Schauen Sie einmal in Ihr Portulak-Säckli: Hat es da vielleicht kleine, weisse Blüten drin? Das ist zu dieser Zeit gut möglich und die Blüten wären ein Abschiedsgruss des Portulaks, welchen man bedenkenlos – freudvoll – mitessen kann.

**Herzliche Grüsse in Ihre Karwoche senden wir Ihnen und wünschen schöne Ostertage!**  
**Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten, Krautstiel oder Zucchetti.

## Grüne Power frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Bohnen an einer grünen Sauce Für 4 Personen als Vorspeise

#### Zutaten:

600 g Coco-Bohnen	1 gekochtes Ei
3 kl. Handvoll glatte Petersilie (nur Blätter ohne Stängel)	1.5-2 dl Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen	wenig Essig
	Salz, Pfeffer

#### So zubereitet:

Die Bohnen rüsten und in siedendem Wasser ca. 15 Min. köcheln, so dass sie am Ende noch Biss haben.

In dieser Zeit die Petersilienblätter, das Ei, den Knoblauch, das Öl und ein oder zwei Spritzer Essig in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen auf Teller verteilen und die Sauce darüber geben.

Diese Vorspeise können Sie warm oder lauwarm genießen – oder natürlich als Beilage zubereiten. Lassen Sie es sich schmecken!

#### Bitte beachten Sie:

Grüne Bohnen bitte immer kochen und nie roh verzehren. Wenn man sie roh isst, kann man nämlich leicht Bauchschmerzen bekommen.