

Alles eine Frage des richtigen Klimas

Gehören Sie zu den Menschen, denen es einfach nicht heiss genug sein kann? Die im Sommer mit Shorts und Sonnenbrille jeden Sonnenstrahl geniessen? Oder sind Sie eher ein Fan der kalten Jahreszeit: dicke Handschuhe an und raus zum Spaziergang durch den winterlichen Wald?

Für laaaaangen Genuss

Nicht nur wir, sondern auch Früchte und Gemüse haben ihre ganz eigenen Vorstellungen vom passenden Klima und der «Lieblings-Temperatur». Es lohnt sich, ein Auge darauf zu haben, denn dann bleibt Frisches auch gerne lange frisch.

Ein «Mantel» für die Kiste ...

Schon bei der Lieferung gibt es dafür die erste Möglichkeit: Sind Sie zuhause, wenn Ihre grüne Kiste bei Ihnen ankommt? Oder dauert es ein paar Stunden, bis Sie Ihre «Kiste Frische» ins Haus holen und auspacken? Für den Fall, dass Ihr BioBouquet in der Kälte – oder im Sommer in der Hitze – länger auf Sie wartet, haben wir einen Vorschlag: Für 10 CHF können Sie bei uns eine Styroporbox kaufen und am Liefertag jeweils nach draussen stellen.

... ist ein guter Schutz für die Wartezeit

Der Fahrer stellt Ihre Kiste dann hinein – und sie ist gut geschützt bis Sie nach Hause kommen. Auspacken müssen Sie Ihre Kiste dennoch, denn zur Lagerung eignet sich die Styroporbox nicht. Wenn Sie eine solche Kiste nutzen möchten, rufen Sie uns einfach an, oder schicken Sie uns ein Mail.

Auch Sizilianer mögen die Kühle

Orangen und auch Clementinen stammen aus dem sonnigen Süden und sind beliebte Vitaminspender. Wussten Sie, dass die Früchte am liebsten im Kühlschrank lagern? Nehmen Sie sie einfach ein paar Stunden, bevor Sie sie essen möchten, heraus. Dann schmecken sie am besten.

Patrick Romanens und die Champignons

Einer, der definitiv viel über das richtige Klima weiss, ist Patrick Romanens. Er ist seit rund 30 Jahren Pilzzüchter, so richtig mit Haut und Haaren. Und es ist sein Verdienst, dass wir mittlerweile Bio-Champignons *aus der Schweiz* geniessen dürfen. Ohne, dass wir Sie zu Pilz-Experten machen möchten: Das ist ein anspruchsvolles Projekt. Denn die Champignons haben ganz eigene Vorstellungen von den perfekten Bedingungen zum Wachsen. Doch Patrick ist es gelungen, den Pilzen ihr «Wohlfühl-Klima» zu schaffen und sie gedeihen gut. Auch in diesem Jahr können Sie deshalb wieder feine, heimische Bio-Champignons geniessen. Ab dieser Woche finden Sie sie in Ihrem BioBouquet. Lassen Sie es sich schmecken!

Ihnen eine schöne Woche und immer die richtige «Ausrüstung» fürs aktuelle Klima. Herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir Karotten, Pastinaken und Fenchel.

Frische geniessen – direkt aus Ihrem BioBouquet:



Grundrezept für Rotkabis

Für 4 Personen

Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.



Lauch-Kartoffel-Gemüse

Für 2 Portionen

Zutaten:

350 g Lauch	½ dl trockener Weisswein
250 g festkochende Kartoffeln	1 dl Bouillon
½ Zwiebel	½ Becher Saucehalbrahm à 1,8 dl
½ EL Butter	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Lauch längs halbieren, unter fliessendem Wasser die einzelnen Lauchblätter waschen und dann den Strunk entfernen. Anschliessend den Lauch in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und vierteln und die Zwiebel hacken.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel begeben und ca. 1 Minute dünsten. Lauch begeben und mitdünsten. Mit Wein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Kartoffeln begeben. Mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten, bis die Kartoffeln knapp weich sind. Wenn nötig, etwas Bouillon nachgiessen.

Rahm zum Lauch-Kartoffel-Gemüse giessen und 5 Minuten einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.