

## Wie der italienische Regen zu uns kommt

Haben Sie auch von den schweren Unwettern und enormen Regenfällen gehört, die es in Italien in der letzten Zeit gegeben hat? Richtig betroffen waren wir, als wir im Netz und in der Tagesschau die Bilder gesehen haben. Bei der Sortimentsplanung spüren wir jetzt die Konsequenzen der Wassermassen.

### 80 Betriebe unter einem Namen

Schon lange und sehr gerne beziehen wir Zitrusfrüchte von Biosybaris aus Kalabrien. Die Marke Biosybaris steht für 80 Landwirtschaftsbetriebe, alle Demeter oder Knospe zertifiziert, die ihre Erträge gemeinsam vermarkten und verkaufen. Ganz neue Chancen für die Bauern und die Region hat es durch diese Erzeugergemeinschaft gegeben. Doch der viele Regen und die Unwetter haben auch vor ihnen nicht Halt gemacht.

### Viel zu nasse Böden für die Ernte

Im Moment, so wurde uns berichtet, sind die Hänge der Region vom vielen Regen so weich, dass die Bauern mit den Traktoren teilweise nicht hineinkommen, um zu ernten. Es ist also sehr unsicher, wann und wie viele Früchte uns geliefert werden können. Aus diesem Grund stammen Ihre Orangen und Clementinen in dieser Woche von anderen Bio- oder Knospe-Betrieben in Italien und Spanien.

### Kühl lagern für lange Frische ...

Hoffentlich entspannt sich die Situation vor Ort bald, so dass spätere Sätze geerntet werden können und Sie doch noch in den Genuss von Biosybaris-Früchten kommen. Natürlich sind auch die jetzigen Orangen und Clementinen ein wahrer Genuss! Haben Sie gewusst, dass

die Früchte ab der Ernte gekühlt gelagert und transportiert werden?

### ... und sonst ungeniert melden

Sie tun den Orangen und Clementinen (genau wie den reifen Avocados) also einen Gefallen, wenn Sie sie im Kühlschrank aufbewahren. Sie bleiben so länger frisch. Einfach einige Zeit vor dem Verzehr herausnehmen, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten. Sollten die Früchte doch einmal nicht einwandfrei bei Ihnen ankommen, melden Sie uns das bitte. Wir vergüten Ihnen diese natürlich.

### «Kale» ist in aller Munde

Besonders die Amerikanerinnen und Amerikaner, aber auch alle Trend- und Gesundheitsbewussten hier zu Lande sind ganz scharf auf «Kale». Das ist ein hippestes Trendgemüse voller Vitamine – und nichts anderes als der gute alte Federkohl. Über den Hype könnte man ein kleines bisschen Schmunzeln. Oder aber einfach den feinen und wirklich sehr gesunden Kohl genießen. In dieser Woche kommt er teils von uns (Demeter) und teils von Müllers aus Bibern (Knospe). Gerne liefern wir Ihnen noch zwei Rezeptideen mit. Lassen Sie sich den kräftigen Winterboten schmecken!

**In diesen kühlen Tagen wünschen wir Ihnen eine «Extraportion» Genuss und Freude!  
Herzlich für das BioBouquet-Team,  
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Rosenkohl, Kürbis.

## Gesund und frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Federkohl-Smoothie

Ein vitaminreicher Trend zum Ausprobieren

#### Zutaten

4 Blatt Federkohl	etwas Zimt
2 Äpfel	etwas Zitronensaft
1 Banane	etwas Chili
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm breit)	Wasser nach Bedarf

#### So zubereitet:

Federkohl-Blätter waschen und die Stängel entfernen. Äpfel entkernen und vierteln. Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten mit dem Mixer pürieren und so viel Wasser dazugeben, dass ein dickflüssiger Saft entsteht. Den Smoothie als Getränk geniessen.



### Federkohl wie Rahmspinat

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Federkohl	1 ½ dl Bouillon
1 EL Rapsöl	2 dl Vollrahm
1 mittelgrosse Zwiebel	Pfeffer
	Kräutersalz

#### So zubereitet:

Den Federkohl unter fließendem Wasser gut abspülen. (Oft sitzen an der Blattunterseite ein paar weisse Fliegen. Das sind kleine, harmlose Tierchen, die gerne am Federkohl saugen. Mitunter fliegen sie aufgeschreckt davon, wenn Sie den Federkohl bearbeiten. Mit kaltem Wasser lassen sie sich gut abspülen.)

Blattstiel-Ansätze der größeren Blätter etwas schälen (wie bei einer Broccoli-Sturze ist das Innere zartschmelzend und lecker). Federkohlblätter grob zerkleinern.

Die Zwiebel schälen, hacken und mit dem Öl etwas andünsten.

Den Federkohl zugeben und mit der Bouillon ablöschen. Rund eine Viertelstunde köcheln lassen, bis der Federkohl gar ist.

Mit dem Pürierstab mixen, den Rahm zugeben und mit Pfeffer und etwas Kräutersalz abschmecken.

**Tipp:** Federkohl ist im Geschmack der mildeste von allen Blattkohlarten. Er passt wie Rahmspinat zu Salzkartoffeln und Fischstäbli oder auch zu Basmatireis und gebratenen Vegiburgern.