

Wie Sie zu Gärtnerinnen und Gärtnern werden

Selbstgebackenes in wunderschöner Verpackung, so viele Kärtchen, «Grüsse» an die Kaffeekasse und natürlich all die persönlichen Worte und guten Wünsche: Es ist berührend, wie viel Post uns in der Weihnachtszeit erreicht hat ...

Ein Gefühl der Dankbarkeit

Jedes Kärtli und jedes Päckli – genau wie Ihre vielen Nachrichten, Fragen und Anmerkungen während des Jahres – sind für uns Aufsteller und Ansporn. Ja, sie sind der Boden, um das neue Jahr zu gestalten und die Saat zum Weiterfahren. So werden Sie also zu Gärtnerinnen und Gärtnern und weil Sie Interesse bekunden und uns unterstützen, können wir das tun, was wir so gerne tun. Von Herzen möchten wir dafür Danke sagen. Es macht Freude, Sie immer wieder beliefern zu dürfen.

Zwischen Pfanne und Auge

Wenn das alte Jahr zur Neige geht und das neue Jahr bereits in den Startlöchern steckt, schauen wir einen Moment lang zurück und voraus. Was wir jetzt in unseren Pfannen haben, hat seine Wurzeln im alten Jahr. Der Lauch zum Beispiel wurde im März gesät und auch Schwarzwurzeln, Pastinaken, Rüebli und vieles andere sind «2018er». Wir leben also vom letzten Jahr – und öffnen gleichzeitig die Augen fürs Neue. Schon jetzt freuen wir uns auf die ersten Aussaaten der beginnenden Saison und darauf, zu sehen, wie sich das 2019 entfaltet.

Schon Obelix hat sie gern gegessen

Ob wir Ihnen heute Wildschweine zum Znacht vorschlagen? Nein, wir bleiben da doch lieber beim Gemüse, da kennen wir uns aus. Auch in diesem Jahr gibt es im BioBouquet wieder feine Pastinaken. Diese waren tatsächlich schon zu Zeiten der Römer (und der Gallier) bekannt. Sie sind echte «Wintertypen» und auch der Frost kann diesem Wurzelgemüse nichts anhaben. Im Gegenteil, durch knackige Kälte wandelt sich die Stärke im Gemüse in Zucker um. So werden die Pastinaken mit der Zeit noch ein bisschen süsser.

Ofen-Frites – beliebt bei Klein und Gross

In der Küche sind die Pastinaken vielseitig einsetzbar. Neben Suppen und Pürees, lassen sie sich als Ofengemüse einfach und ganz nach Belieben kombinieren. Besonders bei kleinen Esserinnen und Essern sind die Ofen-Frites beliebt: Da wird aus den Pastinaken ein gesundes Lieblingsessen, das sich nach Herzenslust ins Ketchup oder eine selbstgemachte Sauce dippen lässt. Wie's genau geht, lesen Sie auf der Rückseite bei den Rezeptvorschlägen. Wir grüssen die kleinen (und grossen) Frites-LiebhaberInnen ganz besonders und wünschen allen ein Gutes!

**Schön, dass wir gemeinsam durchs Gartenjahr gehen können.
Viele genussreiche Momente und herzliche Grüsse aus Thunstetten
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Gesunde «Gallier-Küche» frisch aus Ihrem BioBouquet:



Ofen-Frites Für 4 Portionen

Einfach die Pastinaken (ca. 5 Stück) schälen, in Stängeli schneiden und in einer Schüssel mit wenig Olivenöl, (Kräuter)Salz und Pfeffer mischen.
Dann auf ein Blech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180-200° Grad für 15-30 Minuten gar und knusprig backen.

Für einen **selbstgemachten Kräuter-Dip** folgende Zutaten vermengen und würzen:

80 g Doppelrahmfrischkäse	¼ TL Salz
100 g Magerquark	1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 1/2 EL Saft	



Wintergemüse vom Blech Für 4 Portionen

Zutaten:

400 g Wintergemüse (z.B. Pastinaken, Pfälzer, Bodenkohlrabi, Rüebli, Randen)	½ EL Rosmarinnadeln
150 g Raclette Kartoffeln	4-5 kleine Salbeiblätter
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl
5 Knoblauchzehen	½ TL Salz
1 EL Thymianblättchen	wenig Pfeffer
	200 g Kürbis, z.B. „Oranger Knirps“

So zubereitet:

Das Wintergemüse in etwa gleich grosse Stücke, Scheiben oder Schnitze schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kartoffeln halbieren, die Zwiebel in Schnitze schneiden und dazu geben.

Den Knoblauch dazu pressen. Rosmarin und Salbei fein schneiden und mit dem Thymian darüber geben. Öl, Salz und Pfeffer darüber geben und alles gut mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C rund 10 Minuten backen.

Den Kürbis in feine Schnitze schneiden, auf dem vorgebackenen Gemüse verteilen und weitere 20 Minuten fertig backen.

Tipps:

Dieses Wintergemüse lässt sich ganz nach Belieben ergänzen: Vielleicht nehmen Sie einmal noch etwas **Birne** dazu? Oder Sie geben für die letzten Minuten im Ofen noch **Fetawürfel** hinzu? Diese schmecken auch prima, wenn man sie mit ein wenig **Honig** benetzt. Viel Freude beim Experimentieren wünschen wir!