

## «Junges Gemüse» aus dem Freiburger Seenland

Erst im 17. Jahrhundert sind sie aus Spanien gekommen und in Mitteleuropa bekannt geworden: Die Rede ist von den Schwarzwurzeln, die Sie in dieser Woche genießen dürfen. Natürlich gibt's im BioBouquet keine Südländer – sondern echte, knackig-frische Seenländer aus Galmiz ...

### Ein kleiner Geburtstag

Die erste Frage lautet immer: «Und? Wie sieht es aus?». In diesem Jahr kann man Thomas Känel's Strahlen durchs Telefon quasi hören. Sehr zufrieden sei er mit der diesjährigen Ernte. Thomas Känel ist Landwirt in Galmiz und baut die Schwarzwurzeln fürs BioBouquet an. Bereits in der dritten Generation wird Thomas' Betrieb nach den Bio-Richtlinien geführt – und seit zehn Jahren werden wir von ihm beliefert. Alljährlich also telefonieren wir und klären die Details. Wie schön, dass es so eine langjährige Beziehung ist und es gerade zu diesem Jubiläum so ein ungewöhnlich gutes Schwarzwurzel-Jahr gibt!

### Im Frühling erstmal strecken ...

Das letzte Frühjahr war eher trocken. Darum mussten sich die Schwarzwurzeln zügig strecken und herunterwachsen, um ans Wasser weiter unten im Boden zu kommen. So haben sie die Länge gemacht, die sie jetzt haben. Nach einem «Päuseli» im Sommer ging's dann weiter. So etwa Mitte Oktober war das, da haben sie nochmals kräftig zugelegt. Diesmal an Breite. Sie sind dicker geworden und zu den prächtigen Schwarzwurzeln gediehen, die Sie jetzt in Ihrer grünen Kiste

finden. Gerne liefern wir mit dem Gemüse noch eine Rezeptidee als Inspiration sowie eins, zwei Tipps zur Zubereitung mit. Genießen Sie die Seenländer!

### Im E-Shop gibt's jetzt eigenen Rosenkohl

Waren Sie schon einmal im E-Shop auf [www.biobouquet.ch](http://www.biobouquet.ch)? Dort können Sie Ihre Bestellung nach Herzenslust anpassen und ergänzen. In den nächsten Wochen finden Sie im E-Shop auch Thunstetter Rosenkohl im Abverkauf. Über ihn freuen wir uns ganz besonders, denn im Herbst sah es so aus, als würde er in diesem Jahr einfach nichts werden. Die Überraschung kam dann nach Weihnachten: Der Rosenkohl stand mit einem Mal richtig gut da! Bestellen Sie sich doch auch eine Portion: Es hett, solangs hett.

### Bitte ungeniert melden

Ganz sorgsam verstauen die BioBouquet-Packerinnen das Gemüse und die Früchte, die sich dann auf den Weg zu Ihnen machen. Packen Sie Ihr BioBouquet am besten ganz aus und prüfen Sie Ihre Lieferung genau. Auch in diesem Jahr gilt: Sollte einmal etwas doch nicht gut sein, melden Sie es uns bitte per Mail oder Telefon. Wir vergüten Ihnen das natürlich.

**Viel Freude beim Kochen und zu Tisch wünschen wir Ihnen. Herzliche Grüsse,**

**für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

**Login für den E-Shop:** Kundennummer (Benutzername) und PLZ (Passwort; sofern nicht geändert).

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Broccoli und Sauerkraut.

## Eine Rezeptidee und Zubereitungs-Tipps frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Schwarzwurzelsalat

Für 4 Personen

#### Zutaten:

800 g Schwarzwurzeln  
Salzwasser  
½ TL Zitronensaft

#### Sauce:

180 g Rahmjogurt nature  
2 TL flüssiger Honig  
2 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer  
4 EL Haselnüsse, gehackt und geröstet,  
zum Garnieren

#### So zubereitet:

Die Schwarzwurzeln wie unten beschrieben unter fließendem Wasser schälen. Dann sofort in Salzwasser mit Zitronensaft geben und knapp weichkochen.

Die Schwarzwurzeln abgiessen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Mit den Schwarzwurzeln mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen.

Den Salat auf Teller verteilen und mit Nüssen garnieren.

**Tipp:** Sie können diesen Salat einen Tag im Voraus zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Er macht sich gut als kleine Mahlzeit mit Brot oder Zopf und nach Belieben auch Bündnerfleisch. En Guete!

#### Mit oder ohne Handschuhe – Tipps zur Schwarzwurzel-Zubereitung:

##### Rüsten mit Handschuhen:

Schwarzwurzeln enthalten in den Milchröhren ihrer Wurzelrinde einen äusserst klebrigen Milchsaft. Darum empfiehlt es sich, beim Rüsten roher Schwarzwurzeln Gummihandschuhe zu tragen, die Kleidung zu schützen und die Wurzeln unter fließendem Wasser zu schälen. Legen Sie die geschälten Wurzeln sofort in Zitronen- oder Essigwasser, damit sie nicht braun werden.

##### Variante ohne Handschuhe:

Viel einfacher geht das Rüsten jedoch, wenn Sie die Schwarzwurzeln vor dem Schälen schwellen (ca. 20 Minuten im Dampfkochtopf, oder mit Wasser überdeckt eine halbe Stunde kochen). Die Haut löst sich dann relativ leicht und der Milchsaft stört nicht mehr.

##### Servieren:

Zu geschwellten Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die man üblicherweise zu Spargeln reicht (Sauce Hollandaise, frische Mayonnaise, Meerrettichquark, Käsesaucen). Doch auch in Stücke geschnittene geschwellte Schwarzwurzeln, in Butter leicht angebraten und mit Petersilie verfeinert, schmecken vorzüglich.