

Berührt mit grosser Dankbarkeit

Die Zeit rund um die Weihnachtstage ist etwas ganz Besonderes. Auch in diesem Jahr haben zahlreiche Karten und Präsente den Weg zu uns gefunden ...

Ein überwältigendes Gefühl ...

Ein wunderschönes Bild ist es geworden: Alle Ihre Grüsse haben wir in unserem Kaffeeraum auf dem langen Fenstersims aufgestellt und ans Fenster darüber gehängt. So ist nach und nach ein Mosaik aus lieben Worten, schönen Karten, selbst Gebasteltem und Gebackenem geworden. Das zu sehen – und jeder einzelne Gruss – erfüllt uns mit grosser Dankbarkeit.

... und keine Selbstverständlichkeit

Es ist nicht selbstverständlich, Ihren Dank und Ihre Wertschätzung in diesem Mass oder auf diese Weise erleben und spüren zu dürfen – und es ist nicht selbstverständlich, tun zu dürfen, was man so gerne tut. Schliesslich war es damals, vor vielen Jahren, schlicht ein Impuls, der die Idee mit der bio-dynamischen Landwirtschaft anstiess. Sicher, dieser Impuls war stark, aber nur dank Ihrem Mittragen kann unser BioBouquet gedeihen.

Ein herzliches Dankeschön an Sie

Von Herzen danken wir Ihnen für Ihr Mittun, Ihre Weihnachtsgrüsse, Geschenke, Zustupfe für die Kaffeekasse und Nachrichten unter dem Jahr! Wir freuen uns bereits, das 2020 gemeinsam mit Ihnen zu «durchgärtnern». Den

Anfang machen wir im neuen Jahr mit einem Gemüse aus ganz alten Zeiten ...

Knackiges, «römisches» Bio-Gemüse

Schon die Römer sollen sie gekannt haben: Die Rede ist von den Pastinaken. Unsere sind natürlich nicht 2'000 Jahre alt, sondern haben Jahrgang 2018. Echte «Wintertypen» sind die hellen Rüben, denen Frost nichts anhaben kann. Es ist sogar das Gegenteil der Fall: Durch knackige Kälte wandelt sich die Stärke im Gemüse in Zucker um. So werden die Pastinaken während kalter Wintertage sogar noch ein bisschen süsser.

Ofen-Frites – beliebt bei Klein und Gross

In der Küche sind die Pastinaken vielseitig einsetzbar. Zum Beispiel machen sie sich gut in Suppen, als Püree oder gemeinsam mit anderen «Wintertypen» als gemischtes Ofengemüse. Besonders bei kleinen Esserinnen und Essern sind die Ofen-Frites beliebt: Nach Herzenslust kann man diese in Ketchup oder eine selbstgemachte Sauce dippen. Damit es gleich losgehen kann, haben wir ein Rezept dafür mitgeliefert. Alle kleinen (und grossen) Frites-LieberhaberInnen grüssen wir ganz besonders. En Guete!

Ein zufriedenes 2020 voller Neugier und Genuss wünschen wir Ihnen!
Herzliche Grüsse aus Thunstetten
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Schwarzwurzeln und Fenchel.

Herzhafte Winterküche 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 ½ EL Saft	



Pastinaken-Rösti Für 2 Personen

Zutaten

Bratbutter
250 g Pastinaken, geschält, an der Röstiraffel geraffelt
300 g Kartoffeln, geschält, an der Röstiraffel geraffelt
¼ TL Salz

So zubereitet:

Bratbutter in der Bratpfanne erhitzen. Pastinaken, Kartoffeln und Salz gemischt in die Bratpfanne geben. Ca. 15 Minuten braten und dabei mehrmals wenden.
Dann einen Kuchen formen, bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
Kuchen wenden, zweite Seite goldbraun braten.
Im Ofen für 10 Minuten bei 220°C fertig garen.