

## Welche «Schuhgrösse» haben wir aktuell?

Immer mal wieder erreichen uns Anfragen und Anregungen rund ums Thema Verpackung und es freut uns sehr, dass auch Ihnen diese Fragen am Herzen liegen. Denn sie beschäftigen und bewegen uns wieder und wieder ...

### Die Frage der «Hülle» ...

Mit Plastik oder ohne? Lieber in Papier? Oder unverpackt und lose? Was auf den ersten Blick nach Fragen aussieht, die sich schnell beantworten lassen, wird beim näheren Hinsehen komplex. Um das grosse Ganze nicht aus den Augen zu verlieren, machen wir immer wieder einen Schritt zurück und fragen uns: Was verpacken wir da eigentlich? Hm ... nein, es sind keine Ladekabel für Natels, sondern Lebensmittel. Und Lebensmittel leben.

### ... und der Schutz von Lebensmitteln ...

Was wir damit meinen? Dass sich Lebensmittel mit der Zeit (teils sehr rasch) verändern. Auch wenn sie bereits geerntet sind. Je nachdem, ob ich den Salat zum Beispiel fachgerecht lagere oder nicht, bleibt er länger knackig-frisch – oder wird bald «lampig». Wird er «lampig», ist das Verlust und Verschwendung. Um diese Form des Food Wastes zu verhindern, ist der Salat bei Transport und Lagerung dankbar für eine schützende Verpackung.

### ... im Sinne der Energiebilanz

Den grössten Teil des ökologischen Fussabdrucks von Salaten und Gemüsen verursacht der Anbau. Auf die Verpackung fallen «nur» 2-5%. Diese sind wichtig – klar! Das heisst aber auch, dass wir, wenn wir nur 5 Gramm losen Portulak unter dem losen Wurzelgemüse «begraben», den Fussabdruck

nicht verringern konnten durch den Verzicht auf eine Verpackung.

### Weiterlesen, weiterdenken, weitermachen

Wie gern würden wir nun weiterschreiben! Das einzelne Wochenblatt ist zwar begrenzt – aber genau darum bleiben wir einfach dran. NEU finden Sie alle Wochenblätter der Jahrgänge 2018, 2019 und die aus dem laufenden 2020 auch als PDF auf unserer Website. Wenn Sie Food Waste, Verpackung und Energiebilanz interessieren, schmökern Sie doch einmal in diesen Ausgaben:

- 12/2018 und 36/2018
- 14/2019 und 45/2019

### Eine Sichtweise mit «Verfallsdatum»

Eine möglichst geringe Gesamtbilanz, ein möglichst kleiner Fussabdruck – in Kindergrösse am liebsten – das ist unser Ziel. Um uns weiter in diese Richtung zu bewegen, hinterfragen, prüfen und probieren wir immer weiter. Gleichzeitig schauen wir auf die Forschung, auf Alternativen aus anderen Rohstoffen, die uns bei gleicher Energiebilanz einmal erlauben sollen, z.B. auf Plastik ganz zu verzichten. Wir sind gespannt, was wir zukünftig denken werden und tun können und hoffen, dass wir mit unserer Energiebilanz eines Tages tatsächlich in ökologischeren «Kinderschuh» stecken.

Danke für Ihr Mittun, Mitdenken und den Dialog! Eine gute, gesunde Woche  
und herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet-Team

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Zucchetti.



## **Gebratene Krautstiele** Für 4 Portionen

### **Zutaten:**

600 g Krautstiele

4 Knoblauchzehen

1 Peperoncino

0.5 dl Olivenöl

4 Esslöffel Pinienkerne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

### **So zubereitet:**

Die Krautstiele rüsten, die Stiele in gut 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter sehr grob hacken. Beides voneinander getrennt halten.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden.

In einem Wok oder in einer weiten Bratpfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Pinienkerne darin golden rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Einen weiteren Esslöffel Öl beifügen und die Knoblauchscheiben darin goldgelb und knusprig braten. Herausheben und zu den Pinienkernen geben.

Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. Den Peperoncino darin kurz andünsten. Die Krautstielstreifen beifügen und unter Wenden 3–4 Minuten braten.

Dann die Blätter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere 2 Minuten braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und Knoblauch sowie Pinienkerne darüber verteilen.

### **Tipp:**

Das Gemüse ist eine originelle Beilage zu vielen Fleischgerichten. Wird es als eigenständige fleischlose Mahlzeit serviert, rechnet man 1 kg Krautstiele für 4 Personen; in diesem Fall natürlich auch die restlichen Zutaten im Rezept ungefähr verdoppeln. Als Beilage passen Salzkartoffeln.

**Hinweis:** Dieses Rezept und der Tipp stammen von Annemarie Wildeisen ([www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)).