

Eine Zitrone ist keine Tomate

Oh, denken Sie jetzt vielleicht, was ist denn hier los? Hat da eventuell jemand etwas verwechselt? Oder was steckt hinter dieser Aussage mit der Zitrone und der Tomate? Hm, es ist so, dass es zurzeit wieder gut sein kann, dass Sie (noch) grünliche Zitronen in Ihrem BioBouquet finden ...

Wenn Zitronen grünlich sind

Tomaten, Zitronen, grünlich ... womöglich ist die Verwirrung jetzt perfekt. Am besten gehen wir einfach einmal der Reihe nach: Zum Angebot Ihres BioBouquets gehören feine Bio-Zitronen. Viele von Ihnen bestellen sich regelmässig von diesen erfrischenden Vitaminspendern, die wir alle in schönem Gelb kennen – zitronengelb eben! Doch, Moment, in diesen Tagen kann es eben sein, dass Sie grünliche Zitronen in Ihrem BioBouquet finden.

Reif und in bester Qualität

Diese grünlichen Zitronen haben den so genannten «Farbumschlag» noch nicht gemacht. Der Farbumschlag hat mit dem Abbau von Chlorophyll (das Grüne) zu tun und geht in kühlen Nächten vonstatten. Gerade ist gewissermassen eine Übergangszeit und noch nicht alle Zitronen haben von Grün auf Gelb gewechselt. Dennoch sind die Zitronen reif.

(K)eine Frage des Reifegrades

Die Farbe hat bei den Zitronen nämlich nichts mit dem Reifegrad zu tun. Genau das unterscheidet sie von den Tomaten: Während grüne Tomaten noch nicht reif sind und noch nicht verzehrt werden sollen, hat die Farbe der Zitrone keinen Einfluss auf ihre «inneren

Werte», also die Zitrone an sich. Das heisst für Sie: Geniessen Sie die Zitronen und ihre spritzige Frische – ganz unabhängig davon, ob sie gelb sind oder grünlich!

Jetzt gibt's erntefrischen Federkohl

In dieser Woche begrüssen wir den Federkohl! Er stammt aus eigenem Anbau und er ist übrigens einer, der die kühleren Tage richtig gerne mag und sie nutzt, um nochmals so richtig zu wachsen. Es ist immer wieder erstaunlich, zu beobachten, wie viel er jeweils noch zulegt. Anderen hingegen ist es bereits jetzt zu kühl, um noch zu wachsen. Eines dieser «Gfrörli» ist das Basilikum, welches bereits seine Dernière fürs 2020 feierte. Ein Rezept für den Federkohl haben wir Ihnen auf der Rückseite abgedruckt.

Bitte ungeniert melden

Gerade Früchte wie Feigen oder flache Pfirsiche sind nicht nur sehr fein, sondern manchmal auch ein wenig heikel. Darum bitten wir Sie, es uns gleich ungeniert zu melden, wenn Sie beim Auspacken feststellen, dass eines der von Ihnen bestellten Lebensmittel für einmal nicht in bester Qualität bei Ihnen angekommen ist. Umgehend wir vergüten wir Ihnen dann dieses Produkt.

Geniessen Sie Ihr BioBouquet und kommen Sie gesund und munter durch Ihre Woche!
Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler fürs BioBouquet Team

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Buschbohnen, Schnittmangold, Fenchel oder Federkohl.

Frisch und fein aus Ihrem BioBouquet:



Hausgemachte Zitronenlimonade

Ergibt 1 Liter

Zutaten:

etwa 150 ml frisch gepresster Zitronensaft
(Saft von zwei Zitronen)
1 Liter Hahnenwasser

100 g Zucker
eine Prise Salz
etwas Zitronenmelisse

So zubereitet:

Zunächst 500 ml Wasser mit dem Zucker und dem Salz in einer Pfanne so lange kochen und dabei umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Das Ganze abkühlen lassen und anschliessend mit dem Zitronensaft und dem restlichen (kaltgestellten) Wasser aufgiessen.

Mit der Zitronenmelisse verfeinern und in Krüge, Gläser oder aber direkt ins Glas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und ggf. noch ein paar Eiswürfel dazugeben beim Servieren.



Federkohl wie Rahmspinat

Für 4 Portionen

Zutaten:

750 g Federkohl
1 EL Rapsöl
1 mittelgrosse Zwiebel

1 ½ dl Bouillon
2 dl Vollrahm
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 gröberen 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, Basmatireis, Vegiburgern oder Bio-Fischstäbli.