

## Im schönsten Herbstgewand

Ist diese Farbenpracht nicht eine Freude? Bei einem Spaziergang, auf dem Weg zur Arbeit oder vielleicht bei einem Blick aus dem Fenster präsentiert sich der Herbst gerade in einer wunderbaren Vielfalt. Bei uns wäre da z.B. die Elsbeere ...

### Strahlend schön vor blauem Grund

Elsbeere? Manch einer hat das vielleicht noch gar nie gehört. Das ist gut möglich, die Elsbeere ist ein seltener Baum, der zur Familie der Rosengewächse gehört. Das tönt spannend – genau wie ihre Namen. Die Elsbeere wird auch «schöne Else», «Frauenbeeri» oder «Schweizer Birnbaum» genannt. So oder so, bei uns auf dem Land haben wir ein Exemplar und dieses strahlt gerade im schönsten Orange. Das ist doch bemerkenswert: Die Eiche, die ebenfalls hier wächst, steht noch im satten Grün, die Schwarzpappel hingegen ist schon fast ganz entlaubt. So hat jedes Gewächs sein Tempo und das Hinschauen macht doppelt Freude. Gerne zeigen wir Ihnen auf unserer Website ein paar Bilder davon.

### Herbst in vielen Facetten

Auch sonst ist der Herbst sichtbar und spürbar geworden. Zum Beispiel haben wir jetzt das Wasser im Freiland abgestellt. Die Leitungen liegen nur wenige Zentimeter tief im Boden, der Frost hätte sie sofort am Wickel und würde sie – wären sie mit Wasser gefüllt – zum Platzen bringen. Das wollen wir lieber rechtzeitig verhindern. Und so wie das eine endet, fängt das andere an: In dieser Woche hat der Asiasalat Saisonauftakt in Ihrer grünen Kiste.

### Eine Premiere im BioBouquet

Neben viel frischem Gemüse, Brot oder Früchten finden Sie in dieser Woche noch etwas Anderes in Ihrem BioBouquet. Und zwar etwas, was es so noch gar nie gab: Schokolade! Nein, wir satteln nicht um und verlegen uns ab sofort auf den Handel mit Schoggiprodukten. Im Gegenteil – wir möchten Ihnen diese kleine «Versüssung» mitgeben, weil sie für ein Herzensanliegen steht. Seit wir im Jahr 1987 in Thunstetten begonnen haben, nach biologisch-dynamischen Richtlinien Gemüse anzubauen, ist es uns ein zentrales Anliegen, für die Auswirkungen unserer Lebensweise auf die Umwelt und die Menschen Verantwortung zu übernehmen.

### Qualität in die Welt hinaustragen

Verantwortung übernehmen – dabei machen wir keinen Unterschied zwischen dem eigenen Anbau und dem Gemüse und den Früchten, welche wir insbesondere im Winter aus dem südlichen Ausland beziehen. Es ist uns wichtig, Qualität in die Welt hinauszutragen und durch unsere Nachfrage auch im Ausland biologischen Landbau zu ermöglichen. Darum die Schoggi, welche wir Ihnen heute «schmackhaft» machen möchten. Sie ist ein feiner Genuss zu fairen Bedingungen.

**Eine (selbst)bewusste und farbenfrohe Herbstwoche wünschen wir Ihnen!**

**Herzliche Grüsse aus Thunstetten,  
Gerhard Bühler und das ganze BioBouquet Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Fenchel, Tomaten oder Federkohl.

## Herbstgenuss frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Kürbis-Aufstrich

Für 3 Gläser à 2 dl

#### Zutaten:

600 g Oranger Knirps, gerüstet  
gewogen  
1 Msp. Zimt  
1 Msp. Muskatnuss

2 EL Limettensaft  
1 cm Ingwer  
ca. 1 gestrichener TL Salz  
4 EL Olivenöl

#### So zubereitet:

Den Kürbis ungeschält (siehe unten beim 2. Tipp) in Würfel schneiden.

Dann knapp mit Wasser bedeckt weich kochen.

Das Wasser abgiessen und den Kürbis kurz ausdampfen lassen.

Mit einem Stabmixer fein pürieren.

Zimt, Muskatnuss und Limettensaft dazugeben.

Den Ingwer rüsten und fein dazu reiben.

Das Püree bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten einköcheln lassen und dabei rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz abschmecken.

Etwas abkühlen lassen. Olivenöl darunter rühren. Und geniessen!

#### Tipps zum Aufstrich:

In verschlossenem Glas ist der Kürbis-Aufstrich (welcher vegan ist und lactosefrei) im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar. Man kann den Aufstrich auch einfrieren. Dann hält er sich ca. 3 Monate.

#### Noch zwei Tipps zum Kürbis:

Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt. Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen herausschneiden und die Kerne herausnehmen.

In Würfel oder Scheiben geschnitten lässt der Kürbis sich einfach kochen, dünsten oder im Ofen garen und mit anderen Gemüsen kombinieren. Als Beilage macht er sich wunderbar zu Fleisch und Wild und natürlich auch zu vegetarischen Varianten.