

## Eine Wohltat für Hals und Nase

In dieser Woche haben wir Ihnen einen richtigen «Rachenputzer» in Ihr BioBouquet eingepackt: Jetzt gibt es wieder frischen Meerrettich! Er stammt von der Familie Schmid aus Willisau. Und in diesem Jahr hatte sie einen besonderen Helfer ...

### Ein Familienbetrieb im Luzernischen

Ursprünglich war der Meerrettich ein Experiment, welches Lucia und Willy Schmid neben der Milchwirtschaft starteten. Mehr als 15 Jahre ist das nun her – damals waren Schmidts richtige Meerrettich-Pioniere und die Ersten in der Schweiz, die sich im grossen Stil an den Anbau der beliebten Wurzel machten. Heute ist der Meerrettich von Schmidts Bio-Betrieb nicht mehr wegzudenken und wir freuen uns sehr, dass sie uns jedes Jahr beliefern.

### Ein eifriger Jäger mit rotem Fell

Wie das Jahr gewesen sei, fragten wir Lucia, als wir die Lieferung vereinbarten. Gut, meinte sie, bloss die «cheibe Müüs»! Viele hungrige kleine Nager habe es in dieser Saison gegeben, sagte sie und erzählte, dass sie etliche Male beobachtet hatten, wie der Fuchs am frühen Morgen vom Feld zurück in den Wald zottelte. Füchse sind engagierte Mäusejäger, die graben, scharren und Luft aus Mäuselöchern saugen. Bestimmt hat dieser rotfellige Helfer zur guten Ernte beigetragen.

### Meerrettich bietet das «gewisse Etwas»

Der Bauernsenf, wie der Meerrettich auch genannt wird, würzt mit seinem kräftigen Geschmack und seiner Schärfe Saucen, Fleisch und Salate. Raffeln Sie vom Meerrettich ein wenig ab, mischen Sie ihn

sofort mit Zitronensaft oder Essig und geben Sie ihn nach Belieben bei. Und wie bleibt der Meerrettich lange frisch? Wickeln Sie ihn am besten in ein feuchtes Tuch und lagern Sie ihn in einem Plastiksäckli im Kühlschrank.

### Die Sache mit dem «Zetteli» ...

Wenn etwas nicht läuft, wie geplant und es kurzfristige Anpassungen gibt – beispielsweise, weil ein Gemüse nicht in der gewünschten Qualität zu haben ist – legen wir Ihnen einen Zettel bei. In den letzten Monaten war das etwas häufiger der Fall als auch schon. Vielleicht haben Sie das als aufmerksame Beobachterinnen und Beobachter oder langjährige Kundinnen und Kunden bemerkt.

### ... und ihrem Ursprung

Womit hängt das zusammen? Eine Bestellung ist das Ergebnis eines vielverflochtenen Gefüges aus Wetterbedingungen, Erntezeitpunkten, Lieferfristen, Angebot, Nachfrage und vielem mehr. Die aktuelle Situation hat auch dieses Gefüge verändert. Beispielsweise stehen sich seit einigen Monaten eine höhere Nachfrage nach Bio-Produkten und neue Herausforderungen wie Abstandsregeln und Zwei-Schicht-Systeme gegenüber. Das gibt nicht immer eine Punktladung. Doch wir arbeiten kontinuierlich daran. Dafür, dass Sie uns immer wieder einen Puffer aus Geduld und Flexibilität bieten, danken wir Ihnen.

**Eine «Meerrettich-starke» Woche und viel Schwung für Ihre Vorhaben wünschen wir Ihnen!  
Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team**

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

Vitaminreich und kräftig – frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Meerrettich-Mousse

Für 3-4 Portionen

#### Zutaten:

50 g Crème fraîche  
1 dl Rahm  
2 EL Meerrettich, fein gerieben  
2 Prisen Salz

#### So zubereitet:

Crème fraîche und Rahm steif schlagen.  
Den Meerrettich daruntermischen und salzen.  
Die Mousse zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.

#### Tipp:

Diese scharfe Mousse passt wunderbar zu einem Randensalat oder einem Stück Bio-Fleisch und ist ein toller Dip für den Apéro.



### Grundrezept für Rotkabis

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

#### So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.  
Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.  
In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.  
Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.  
Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.  
Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.