

## Der Winter-Lauch ist wieder voll im Schuss!

Der Lauch ist ein typisches Schweizer Wintergemüse! Lauch ist eines der wenigen Gemüse, welches in der Schweiz das ganze Jahr im Freiland angebaut werden kann. Die Winterlauch-Arten sind meist dicker und kürzer als der Sommerlauch. Die letzten kalten Winterwochen haben jedoch die Ernte von Schweizer Freiland Bio-Lauch verunmöglicht. Dank den "wärmeren" Temperaturen in den letzten Tagen gibt es jetzt wieder Schweizer Lauch - frisch geerntet!



Der Lauch gehört zu den Liliengewächsen und ist eng mit den Zwiebeln und dem Knoblauch verwandt. Wie die Zwiebeln und der Knoblauch ist auch der Lauch sehr gesund und gut für die Verdauungsorgane.

Leider wird der Lauch heute oft gerne überdüngt, kaufen Sie wenn möglich immer Bio-Lauch! Bei [bio-direct.ch](http://bio-direct.ch) gibt es während des ganzen Jahres ausschliesslich Schweizer Bio-Lauch von Schweizer Knospe-Bauern!

## Feine Säure, voll aromatisch: Der Rajka

Geniessen Sie diese Woche eine seltene Apfelsorte: Rajka! Der Rajka ist schorffresistent, dies ist im Obstbau sehr wichtig, vor allem im Bio-Obstbau, wo keine chemischen Hilfsstoffe eingesetzt werden dürfen.

Der rote rundliche Apfel ist saftig, das Fruchtfleisch ist mittelfest und der Geschmack ist sehr aromatisch. Der Rajka gehört zu den Apfelsorten, die durch die Lagerung zusätzlich an Aroma gewinnen. Die Genussreife des Rajka ist jetzt erreicht, guten Appetit!

