

## Jetzt ist Frühling: die ersten Schweizer Bio Gurken...

Nicht nur Sie haben auf das schöne warme Wetter gewartet, nein auch die Gemüse-Bauern und viele Pflanzen warteten sehnsüchtig auf die Wärme. Geniessen Sie diese Woche die allerersten Gurken aus Schweizer Bio Anbau.

**Schälen:** Gurken enthalten über 95 Prozent Wasser. Die Mineralstoffe liegen in oder knapp unterhalb der Schale. Schälen Sie die Gurke also nicht oder nur ganz dünn.

**Lagerung:** Gurken gehören nicht in den Kühlschrank. Ideal ist eine Temperatur von 12 bis 15 Grad, so können Sie die Gurken gut eine Woche aufbewahren. Gurken sind empfindlich auf Ethylen. Lagern Sie die Gurken also nicht neben den Äpfeln.

**Salzen:** Wenn Sie die Gurken gerne mit Salz geniessen, so salzen Sie die Gurken nach Bedarf, aber erst kurz vor dem Verzehren, ansonsten wird der Gurke das gute Kalium „ausgeschwemmt“.



Die wärmebedürftigen Gurken, wie auch die Tomaten werden in der Schweiz fast ausschliesslich in Gewächshäusern kultiviert.

\*Bio-Gewächshäuser dürfen im Winter nicht geheizt werden.



### Beste Kräuter für Ihre Küche

Beachten Sie unser Kräuter-Angebot auf [bio-direct.ch](http://bio-direct.ch). Die erste Lieferung vor Ostern war ein voller Erfolg! Wir sind begeistert und wollen das Kräuter-Angebot im nächsten Jahr für Sie noch weiter ausbauen. Am Donnerstag 23. April findet der zweite Versand der Kräuter-Box statt.