



Gesamt / Beil. Zeitungsformat

Berner Zeitung  
3001 Bern  
031/ 330 33 33  
www.bernerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 128'251  
Erscheinungsweise: unregelmässig

Seite: 7  
Fläche: 141'205 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1008268  
Themen-Nr.: 541.003

Referenz: 73193717  
Ausschnitt Seite: 1/3



Gesundes auf dem Tisch: Kartoffeln, Karotten, Tomaten, Salat und Co. So oder ähnlich kann eine Lieferung bei einem Biogemüse-Abo aussehen. Bild: AdobeStock

# Ein Kühlschrank voller Gemüse

Gesünder essen dank eines Biogemüse-Abonnements: Die Idee ist überzeugend, die Umsetzung gelingt nicht immer. Ein Erfahrungsbericht.



Manches Gemüse ist krumm und kommt in unterschiedlichsten Grössen und Formen daher. Das verleiht ihm eine eigentümliche Authentizität, die seinen Verwandten im Supermarkt fehlt.

KARIN MEIER

**M**ein Biogemüse-Abonnement nahm seinen Anfang an einem Augusttag im Breccaschlund, einem wilden Tal oberhalb des Schwarzsees. Auf einer gemeinsamen Wanderung dort erzählte ich einer Freundin von meiner Absicht, andere Gemüsesorten kennenzulernen als das Dutzend, das ich regelmässig einkaufte, und überhaupt mehr Gemüse zu essen. Bio sollte es sein, denn ich will meinen Teil zu gesunden Böden beitragen. Meine Freundin teilte meine Wünsche nicht nur, sondern hatte bereits einen Anbieter recherchiert, der sie erfüllen konnte: Der Verein Soliterre vertreibt Gemüse von regionalen Bauernbetrieben, von denen alle nach biologischen Richtlinien, wenn nicht sogar nach denen von Demeter produzieren. Man müsse ein Jahresabonnement lösen und der kleinste Korb sei für Einpersonenhaushalte wie die unseren recht gross, meinte meine Freundin, während wir an Gesteinsblöcken vorbei wanderten und nach

Gämsen Ausschau hielten. Da sie mittags nicht von der Arbeit nach Hause zurückkehre, sei ihr das tendenziell zu viel Gemüse. Ich wiederum hatte Bedenken wegen des recht weit entfernten nächstgelegenen Depots, an das der Verein das Gemüse liefert. Würde ich es mir trotz unregelmässiger Arbeitszeit einrichten können, das Gemüse an einem fixen Wochentag abzuholen? Nach einigem Überlegen beschlossen wir, das Jahresabonnement gemeinsam zu lösen: Eine Woche würde meine Freundin das Gemüse abholen, die andere ich.

### Essen nach Plan

Bereits Anfang September fing das Abonnement an zu laufen. Wir hatten uns für «Klein Vegi» entschieden, das am häufigsten gewählte Abonnement von Soliterre. Zunächst führte ich insbesondere grosse Mengen an Tomaten, Peperoni und Salat nach Hause, was mit dem E-Bike schneller ging als erwartet. Während die Tomaten im Nu aufgegessen waren, musste ich mir für die vielen Peperoni etwas einfallen lassen. Der Salat reichte je nach Lieferung sogar bis zu eineinhalb Wochen. Weil ich ihn jeweils sofort wusch und in eine Fresh Bag verfrachtete, war die Haltbarkeit zumindest in diesen Fall nie ein Problem. Mühe bereitete mir dafür etwas anderes: Ich konnte nicht einfach mehr essen, worauf ich Lust hatte. Stattdessen musste ich mein Gemüse gezielt und konsequent aufessen, damit es nicht verdarb. Diese Umstellung benötigt Zeit und ist noch nicht abgeschlossen. Insbesondere der wenig geliebte Kürbis schafft es nicht immer in die Pfanne. Dabei liesse sich der Verzehr gut planen: Soliterre publiziert zwei Tage im Voraus, was ausgeliefert wird.

Meinen Wunsch nach mehr Gemüsevielfalt auf dem Teller hat das Abonnement mehr als erfüllt. Das erste «neue» Gemüse waren grüne Bohnen. Das hatte ich noch nie gekauft, geschweige denn zubereitet. Deshalb holte ich mir bei Jamie Oliver Rat. Seine «Lemony green beans» richtet er lediglich mit etwas Olivenöl, Zitronenschale und -saft an und schmeckt sie mit Salz und Pfeffer ab. Auberginen bereite ich nach Annemarie Wildeissens Rezept «Auberginen-Pasta mit Kräutern und

Feta» zu. Auch bei Mangold, rohem Sauerkraut und Kardy – von dem noch niemand in meinem Umfeld je etwas gehört hatte – weiss ich jetzt, was zu tun ist. Mein Liebling ist der Bodenkohlrabi, der so gut nach Erde schmeckt, dass ich mit meiner Freundin sogar die Woche tausche, wenn er angekündigt ist. Überhaupt ist das Gemüse besonders schmackhaft. Die ersten Karotten, die ich roh gegessen hatte, schienen mir wie eine Offenbarung. Den Blumenkohl, den ich mit meiner 77-jährigen Mutter gekocht hatte, nannten wir beide den besten unseres Lebens.

### Nicht für jeden

Nicht nur deshalb ist meine Wertschätzung für mein Abo-Gemüse grösser als die für andere Lebensmittel, die ich kaufe. Ein anderer Grund sind die Informationen, die Soliterre bereitstellt: Der Verein erläutert jeweils, warum ein bestimmtes Gemüse viele unschöne Stellen hat. Schwarze Flecken auf dem Winterblumenkohl zum Beispiel können sich bilden, wenn für den Anbau keine Fungizide verwendet werden dürfen. Solch kleine Einblicke in die Herausforderungen der biologischen Landwirtschaft erzeugen eine Verbundenheit mit den Produkten, die anderswo nicht besteht. Dieser Eindruck wird durch das Aussehen des Gemüses noch verstärkt: So manches ist krumm, und werden von einer Sorte mehrere Stücke geliefert, kommen sie in unterschiedlichsten Grössen und Formen daher. Das verleiht ihnen eine eigentümliche Authentizität, die ihren Verwandten im Supermarkt fehlt.

Während ich Freude an der neu entdeckten saisonalen Küche habe und dank Home Office mit der Gemüsemenge recht gut klarkomme, ist meine Freundin nicht begeistert. Obwohl sie mir immer mal wieder eine ihrer Wochen überlasst, kann sie die Menge nicht bewältigen und hat das Abonnement wieder gekündigt. Somit bleibt mir ein halbes Jahr Zeit dafür, entweder eine neue Gemüsepartnerin zu finden oder mich auf die doppelte Menge einzustellen. Vorerst aber freue ich mich auf die Frühlingssaison und die Gemüseentdeckungen, die sie für mich bereithält. ■



Ein Korb voll von Gemüse



Gesamt / Beil. Zeitungsformat

Berner Zeitung  
3001 Bern  
031/ 330 33 33  
www.bernerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 128'251  
Erscheinungsweise: unregelmässig

Seite: 7  
Fläche: 141'205 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1008268  
Themen-Nr.: 541.003

Referenz: 73193717  
Ausschnitt Seite: 3/3

## GEMÜSEABONNEMENTS IM RAUM BERN

**Eine Auswahl:** Der Verein **Soliterre** – regionale Vertragslandwirtschaft Bern liefert seinen rund 360 Abonnantinnen und Abonnenten jede Woche Gemüse und je nach Abonnement auch Brot, Eier, Käse und Fleisch aus biologischem Anbau an zwölf Depots in Bern und Kirchlindach. Die Produkte stammen von acht Bauernbetrieben in der Region Bern und der solidarischen Landwirtschaftsinitiative Radiesli in Worb. Die grossen Körbe kosten 32 Franken, die kleinen Körbe 20 Franken pro Lieferung. **soliterre.ch**

Der Verein **Radiesli** produziert auf dem Radieslihof in Worb Boden Gemüse, Eier, Fleisch und Getreide nach biologischen Richtlinien und liefert die Lebensmittel in verschiedene Depots in der Umgebung von Worb und in der Stadt Bern. Die Mitglieder arbeiten an einigen Halbtagen im Jahr mit. **radiesli.org**

Einen wöchentlichen, von Februar bis April zweiwöchentlichen Gemüsekorb für eine, zwei oder vier Personen bietet der **Biohof Grafenried** an. Die Körbe kosten 19, 29 oder 39 Franken pro Mal und werden an verschiedene Depots in Bern sowie in Kirchberg oder Grafenried geliefert. **gemueseabo.ch**

Der Verein **Bioabi** liefert jeden zweiten Donnerstag saisonales Gemüse, Eier und Käse direkt vor die Haustür ihrer rund 200 Stadtberner Abonnantinnen und Abonnenten. Bei den Produzenten handelt es sich um Biobetriebe aus der Region Bern. Das Jahresabonnement für einen kleinen Haushalt kostet 960 Franken, für einen grossen 1440 Franken (ohne Eier und Käse). **bioabi.ch**

Der **Biohof Heimenhaus** liefert alle zwei Wochen Gemüse, Milchprodukte und Fleisch in die umliegenden Gemeinden von Bern und bietet verschiedene Abonnemente in und um Bern ab 35 Franken an. **heimenhaus.ch**

Die **Gärtnerei Biobouquet** baut in Thunstetten im Oberaargau Gemüse nach Demeter-Richtlinien an. Dieses und weiteres biologisch angebautes Gemüse und Obst von Partnerbetrieben liefert sie ihren Kundinnen und Kunden in der Grossregion Mittelland direkt nach Hause. Zur Auswahl stehen verschiedene Abonnemente ab 25 Franken. **biobouquet.ch**