

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da!

So heisst es in einem Kinderlied und mittlerweile ist der Herbst wirklich sichtbar und spürbar geworden. Neben den Blättern, die sich färben, und den Feldern, welche sich langsam leeren, gibt es bei uns noch ein weiteres Zeichen dafür, dass nun die kalte Jahreszeit vor der Türe steht ...

Nicht dass der Frost «zupackt»

Bei uns im Freiland gibt es ein Bewässerungssystem, welches an trockenen und heissen Tagen zum Einsatz kommt. Die Leitungen liegen allerdings nicht in Frosttiefe im Boden, weshalb sie nicht gut geschützt sind vor der Kälte. Um zu verhindern, dass die Leitungen platzen, wenn es gefriert, haben wir deshalb nun das Wasser abgestellt. Im Freiland stehen im Moment nur noch der Endivien und der Federkohl. Beide Kulturen sind gut etabliert und benötigen kein Wässern mehr. Das Abstellen des Wassers ist eine richtige «der Herbst ist da»-Aufgabe, die deutlich macht, wie weit das Jahr vorangeschritten ist. Es braucht viel Sorgfalt, denn alles Wasser muss aus dem System, um das Material gut zu schützen. Jetzt ist alles parat für die kalten Tage.

Sonnenstrahlen für das Lagergemüse

Bevor es aber richtig kalt wird, wünschen wir uns noch ein paar milde, sonnige Tage oder Stunden. Diese würden wohl uns allen und auch den Rüebli und dem anderen Lagergemüse, welches noch auf den Feldern steht, guttun. Denn in diesem Jahr wurden viele Kulturen erst spät oder sogar sehr spät gesät. Die Sonne und milde Temperaturen

würden dazu beitragen, dass es beim Lagergemüse noch Zuwachs gibt. Mal schauen, wie das Wetter sich entwickelt.

Freude über die Ernte ...

Während die einen noch wachsen, steht bei den anderen das Ernten auf dem Programm. Wir freuen uns sehr, dass wir viel und schönen Federkohl haben, darum haben wir Ihnen als Inspiration zwei Rezepte zum Federkohl abgedruckt. Auch der Hirschhornsalat macht richtig Freude. Wussten Sie, dass der Hirschhornsalat auch Hirschhornwegerich, Mönchs- oder sogar Ziegenbart genannt wird? Auch der lateinische Name ist wirklich klangvoll: *Plantago coronopus!*

... und die Vielfalt in der Küche

Einst war der Hirschhorn in Kloostergärten zu Hause und man geht davon aus, dass er seit dem 16. Jahrhundert kultiviert wird. Er wächst aber auch auf salzigen Böden am Meer. Die bissfesten, leicht bitteren Blätter machen sich gut im Salat. Man kann sie aber auch wie Spinat zubereiten oder zusammen mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch mit gekochten Spaghetti für einen kurzen Moment garen. Das bringt Frische und Abwechslung auf den Tisch. Wir wünschen Ihnen en Guete!

Viel Freude beim Kochen, Essen und Geniessen wünschen wir Ihnen!

Herzliche Grüsse

von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team

Ideen für die Küche – frisch aus Ihrem BioBouquet:



Federkohl wie Rahmspinat

Für 4 Portionen

Zutaten:

750 g Federkohl	1 ½ dl Bouillon
1 EL Rapsöl	2 dl Vollrahm
1 mittelgrosse Zwiebel	Pfeffer
	Kräutersalz

So zubereitet:

Den Federkohl unter fliessendem Wasser gut abspülen. (Oft sitzen an der Blattunterseite ein paar weisse Fliegen. Das sind kleine, harmlose Tierchen, die gerne am Federkohl saugen. Mitunter fliegen sie aufgeschreckt davon, wenn Sie den Federkohl bearbeiten. Mit kaltem Wasser lassen sie sich gut abspülen.)

Blattstiel-Ansätze der gröberen Blätter etwas schälen (wie bei einer Broccoli-Sturze ist das Innere zartschmelzend und lecker). Federkohlblätter grob zerkleinern.

Die Zwiebel schälen, hacken und mit dem Öl etwas andünsten.

Den Federkohl zugeben und mit der Bouillon ablöschen. Rund eine Viertelstunde köcheln lassen, bis der Federkohl gar ist.

Mit dem Pürierstab mixen, den Rahm zugeben und mit Pfeffer und etwas Kräutersalz abschmecken.

Tipp:

Federkohl ist im Geschmack der mildeste von allen Blattkohlarten. Er passt wie Rahmspinat zu Salzkartoffeln, Basmatireis, Vegiburgern oder Bio-Fischstäbli.



Zum Knabbern: Federkohl-Chips

Für 4 Portionen

Zutaten:

250 g Federkohl
6 EL Olivenöl
1 TL Fleur de sel

So zubereitet:

Backofen auf 140 °C vorheizen.

Federkohl gut waschen und sehr gut trocken tupfen. Strunk von den Blättern wegschneiden. Blätter in mundgerechte Stücke scheiden.

Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und mit Öl beträufeln. Öl und Kohlblätter mit den Händen gut mischen, so dass die Blätter komplett eingeölt sind.

In der Mitte des Backofens 15–20 Minuten trocknen lassen. Dabei die Ofentür gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, mit Salz würzen und zwischendurch geniessen, oder als Beilage zu Risotto oder Polenta servieren.