

Hinein ins grüne Meer

Jeden zweiten Tag tauchen wir in unser grünes «Meer» ein: Unter dem Regendach stehen die Kefen und gerade ist Erntezeit. Zwischen Grün und noch mehr Grün geht das Ernten zusammen besser als allein

Aus einer werden drei

Bei den Kefen kann es passieren, dass man vor lauter Kefen die Kefen nicht mehr sieht – oder wie ging das nochmal mit den Bäumen und dem Wald? Jedenfalls ist bei den Kefen einfach alles grün. Rote Farbkleckse wie bei den Tomaten fehlen. Allein mit dem Eimer, welcher sich nur langsam füllt, fühlt man sich schnell verloren und verlassen. Darum sind Maira, Hyra und Mevlude Llalloschi zu dritt am Werk. Wenn eine eine Kefe erntet ... und die anderen beiden auch ... sind es schon drei!

Die guten Bedingungen sind spürbar

Den Kefen geht es gerade richtig gut, das sieht man. Das Regendach hat sie vor den vielen Niederschlägen in der letzten Zeit geschützt und zu heiss war es auch noch nicht. So haben es die Kefen gerne. Die Kefe als Pflanze ist fest an den Jahresverlauf gebunden. Während man den Rucola im Januar oder im Juli aussäen und entsprechend später ernten kann, funktioniert das bei den Kefen nicht. Sie sind einfach Frühlingskinder, welche nicht viel früher oder später starten möchten. Wenn die Kefen in Ihrer Küche ankommen, wären da allenfalls zwei Fäden ... Tipps dazu finden Sie beim Rezept – und Bilder von der Ernte gibt's online.

Ein wirksamer Krähenschutz

Etwas früher im Jahr gab es eine Art Missverständnis: Wir hatten Zuckermais ausgesät, um diesen im Herbst zu ernten und Ihnen einzupacken. Doch die Krähen hatten unser Feld als Buffet interpretiert und kurzerhand das Saatgut aus der Erde gepickt und weggefressen. Wir haben dann noch einen Versuch gestartet und den zweiten Satz, den wir ausgesät haben, mit einem Kulturschutznetz abgedeckt. Jetzt hat sich gezeigt ...

Platz für den Zuckermais

..., dass das eine gute Idee war! Es müssen tatsächlich die Krähen gewesen sein, die sich mit dem ersten Satz Zuckermais die Bäuche vollgeschlagen haben und das Kulturschutznetz hat sie beim zweiten Satz davon abgehalten. Die Zuckermaispflanzen gedeihen bisher gut und jetzt haben wir das Netz abgenommen, damit sie mehr Platz zum Wachsen haben. Das Netz haben wir aber noch nicht zu weit weggeräumt, da wir gerne noch einen dritten Satz aussäen würden. Bis dahin steht hacken und jäten auf dem Programm – sobald der Boden wieder trockener ist, geht es los. Hoffentlich gedeiht der Mais weiterhin so gut!

**Immer wieder frische Ideen und viel Freude beim Experimentieren
bei allem, was Ihre Woche so Kniffliges mit sich bringt!**

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

Knackige Frische direkt aus Ihrem BioBouquet:



Tomaten-Salat Für 4 Portionen

Zutaten:

700 g Tomaten

1 Handvoll Basilikum

1 EL Honig

4 EL Olivenöl

2 EL Aceto Balsamico di Modena

Salz und Pfeffer

So zubereitet:

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und mundgerecht würfeln.

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

Für die Sauce Honig, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren.

Dann die Tomaten und das Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

Vor dem Verzehr am besten mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann herausnehmen, noch einmal abschmecken und z. B. mit einem feinen Ciabatta geniessen.

Wenn Sie gerne möchten, lässt sich dieser Salat auch sehr gut mit kleinen Mozzarella-Kugeln oder -Stückchen ergänzen. En Guete wünschen wir!



Zu den Kefen: einmal/zweimal abfädeln, bitte

Bevor die Kefen in Ihrer Pfanne landen, müssen sie gerüstet werden. Schauen Sie sich die Kefe einen Moment lang an: Ist nicht die eine Seite wölbend und die andere leicht höhlend? Hat sie nicht einen Bauch und einen Rücken? Fast so sieht es aus. Oben findet man dazu den Stiel und die Kelchblättli, unten sieht man manchmal noch die Blüte.

Vielleicht gibt es auch noch zwei versteckte Fäden ...

Beim Rüstern kommen Sie mit dem Messer dort überall einmal vorbei: Schneiden Sie zuerst den Spitz mit den Kelchblättli ab. Bleiben Sie dabei an einem kleinen Faden hängen? Dann fädeln Sie ihn über den Bauch bzw. den Rücken der Kefe ab. Jetzt kommt die zweite Seite dran: Schneiden Sie auch unten ab und ziehen Sie den Faden auf der anderen Seite ab. Sie sind beim Spitz-Abschneiden an keinem Faden hängengeblieben? Dann gibt es keinen, auch das kommt immer wieder vor.

So gerüstet sind die Kefen schon nach **fünf bis acht Minuten Garzeit** bereit für den Genuss.