

Bohne für Bohne

Gerade steht die Ernte des dritten – und letzten – Satzes unserer Buschbohnen an. Das Ableasen der Buschbohnen ist reine Handarbeit und fordert einen starken Rücken. Gleichzeitig freuen wir uns, wie gut dieser Satz gediehen ist ...

Ein gelungenes Zusammenspiel

Ob eine Kultur gut wächst und gedeiht, hängt von vielen Faktoren ab. Bei diesem Satz Buschbohnen hat einfach alles gestimmt. Es gab Wasser und Wärme in moderaten Mengen und im richtigen Verhältnis. Auch unsere Pflege – sehr gezielt wässern im richtigen Moment und das Beikraut (wie man das Unkraut auch nennt) in Schach halten – kam allem Anschein nach gut an. Ja, der dritte Satz Buschbohnen, welchen wir gerade ernten dürfen, ist in diesem Jahr wirklich der schönste Buschbohnenatz geworden.

Passende Werkzeuge und Talente

Bei der Pflege der Kultur tut uns unsere kleine Bodenfräse gute Dienste. Diese macht nicht nur die Erde schön fein, sondern sie hat auch noch einen kleinen Schnee- bzw. in diesem Fall wohl besser Erdpflug mit dran. Dieser Pflug schiebt die feine Erde zu den Bohnen hin. «Anhäufeln» nennen wir das. Dabei wird das Beikraut, welches kleiner ist als die Bohnen, bedeckt und geht auf diese Weise kaputt. Den Rest des Jätens erledigen wir per Hand – genau wie die Ernte. Da braucht es einen kräftigen und gesunden Körper, der das stemmen mag. Freuen Sie sich über die spätsommerlichen Buschbohnen «Thunstetter Art»!

Für Apfelmusliebhaberinnen und -liebhaber

Wir freuen uns, dass wir Ihnen neu Apfelmus anbieten können. Es stammt von Schöni, einem gut 100-jährigen Bio-Familienunternehmen und ist ein bequemes und zugleich heimisches Produkt. Am besten eignen sich Schönis Apfelmusportionen für grössere Haushalte. Wer weiss, vielleicht gibt es bei Ihnen bald (mal wieder) Äplermagronen? Da würde sich das feine Apfelmus sicherlich gut machen.

Wenn die Zitronen noch grünlich sind

Im Moment kann es gut sein, dass Sie Zitronen auspacken, welche noch «grün hinter den Ohren» sind. Diese stammen aus der neuen Ernte – und sie sind bereits reif. Das Einzige, was einigen Zitronen noch fehlt, ist das komplett gelbe «Gewand». Dieses kommt von ganz alleine, wenn die Nächte noch etwas kühler werden. Es braucht nämlich einen gewissen Temperaturunterschied zwischen Tag und Nacht, damit die Zitronen den Farbumschlag von Grün zu Gelb machen sich so präsentieren, wie wir sie kennen oder uns vorstellen. An den «inneren Werten» ändert die Farbänderung aber nichts. Geniessen Sie die spritzige Frische der farbenfrohen Zitronen!

**Eine freudvolle und bunte Woche wünschen wir Ihnen und grüssen Sie herzlich!
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

Genussreiche 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.



Brötli mit Radiesli Für 1 Portion

Zutaten:

½ Bund Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten	etwas Butter zum Bestreichen
1 Lieblingsbrötchen (z. B. Tomaten-Oliven oder Vollkornbrötchen)	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

So zubereitet:

Das Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen des Brötchens kurz toasten. Auskühlen lassen.

Jede Hälfte mit Butter bestreichen, mit den dünn geschnittenen Radieschenscheiben belegen, würzen – und geniessen!