

Power und Vitamine aus der «grünen Kiste»

Frischen Spinat und feinen Rucola finden Sie in dieser Woche in Ihrem BioBouquet. Beide sind tolle Vitamin C Lieferanten und helfen dabei, auch an kühleren Herbsttagen fit zu bleiben. Der Spinat stammt auch in diesem Jahr wieder aus dem Reusstal, wo ihn Familie Traub für uns angebaut hat. Und der Rucola? Eigentlich hätte er aus der eigenen Ernte kommen sollen ...

«Oh neil!»

In der letzten Woche war der Rucola gross genug gewachsen, um geerntet zu werden. Doch als wir am Freitag im Gewächshaus standen und den Salat nochmals in Augenschein nahmen, gab es eine unschöne Überraschung: Ein Pilz hatte den Rucola befallen und sich sehr stark ausgebreitet. So viele Blättchen waren pilzig, dass sich die Ernte gar nicht mehr lohnte. Aber wie kann das sein, wo doch vor zwei Tagen sicher noch alles ok war?

Wenn das Milieu «stimmt» ...

In solchen Situationen – die zum Gärtnern gehören wie die Hacke – kommt uns oft ein Satz in den Sinn, der Robert Koch oder auch Louis Pasteur zugeschrieben wird. Je nach Überlieferung lautet er «Das Milieu ist alles, die Spore ist nichts» und beschreibt gut, was hier passiert ist. Denn die Pilzsporen sind nicht plötzlich im Gewächshaus aufgetaucht. Im Gegenteil, den ganzen Sommer über waren sie schon da – ohne einen Schaden anzurichten.

... kann es rasend schnell gehen

Doch dann hat das Wetter der vergangenen Woche das Klima im Gewächshaus verändert. Pilze haben gerne ein feucht-warmes Milieu

und stehende Luft. Genau das hat es gegeben – und so hatten die Pilze mit einem Mal leichtes Spiel. Ruckzuck konnten sie den Rucola befallen und ihn in diesem Fall sogar grösstenteils ruinieren. Das ist kein schöner Moment und ein trauriger Anblick. Aber zum Glück sind wir für solche Situationen gewappnet. Rechtzeitig konnten wir einen hochwertigen Ersatz besorgen: In dieser Woche finden Sie nun frischen Knospe-Rucola aus Italien in Ihrem BioBouquet.

Familie Traub aus Stetten ...

Schon viele Jahre bauen Erich und Esther Traub im aargauischen Stetten ein breites Sortiment an Bio-Gemüse an. Die beiden kennen wir noch von früher als wir selbst die ersten Schritte im Gemüsebau wagten.

... liefert Bio-Spinat für Ihr BioBouquet

Damals durften wir ihren Hof besuchen und uns wertvolle Tipps von ihnen holen. Heute liefern uns Traubs auch in diesem Jahr feinen Bio-Spinat, der auf den fruchtbaren Reusstalböden, die die Familie bewirtschaftet, wunderbar gediehen ist. Traubs schneiden jeweils die ganze Pflanze, weshalb die Blätter nicht lose sind. Nun geniessen Sie den Aargauer Bio-Spinat!

Ihnen eine Woche voller Energie und freudvollen Überraschungen! Herzliche Grüsse,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Rotchabis, Fenchel.

Heute trifft Herbes auf Süsses – frisch aus Ihrem BioBouquet:



Spinat-Rucola-Salat mit Baumnüssen und Birnen

Für 4 Portionen

Zutaten:

150 g Blattspinat	4 EL milder Essig (z.B. Holunderblüten- oder Apfelessig)
150 g Rucola	1 TL Zucker
50 g Baumnusskerne	4 EL Walnussöl
2 Birnen	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Die Baumnusskerne grob hacken und in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten. Dabei immer rühren, damit die Nüsse gleichmäßig bräunen.

Den Spinat und den Rucola rüsten, waschen und trockenschleudern.

Den Essig mit Zucker, Salz, Pfeffer und Öl kräftig verschlagen.

Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Die Birnen zuerst in der Sauce wenden, damit sie sich nicht braun verfärben. Dann mit Spinat, Rucola und Walnüssen locker vermischen.



Blätterteig-Dreiecke mit Spinat

Für 2-3 Personen (ergibt 9 Dreiecke)

Zutaten:

1 Pck. Blätterteig	150 g Feta, zerkrümelt
1 kleine Zwiebel, gehackt	2 Eier
300 g Spinat	Öl
4 EL Emmentaler, gerieben	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Den Spinat rüsten, waschen und abtropfen.

Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, die gehackte Zwiebel hinzugeben und glasig braten. Den rohen Spinat dazugeben und so lang dünsten, bis er zusammenfällt.

Den gekochten Spinat abtropfen und in eine Schüssel geben, den Käse und *ein* verquirltes Ei hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blätterteig quadratisch auswallen und in beide Richtungen zwei Mal durchschneiden, so dass 9 Quadrate (etwa 10 x 10 cm gross) entstehen. Die Spinatmischung auf alle Quadrate verteilen (in die Mitte auf jedes Quadrat legen).

Dann zu Dreiecken zusammenklappen, mit einer Gabel die Ränder eindrücken, damit sie gut zusammenhalten und mit der Gabel 2-3 Mal in die Mitte der Dreiecke stechen, damit es sie beim Backen nicht aufbläst.

Mit einem verquirlten Ei bestreichen und im Ofen bei Umluft und 175° etwa 20 Minuten backen, bzw. bis die Dreiecke goldgelb sind.

Tipp: Mit einem frischen Blattsalat servieren.