

Auf dem Feld zeigt sich das Saatbild

Hand für Hand hatten Sabrina und Gerhard vor zwei Wochen eine Wickroggen-Mischung unten in der Ebene gesät. Seither ist einiges gegangen: Die Samen haben gekeimt, die Pflänzchen gedeihen – und die Arbeit, oder sagen wir ihr Resultat, wird auf besondere Weise sichtbar ...

Gefährten für die kommenden Monate ...

Die Wickroggen-Mischung ist eine sogenannte Gründüngung und besteht aus Zottelwicken und Winterroggen. Wie es letzterer Name schon antönt, ist die Mischung winterfest. Bis zum Beginn der Saison 2022 werden die Pflanzen nun in der Ebene stehen. Dann arbeiten wir sie ein – und «füttern» so den Boden. Und wie gedeihen sie bisher? Man kann sagen, dass die Pflänzchen gut dastehen.

... welche fast in Reih und Glied stehen

Der Winterroggen schiebt als Getreide zunächst ein Keimblatt aus dem Boden. Das ist anders als etwa beim Salat, welcher immer gleich zwei Keimblätter bildet. Das Saatbild, welches sich nun zeigt, macht uns Freude: Wirft man nämlich das Saatgut mit der Hand aus, braucht es etwas Übung, dass es gleichmässig wird, und wir machen das nicht jedes Jahr. Jetzt sind wir froh, dass uns das Bild, welches die keimenden Pflänzchen zeichnen, ein «zufriedenstellend» ausstellt.

Auch das Klee gras gedeiht gut

Im August hatten wir auch Klee gras ausgesät. Es trägt ebenfalls dazu bei, Sorge zum Boden

zu tragen. Es gedeiht sehr gut und in ein paar Wochen werden wir einen sogenannten «Säuberungsschnitt» machen. Dieser verschafft dem langsamen Klee Luft und Licht, um weiterhin gut zu wachsen, und bremst das schnelle Unkraut aus.

Von «Kopf bis Fuss» geniessen: Broccoli

Der Broccoli hat einen Kopf und einen Stiel – und auch dieser macht sich wunderbar auf den Tellern! Schälen Sie den Stiel und schneiden Sie ihn in Würfeli oder Stängeli. Dann können Sie ihn mit den Röschen kochen und so den ganzen Broccoli geniessen.

E-Shop: Auch ohne Erinnerungsmail offen

So ein Mail gerät manchmal auf Abwege – doch das macht dem E-Shop nichts aus: Ob Sie das Erinnerungsmail am Sonntag erhalten oder nicht, der E-Shop hat von Freitagmittag bis Montagmorgen um 7 Uhr für Sie geöffnet. Hier können Sie Ihre Bestellung anpassen, für kurz oder länger pausieren und nach Herzenslust einkaufen. Ganz wie es Ihnen passt. Wenn Fragen auftauchen, sind wir gerne da.

Ein paar genussvolle Sonnenstrahlen in dieser ersten Oktoberwoche wünschen wir Ihnen!
Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team

Herbstküche frisch und fein aus Ihrem BioBouquet:



Hausgemachte Kürbissuppe

Für 6 Personen

Zutaten:

400 g Kürbis, gerüstet, in Stücke geschnitten	1 TL Curry
1 kleines Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten	Butter zum Dämpfen
1 kleine Kartoffel, gerüstet, in Stücke geschnitten	8 dl Gemüsebouillon
1 Zwiebel, gehackt	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	180 g Crème fraîche
	Kürbiskernöl und Kürbiskerne zum Garnieren

So zubereitet:

Zwiebel und Curry in Butter andämpfen.

Kürbis, Rüebli und Kartoffel dazugeben, mitdämpfen. Den Kürbis brauchen Sie dabei nicht zu schälen, die Schale kann einfach mitgegessen werden.

Bouillon beifügen, aufkochen, würzen.

Zugedeckt 20-25 Minuten köcheln.

Suppe pürieren, abschmecken.

In vorgewärmten Suppentellern anrichten. Crème fraîche darauf geben und garnieren.

Tipps zur Suppe:

Die Suppe kann sehr gut portionsweise eingefroren werden und ist aufgetaut und aufgewärmt ein feines Essen, wenn es einmal schnell gehen muss, oder wenn ein kalter Abend nach etwas Warmem auf dem Teller ruft.

Die Suppe lässt sich mit ein paar Croutons in wenigen Minuten noch etwas anreichern und verfeinern. Dazu einfach altes Brot in Würfeln schneiden und mit etwas Öl in der Bratpfanne knusprig rösten. Das dauert rund fünf Minuten.

Noch zwei Tipps zum Kürbis:

Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt. Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen ausschneiden und die Kerne herausnehmen.

In Würfel oder Scheiben geschnitten lässt der Kürbis sich einfach kochen, dünsten oder im Ofen garen und mit anderen Gemüsen kombinieren. Als Beilage macht er sich wunderbar zu Fleisch und Wild und natürlich auch zu vegetarischen Varianten.