

Kleine, stille Helfer für die wir dankbar sind

Immer wieder versetzen sie uns in Staunen, die Tierchen, die zuverlässig für uns arbeiten. Die einen halten in unserem Gewächshaus die Läuse in Schach, die anderen sorgen für lebendige Böden. Zum Frühlingsbeginn erzählen wir Ihnen von diesen Unterstützern – zusammen mit wertvollen Tipps zu Ihrem «Kisten-Check».

Unterstützung mit sechs Beinen

Und wer sind die stillen Helfer in unserem Gewächshaus? Es sind die Schlupfwespen, welche seit vielen Jahren dort leben. Auf ganz natürliche Weise sorgen sie dafür, dass die Läuse nicht überhandnehmen. Sie legen ihre Eier in den Läusen ab («parasitieren») und diese Schädlinge sterben dann. Gerade erst haben wir Läuse und auch parasitierte Läuse in unseren neuen Krautstielen entdeckt. Es mag erstaunlich klingen, aber wir sind froh, wenn es immer ein paar Blattläuse hat. So ist das Überleben der Schlupfwespen gesichert und sie werden nicht auf einmal von den Läusen überrannt. Immer wieder staunen wir über diese Helfer, die die Natur uns schenkt – machen auch Sie sich ein Bild davon auf unserer Website.

Wie Lukas beim Pflügen die Würmer füttert

Lukas hat das schöne Wetter der vergangenen Tage für eine «doppelte Premiere» genutzt: die erste Bodenbearbeitung im Freiland für dieses Jahr – und erstmals mit dem Pflug am neuen Traktor! Nach kleinen Umstellungen am Pflug hat alles gut geklappt. Wir haben eine frische Wiese umgebrochen und auf einer Testfläche die Nachverunkrautung vom letzten Jahr mit der Bodenfräse «abgeschält». Auf unserer Website können Sie sich das anschauen. Es ist

uns wichtig, dass wir möglichst flach pflügen. Denn so bleiben Pflanzenreste und das Grün an der Oberfläche. Dort sind diese ein gutes «Futter» für die vielen Würmer und Kleinstlebewesen im Boden. Auch diese Tierchen helfen uns, denn sie halten die Erde aktiv und vital. Wenn wir ihnen also Sorge tragen, ist das die beste Grundlage für gesundes Gemüse und feine Salate!

Machen Sie den Kisten-Check

Bevor wir Ihre BioBouquet-Kiste auf den Weg zu Ihnen schicken, prüfen wir Gemüse, Salate und Früchte sorgfältig. Denn es ist uns sehr wichtig, dass Sie Freude daran haben und so richtig geniessen können! Bitte schauen auch Sie sich Ihre Lieferung genau an, wenn sie eintrifft: Packen Sie Gemüse und Co aus und «begrüssen» Sie es! Ist alles ganz zu Ihrer Zufriedenheit? Und was möchte zuerst verzehrt werden – halten die Rüebli länger als der Spinat? Triage zu machen hilft dabei, möglichst lange geniessen zu können. Auch die Lagerung ist entscheidend: Salate, Gurken und Gemüse machen am längsten Freude, wenn Sie sie in einem angefeuchteten Plastiksäckli im Kühlschrank aufbewahren. Sollte doch einmal etwas nicht tadellos sein, melden Sie uns das bitte. Gerne kümmern wir uns dann darum.

Wir wünschen auch Ihnen einen frohen Start in den nun beginnenden Frühling. Herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Broccoli, Fenchel oder Krautstiel und einen Bund Bärlauch.

Feines aus dem BioBouquet:



Gefüllte Zucchini

Für 4 Personen

Zutaten

4 Stück Zucchini	3 EL Butter
400 g Bio-Hackfleisch	3 Knoblauchzehen
3 Eier	1 EL Mehl
1 Tasse Feta-Käse, zerkleinert	1 EL Dill, gehackt
3 Tassen Käse, gerieben	2 EL Petersilie, gehackt
	1 Prise Salz

So zubereitet:

Die Zucchini waschen und abtupfen. Dann der Länge nach halbieren, aushöhlen und das Fruchtfleisch kleinschneiden.

Das Hackfleisch mit der Butter in einer Bratpfanne anbraten. Das Fruchtfleisch, Knoblauch und Salz hinzugeben. Noch etwas braten, dann die restlichen Zutaten – bis auf den geriebenen Käse! – dazugeben und gut vermischen.

Die Hackfleischmischung in die ausgehöhlten Zucchini füllen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Die gefüllten Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (200 °C, Ober-/Unterhitze) backen.

Zu den gefüllten Zucchini passen ein feiner Salat und Gschwellte.