

## Bunt sind schon die Wälder ...

... gelb die Stoppelfelder, kühler weht der Wind. So heisst es in einem alten Volks- und Kinderlied. Nach den sonnig-warmen Tagen der letzten Wochen zeigt sich der Herbst jetzt von einer anderen Seite und es braucht erstmals wärmere Jacken und Schirme. Bereits im «Winterquartier» ist der Zuckerhut aus dem eigenen Anbau.

### Zum besten Zeitpunkt ...

Eigentlich könnte er auch draussen bleiben, der Zuckerhut, der auf unserem Freiland steht. Schön und gross ist er in diesem Jahr geworden. Zwar würde er noch etwas weiterwachsen, doch seinen Zenit hat er jetzt erreicht.

### ... von Lukasz und Pschemek geerntet ...

Deshalb haben Lukasz und Pschemek den Zuckerhut während der sonnigen Tage geerntet. So ist der Salat auch vor den Mäusen sicher, die ihn gerne anknabbern. Geerntet wird der Zuckerhut mit einem kleinen Stück Wurzel und vielen Umblättern dran. Wie das aussieht und wie Lukasz und Pschemek auf dem Acker schaffen? Schauen Sie doch einmal wieder auf unserer Website vorbei, wo wir Ihnen ein paar Bilder von der Ernte aufgeschaltet haben.

### ... und gut verpackt ...

Lukasz und Pschemek haben die Kisten mit dem frisch geernteten Zuckerhut vom Feld getragen und auf Paletten gestapelt. Als nächstes ging es für den Salat ab in den Frigo. Einen Tag und eine Nacht hat er dort abgekühlt, bevor wir ihn mit einer Folie umwickelt haben. Diese hält den Zuckerhut während der Lagerung ausreichend feucht. Es

ist wichtig, den Zuckerhut wirklich erst dann einzupacken, wenn er heruntergekühlt ist. Sonst bildet sich Kondenswasser an der Folie, welches die Fäulnis fördert.

### ... ruht der Zuckerhut im Frigo

Nicht zu trocken und nicht zu feucht, das ist das Wichtigste im Moment. Darum wird der Zuckerhut von Zeit zu Zeit aus dem Frigo genommen und gerüstet. So hat die Fäulnis wenig Chancen und der Salat bleibt knackig frisch. Gut umsorgt kann der Zuckerhut jetzt ein langes «Päusli» machen. Im Dezember werden wir ihn dann aus der Kühlung nehmen und in Ihr BioBouquet packen. Vielleicht zaubern Sie dann einen feinen und vitaminreichen Wintersalat daraus?

### Bevor die Kälte zuschlägt

Neben der Ernte gilt es so langsam, den Betrieb winterfest zu machen. Während des Frühjahrs und des Sommers giessen wir das Gemüse, das draussen auf dem Feld wächst, mithilfe eines Bewässerungssystems. Die Leitungen liegen zwar unter der Erde – aber sie sind nicht sicher vor dem Frost. Deshalb stellen wir in diesen Tagen draussen das Wasser ab. Diese Arbeit muss mit viel Sorgfalt erledigt werden. Nicht, dass uns die Kälte noch die Leitungen und Ventile sprengt.

**Kommen Sie gut und mit viel Schwung durch die kühler werdenden Tage! Herzliche Grüsse,**

**für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Spinat, Tomaten oder Wirz.

## Herbstliche Klassiker voller Vitamine frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Grundrezept für Rotkabis Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

#### So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.

#### Tipps:

- Passt gut zu Spätzli mit Wild oder «Suure Mocke».
- Nach Belieben ein paar TK-Maroni auftauen und 2-3 EL Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit wenig Wasser oder Bouillon ablöschen und die Maroni darin gar werden lassen.

#### Noch ein Tipp 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 herausschneiden 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.