

## Geteilte Freude ist doppelte Freude

Wie werden sie wohl aussehen? Sich anfühlen? Riechen? Als wir in der letzten Woche unsere mit Demeter-Mist gefüllten Hörner aus der Erde ausgegraben haben, war die Spannung gross. Wie schön, dass wir dabei zu viert waren ...

### Die Zeit in der Erde ging zu Ende

Die Geschichte unserer mit Demeter-Kuhmist gefüllten Hörner beginnt im letzten Jahr im Oktober: Damals hatte Sabrina die Hörner auf unserem Land in der Erde vergraben. Über den Winter haben sie nun im Boden geruht und die Kräfte konnten sich entfalten. Jetzt war es Zeit, die Hörner wieder auszugraben, um später das Horn-Mist-Präparat zu rühren und es auf unseren Böden auszubringen.

### Welch' ein wunderbarer Duft

Das Ausgraben war ein bewegender Moment. Besonders Sabrina war gespannt, da sie die Hörner vergraben hatte. Hatte sie die Hörner gut gefüllt? Ist alles zufriedenstellend gelaufen? Genauso neugierig waren Sämi und Besim. Auch die beiden wollten das Ausgraben nicht verpassen. Natürlich braucht es für diese Aufgabe die Hände, doch auch die Nasen sind involviert – und die gaben sehr schnell «grünes Licht»: Wow, was für ein ausserordentlich guter Duft. So erdig-fruchtig, eine gewisse Süsse, angenehm, einfach einzigartig.

### Jetzt ist Franz' Lager gut gefüllt

Wir freuten uns sehr, dass der Horn-Mist auch der Prüfung durch die Finger standhielt: Die

Feuchtigkeit war ideal, der neue Standort unter dem Berg-Ahorn wohl gut gewählt. Jetzt liegt der Horn-Mist in einem glasierten Tontopf und wartet darauf, dass Franz dann wieder vorbeikommt, um mit einem Teil davon das Horn-Mist-Präparat zu rühren. Das Lager ist jedenfalls gut gefüllt, Franz kann sich also ans Werk machen. Und für alle, die das noch nicht gesehen haben – eine besondere Sache – haben wir auf unserer Website ein paar Fotos hochgeladen. Schauen Sie uns doch einmal wieder über die Schultern.

### Die Ökowieze steht in voller Pracht

Margariten, Wiesensalbei, Kuckuckslichtnelken, Wiesen-Pippau und viele mehr: Gerade steht unsere Ökowieze in voller Blüte und die Blumen sind nicht nur fürs Ohr – ist Kuckuckslichtnelke nicht ein wunderbarer Name? – sondern auch fürs Auge eine wahre Pracht. Vom strahlenden Gelb bis hin zum rötlichen Rosa ist alles dabei. Jetzt ist der Moment, in dem es diese bunte Fülle zu geniessen gilt, denn auch die Ökowieze blüht nur eine kurze Zeit. Ihre ökologische Wirkung entfaltet sie hingegen übers ganze Jahr hinweg. Welche Freude, dass etwas so Nützliches auch noch so schön anzusehen ist!

**Wir wünschen Ihnen immer wieder kleine und grosse Freuden in Ihrer Woche!**  
**Herzliche Grüsse von**  
**Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team**

## Sommerliche Küche frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Gemüsepizza

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

Pizzateig (muss ca. 1 h gehen):

500 g helles Urdinkelmehl

2½ TL Salz, ca. 15 g

20 g Hefe

3 dl Wasser, handwarm

2 EL Olivenöl

Mehl zum Auswallen

150 g Tomaten

2 Mozzarella à 150 g

Gemüse nach Wahl, z. B. Broccoli,  
Peperoni, Rucola (zum Schluss auf die  
Pizza geben)

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

#### Belag:

Das Rezept ist für ein Blech à ca. 30x40 cm.

#### So zubereitet:

Pizzateig (muss ca. 1 h gehen):

Für den Teig Mehl und Salz mischen.

In die Mitte eine Mulde drücken.

Die Hefe im handwarmen Wasser auflösen und vorsichtig mit dem Öl zum Mehl in die Mulde giessen.

Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.

Mit einem feuchten Tuch zudecken und bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde gehen lassen.

#### Pizza:

Die Tomaten in Stücke schneiden.

Den Mozzarella mit den Fingern in kleine Stücke zerteilen.

Das Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.

Dann mit dem Öl vermischen und leicht salzen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Teig auf wenig Mehl gleichmässig auswallen.

Auf ein mit einem Backpapier belegtes Blech legen.

Gemüse und Mozzarella darauf verteilen.

Mit Salz und Pfeffer (und nach Belieben etwas Oregano) würzen.

Die Pizza in der Ofenmitte ca. 25–30 Minuten backen.

#### Tipps:

Der Teig lässt sich wunderbar am frühen Morgen vorbereiten, bevor man das Haus verlässt – am Mittag wird dann mit wenigen Handgriffen eine feine Pizza daraus.

Und: Machen Sie gleich die doppelte Menge Teig und frieren Sie die eine Hälfte ein. Vor dem Gehenlassen! Diesen Teig können Sie dann am Vorabend aus dem Gefrierfach nehmen und im Kühlschrank auftauen und gehenlassen. Bis es am Mittag Pizza gibt, ist er perfekt.