

Ein freudiger Moment im Gewächshaus

In der letzten Woche gab es Grund zu feiern: Das erste Mal im neuen Jahr haben wir geerntet – und zwar im Gewächshaus. Dort wächst und gedeiht seit ein paar Wochen unsere Winterkresse. Im Moment steht diese so richtig prächtig da ...

Die Premiere ist gelungen

Vor einem Jahr war dort, wo jetzt die Winterkresse wächst, noch Wiese. Dies, um dem Boden eine Pause und Zeit für Regeneration zu geben. Ende Oktober hatten wir dann die Winterkresse gepflanzt – und jetzt war eben Premiere. Die erste Ernte im neuen Jahr! Das ist immer etwas Besonderes. Besonders schön ist auch die Winterkresse. Es gibt wenige «Makel» und auch verhältnismässig wenig Unkraut. Da hat sich das fleissige Jäten im letzten Jahr gelohnt.

Flinke Finger, starke Rücken

Maira und Sophie haben das Schneiden übernommen und die Winterkresse anschliessend geputzt, gewaschen und abgepackt. Gerade beim Schneiden sind gesunde Gelenke und eine gewisse Fitness gefragt. Die Arbeit, die buchstäblich in «Bodennähe» verrichtet wird, strengt durchaus an. Umso schöner, wenn es dann nur wenig gelbe oder vertrocknete Blättchen herauszunehmen gibt, und die Pflanzen so gut dastehen. Schliesslich ist es nicht selbstverständlich, dass eine Kultur so gut gedeiht. Wir freuen uns, Ihnen von der erntefrischen Winterkresse einpacken zu dürfen. Die Ernte dauert noch so lange an, bis

die Winterkresse sich entschliesst, dass es Zeit ist für die Blüte. Das dauert aber noch etwas.

Der eine Kompost-Sammelhaufen ...

Doch in der letzten Woche es war nicht nur Zeit zu ernten. Auch in Sachen Kompost gab es wieder einmal einen kleinen «Neuanfang». Rüst- und Ernteabfälle, welche übers Jahr anfallen, landen bei uns jeweils auf dem Kompost-Sammelhaufen. Davon haben wir zwei Stück und nun war der Zeitpunkt gekommen, wieder einmal vom einen zum anderen Haufen zu wechseln.

... löst den anderen ab

Sophie hat den Haufen, auf welchem wir in der letzten Zeit gesammelt haben, in die Ruhephase geschickt. Dazu hat sie ihn mit altem Grassilo zugedeckt. Dieses «Mäntelchen» sorgt dafür, dass der Komposthaufen nicht verunkrautet und auch nicht austrocknet während der Ruhezeit. Gleichzeitig fängt das Sammeln andernorts wieder an: Jetzt nutzen wir den zweiten Kompostplatz, wo nun ein neuer Komposthaufen entstehen kann. So nehmen das Sammeln, Ruhen und Verrotten ihren (Kreis)Lauf.

Wir wünschen Ihnen viel Wohltuendes in dieser Woche und immer wieder eine gute Balance zwischen Tatendrang und Ruhepausen!

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**



Gebratene Krautstiele

Für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Krautstiele

4 Knoblauchzehen

1 Peperoncino

0.5 dl Olivenöl

4 Esslöffel Pinienkerne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

So zubereitet:

Die Krautstiele rüsten, die Stiele in gut 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter sehr grob hacken. Beides voneinander getrennt halten.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden.

In einem Wok oder in einer weiten Bratpfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Pinienkerne darin golden rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Einen weiteren Esslöffel Öl beifügen und die Knoblauchscheiben darin goldgelb und knusprig braten. Herausheben und zu den Pinienkernen geben.

Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. Den Peperoncino darin kurz andünsten. Die Krautstielstreifen beifügen und unter Wenden 3–4 Minuten braten.

Dann die Blätter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere 2 Minuten braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und Knoblauch sowie Pinienkerne darüber verteilen.

Tipp:

Das Gemüse ist eine feine Beilage zu vielen Fleischgerichten. Wird es als eigenständige fleischlose Mahlzeit serviert, rechnet man 1 kg Krautstiele für 4 Personen; in diesem Fall natürlich auch die restlichen Zutaten im Rezept ungefähr verdoppeln. Als Beilage passen Salzkartoffeln.



Ein paar Tipps zur Winterkresse

Die Winterkresse lässt sich vielseitig geniessen:

Wenn man die Winterkresse mit Rahm- oder Halbfettquark (oder Frischkäse) mischt und mit Salz sowie Pfeffer würzt, gibt das einen wunderbaren Brotaufstrich oder auch einen tollen Dip, etwa für Kartoffeln oder Ofengemüse. Zudem lässt sich Winterkresse zu Pesto verarbeiten, wie Spinat andünsten und sie macht sich natürlich wunderbar auch im Salat.

Viel Freude beim Experimentieren und Geniessen!