

Freude über sommerliche Tage

Jetzt ist richtig Sommerstimmung aufgekommen und die Temperaturen klettern mancherorts bis an die 30-Grad-Marke. Für viele ist das ein wahrer Genuss! Doch Gemüse und Salate, die bereits geerntet sind, haben lieber kühlen Schatten und unsere Böden zeigen auch noch Spuren vom kräftigen Regen, den es zuvor gab, ...

Mit viel Power und Ausdauer

Richtig heftig hatte es geregnet, bevor die Schönwetterperiode begann. Das viele Nass hat auf unseren Feldern Spuren hinterlassen. Darum gibt es nun drei grosse Aufgaben: 1.) hacken, 2.) hacken und 3.) hacken. Mit viel Geschick und Schwung brechen wir die verkrustete Erde mit Pendelhacke und Radhacke auf.

Franz war früh am Morgen unterwegs

Auch Franz Dolderer war in der letzten Woche in Sachen Bodenpflege engagiert. Er ist bei uns für die Präparate zuständig, welche Teil der biodynamischen Landwirtschaft sind. Ein klein wenig kann man sich diese vorstellen wie homöopathische Mittel – einfach für die Böden. Eines frühen Morgens hat Franz nun zum ersten Mal in diesem Jahr das Kiesel-Präparat ausgebracht. Es wird auf der Grundlage von Bergkristall hergestellt.

Guter Schutz an heissen Tagen

Während sich die einen an diesen warmen Tagen über ein Sonnenbad freuen, sind die anderen nicht so «hitzeresistent». Zu den letzteren gehören Gemüse, Salate und Früchte. Direkte Sonneneinstrahlung und zu viel Wärme sind nichts für sie. Am liebsten wartet Ihre Lieferung gut geschützt bis Sie

nach Hause kommen und sie auspacken. Genau dafür gibt es die Styroporbox, welche Sie für CHF 10.- bei uns erwerben können. Diese Box schützt sommers wie winters und ist so gross, dass Ihre ganze grüne Kiste darin Platz hat. Wir stellen sie dann jeweils hinein. Wenn Sie eine solche Styroporbox wünschen, schreiben Sie einfach an info@biobouquet.ch oder rufen Sie uns an: 062 958 50 60.

Auch der Salat hat Ferien eingegeben

Regelmässig säen wir Salat, damit wir jede Woche davon ernten und Ihnen in Ihre grüne Kiste packen können. In der letzten Woche jedoch gab es einen Unterbruch – nein, der Salat ist nicht vergessen gegangen. Es war vielmehr die «Betriebsferienlücke». Denn auch in diesem Sommer macht das BioBouquet wieder die gewohnte Pause.

Betriebsferien in den KW 30 und 31

Ende Juli bis anfangs August haben wir zwei Wochen Betriebsferien und in dieser Zeit *soll* Salat fehlen. Darum haben wir jetzt bereits den Unterbruch beim Säen gemacht. Natürlich ist auch während der «lieferungsfreien» Tage immer jemand hier und sorgt sich um die Kulturen. Karol fährt bald schon in die Ferien und ist dann während der Betriebsferien im Einsatz.

**Eine Woche voller sommerlicher Genussmomente wünschen wir Ihnen! Herzlich,
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Fenchel, Karotten und Zucchetti.



Sommersalat mit Kohlrabi, Rüeblli und Apfel

Für ca. 3 Portionen

Zutaten:

2 Kohlrabis
3 Rüeblli (mittelgross)
1 Apfel (süss)
1 EL Rosinen

Salatsauce:

3-4 EL Nature Joghurt
1-2 EL Honig (eher flüssig)
1-2 EL Rahm
Saft einer ½ Zitrone

So zubereitet:

Die Kohlrabis und die Rüeblli rüsten und klein schneiden – wie «Zündhölzli».

Den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für die Sauce mischen und glatt rühren.

Kohlrabi, Rüeblli und Apfel zur Sauce geben und vermengen.

Den Salat anrichten – je nach Gusto mit Baumnüssen oder Melisse garnieren – und geniessen. Ein Stück Vollkornbrot passt bestens dazu!

Tipps:

Kohlrabi ist reich an Vitamin C und enthält viel Calcium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Das ist unter anderem gut für den Aufbau und den Erhalt von Knochen, Nägeln und Zähnen.

Geniessen Sie dieses gesunde Gemüse roh oder gedünstet: Neben dem Salat lässt sich Kohlrabi z.B. auch in Stängel geschnitten dippen, oder mit etwas Rahm dünsten und als Beilage zu Fisch, Fleisch und vegetarischen Lieblings-Alternativen geniessen.