

## Von Kuhmist, Schwarzwurzeln und Zitrusfrüchten

In dieser Woche gibt es viel Nährendes. Jüngst war zum Beispiel wieder einmal Peter Suter bei uns: Er hat wieder ein Fuder präparierten Demeter-Mist von seinen Rindern gebracht. Dieser ist eine «Wohltat» für unsere Böden ...

### Warum Mist so gut ist

Peter Suter bewirtschaftet mit seiner Familie den Hof am Wald» in Obersteckholz. Das liegt nur wenige Kilometer von uns entfernt. Auf ihrem Demeter-Betrieb bauen Suters nicht nur Getreide, Obst und Gemüse an, sondern sie halten auch Schafe, Legehennen, Rinder ... da fällt natürlich auch Mist an. Wir sind froh und dankbar, dass wir den Demeter-Mist von Suters Rindern bekommen können, denn dieser ist ein wahrer «Superfood» für die Böden. Jetzt lagert der Mist neben unseren Gewächshäusern. Vielleicht haben Sie die Bilder auf Instagram bereits gesehen?

### Futter für die «Kühe» im Boden

Im Boden leben unzählige Klein- und Kleinstlebewesen und halten das Erdreich lebendig. Unzählige? Ja, in einem Hektar Boden sollen es etwa 15 Tonnen Kleinstlebewesen sein – das entspricht tatsächlich dem Gewicht von 20 Kühen! Eine ganze Herde also und diese möchten wir gut nähren. Nach und nach, Garette um Garette, werden wir den Mist nun in den Gewächshäusern ausbringen, verteilen und in die Böden einarbeiten.

### Mit den Handschuhen in der Küche

Ob beim Spaziergang, auf dem Velo oder natürlich auf den Ski: Im Moment stehen Handschuhe hoch im Kurs. Doch nicht nur draussen, auch drinnen lohnen sie sich in diesen Tagen. Richtig, es ist wieder Schwarzwurzelzeit! Viele freuen sich bereits auf die kräftigen Wurzeln, welche ja eigentlich weiss sind. Damit nach dem Rüsten resp. Kochen nicht die halbe Küche und alle Türli und Schubladen, welche man angefasst hat, kleben, haben wir ein paar Tricks parat. Neugierig? Die Details finden Sie unter dem Rezept.

### Ab in den Kühlschrank

Auch Orangen, Clementinen und Grapefruits nähren – und sie lassen an den Süden denken. Auch wenn die Früchte Sonne in sich tragen, bleiben Sie gut gekühlt am längsten frisch. Darum ist es am besten, diese im Kühlschrank zu lagern. Ein guter Tipp ist, die Früchte einige Zeit vor dem Verzehr herauszunehmen. So gleichen sie sich der Zimmertemperatur an und ihr Geschmack kann sich noch besser entfalten. Geniessen Sie die farbenfrohe Frische aus Ihrem BioBouquet.

**Eine freundvolle Woche und immer wieder ein paar Sonnenstrahlen wünschen wir Ihnen!  
Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler  
und dem BioBouquet-Team**

## Winterküche frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Schwarzwurzelsalat

Für 2-3 Personen

#### Zutaten:

500 g Schwarzwurzeln

#### Sauce:

100 g Rahmjogurt nature

gut 1 TL flüssiger Honig

gut 1 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

2-3 EL Haselnüsse, gehackt und geröstet, zum Garnieren

#### So zubereitet:

Die Schwarzwurzeln wie unten beschrieben (Variante ohne Handschuhe) knapp weichkochen, abgiessen, schälen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Salz und Pfeffer verrühren.

Mit den Schwarzwurzeln mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen.

Den Salat auf Teller verteilen und mit den Nüssen garnieren.

#### Tipp:

Sie können diesen Salat einen Tag im Voraus zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Er macht sich gut als kleine Mahlzeit mit Brot oder Zopf und nach Belieben auch Bündnerfleisch. En Guete!

#### Mit oder ohne Handschuhe – Tipps zur Schwarzwurzel-Zubereitung:

##### Rüsten:

Schwarzwurzeln enthalten in den Milchröhren ihrer Wurzelrinde einen äusserst klebrigen Milchsaft. Darum empfiehlt es sich, beim Rüsten roher Schwarzwurzeln Gummihandschuhe zu tragen, die Kleidung zu schützen und die Wurzeln unter fliessendem Wasser zu schälen. Legen Sie die geschälten Wurzeln sofort in Zitronen- oder Essigwasser, damit sie nicht braun werden.

##### Variante ohne Handschuhe:

Viel einfacher geht das Rüsten jedoch, wenn Sie die Schwarzwurzeln vor dem Schälen schwellen (ca. 30 Minuten mit Wasser überdeckt kochen). Die Haut löst sich dann relativ leicht und der Milchsaft stört nicht mehr.

##### Servieren:

Zu geschwellten Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die man üblicherweise zu Spargeln reicht (Sauce Hollandaise, frische Mayonnaise, Meerrettichquark, Käsesaucen). Doch auch in Stücke geschnittene geschwellte Schwarzwurzeln, in Butter leicht angebraten und mit Petersilie verfeinert, schmecken vorzüglich.