

## Unser Federkohl steht voll im Saft

Gerade sind wir mit der Federkohlernte beschäftigt und freuen uns sehr über die Kraft, welche dieser an den Tag legt. Das ist besonders schön, weil wir uns mehr als einmal gefragt haben, ob das wohl gut kommen wird mit dem Federkohl ...

### Ein «Gfrörl» ist er nicht

Offiziell hat der Herbst am 23. September seine Bühne betreten – und bereits davor für kühlere Nächte gesorgt. Doch es sind nicht die Temperaturen, welche uns in Sorge um den Federkohl gebracht haben. Im Gegenteil, der Federkohl hat dieses Wetter gerne und steckt auch einige Frostnächte weg. Schwierig wird es für ihn erst, wenn es länger Frost gibt und es auch tagsüber gefroren bleibt. Da sind wir ja aber (zum Glück) wirklich noch nicht.

### Klein, aber in der Masse mächtig ...

Wer dem Federkohl aber zu schaffen macht und die Ernte in Gefahr bringen kann, ist die *Aleyrodes proletella*. Was für ein Name! Zum Glück gibt es auch eine «gäbigere» Version: die Kohlmottenschildlaus oder, noch einfacher, die weisse Fliege. Dieses Tierchen gehört quasi zum Kohl dazu und ist auch nicht gefährlich – schon gar nicht für den Menschen. Einmal mehr ist es die «Dosis», welche es ausmacht. Das gilt für das Beet und auch für die Küche, wo der Federkohl verarbeitet wird.

### ... und «zäntume»

Die Population an weissen Fliegen hat den ganzen Sommer hindurch nicht nur uns

beschäftigt, sondern viele andere auch. Regelmässig bekommen wir ein Gartenbau-Bulletin. Dort wurden die Aktivität und Aktualität der weissen Fliege während der letzten Monate immer mit drei roten Kreuzen angezeigt. Sicher gab es auch Tipps für die verschiedensten Mittel, welche gegen den Fliegenbefall helfen könnten. Darauf verzichten wir grundsätzlich und setzen auf unsere Blühstreifen und die Prophylaxe. Umso schöner ist es nun, dass der Federkohl so gut dasteht und das Mass an weissen Fliegen schlussendlich im Rahmen geblieben ist. Wir hoffen, Sie schätzen die Lage gleich ein wie wir. Wie wäre es mit ein paar knackigen Federkohl-Chips?

### Freude an der Spätlese

Im Gegensatz zum Federkohl gehören die Bohnen und die Zucchetti zu denjenigen, welche bereits Bedenken anmelden wegen der niedrigen Temperaturen. Die beiden sind einfach Sommertypen! Darum freuen wir uns doppelt und dreifach über alles, was in den Bohnen- und Zucchettibeeten gerade noch heranwächst. Dankbar ernten wir jeden Tag, was es noch zu ernten gibt, und packen Ihnen mit Herzenslust noch ein paar erntefrische Grüsse vom Sommer 2022 ein.

**Allzeit die richtigen «Temperaturen» für Ihre Vorhaben und Ideen wünschen wir Ihnen! Und genussreiche Momente zu Tisch als Stärkung für den Herbstanfang.**

Herzliche Grüsse  
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

## FrISChe Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:



### Zum Knabbern: Federkohl-Chips Für 4 Portionen

#### Zutaten:

250 g Federkohl  
6 EL Olivenöl  
1 TL Fleur de sel

#### So zubereitet:

Backofen auf 140 °C vorheizen.

Federkohl gut waschen und sehr gut trocken tupfen. Strunk von den Blättern wegschneiden. Blätter in mundgerechte Stücke scheiden.

Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und mit Öl beträufeln. Öl und Kohlblätter mit den Händen gut mischen, so dass die Blätter komplett eingeeilt sind.

In der Mitte des Backofens 15–20 Minuten trocknen lassen. Dabei die Ofentür gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, mit Salz würzen und zwischendurch genießen, oder als Beilage zu Risotto oder Polenta servieren.



### Rüebli trifft Fenchel: Ofengemüse Für 4 Portionen

#### Zutaten:

4 Rüebli	Olivenöl
2 Fenchel	Ggf. etwas Zitronensaft oder -abrieb
Salz, Pfeffer	

#### So zubereitet:

Den Ofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit ½ TL Öl einfetten.

Die Rüebli und den Fenchel rüsten. Beides in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse flach in die Form schichten und mit dem restlichen Öl bepinseln.

Ca. 15-20 Minuten im Ofen rösten, dabei ein- bis zweimal umrühren, bis das Gemüse goldbraun geröstet ist.

Mit Salz, Pfeffer und je nach Gusto mit Zitronensaft oder -abrieb verfeinern.