

## **Bemeßt den Schritt! Bemeßt den Schwung!**

In der letzten Woche haben wir bei uns unten in der Ebene eine Gründüngung eingesät. Hand für Hand haben wir das Saatgut ausgeworfen. Währenddessen kam uns dieser alte «Säerspruch» in den Sinn ...

### **Ein Schlusspunkt ...**

Ursprünglich hatten wir unten in der Ebene die Buschbohnen gesät und auch die Kürbisse, die Rondini und der Rosenkohl hätten dort gedeihen sollen. Doch dann sind erstere im Wasser ertrunken – und letztere im Unkraut. Schliesslich und schlussendlich haben wir den Zyklus dieser Kulturen mit der Bodenbearbeitung beendet. Das war der Schlusspunkt hinter diesem nassen Sommer. Nun beginnt wieder etwas Neues.

### **... und ein nächster Abschnitt**

In der letzten Woche haben Gerhard und Sabrina eine Wickroggen-Mischung gesät. Diese besteht aus Zottelwicken und Winterroggen und ist winterfest. Auch der Frost kann ihr also nichts anhaben. Man nennt das eine Gründüngung: Die Pflanzen sind ideal für den Boden und halten zugleich das Unkraut ab. Im Frühling werden wir sie einarbeiten und auf diese Weise den Boden «füttern», bevor die Saison 2022 beginnt.

### **Mit der Hand ausgebracht ...**

Es hat etwas Besonderes, das Saatgut mit der Hand auszubringen und es ist etwas, was wir nicht tagtäglich machen. Noch dazu ist so eine Gründüngung etwas Anderes als, sagen wir, Salat. Dort bewegt sich die Menge des

Saatguts im Grammbereich. Doch jetzt ging es um etliche Kilogramm. Kennen Sie den alten «Säerspruch», den Conrad Ferdinand Meyer im 19. Jahrhundert gedichtet hat? Wenn man das Saatgut ausbringt, spürt man, was in diesen Worten steckt. Spannend ist auch, dass man beim Säen auswirft – und beim Ernten eine «einholende» Bewegung macht, zum Beispiel mit der Sense. Mit Meyers Worten in Kopf und Herz entsteht nochmals ein anderer Bezug. Gerne haben wir das Gedicht unter dem Rezept abgedruckt.

### **... und sorgsam eingearbeitet**

Nach dem Säen hat Ervin die Samen noch oberflächlich (ca. 5-10 Zentimeter tief) in die Erde eingearbeitet. Auch das ist für Gemüsegärtner etwas Spezielles: Rübli würden das nicht mitmachen! Nun wünschen wir der Wickroggen-Mischung ein gutes Gedeihen.

### **Die Rehe äsen andernorts**

Der Federkohl und der Endivien jedenfalls gedeihen mittlerweile wieder prächtig. Der Zaun mit dem Flatterband, den wir aufgebaut hatten, ist hoch genug und erzielt seine Wirkung: Die Kulturen werden nicht mehr von den Rehen angeknabbert.

**Wir wünschen Ihnen immer mal wieder einen achtsamen Moment in Ihrem Tun und viel Gelingendes in Ihrer Woche.**

**Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team**

Eine Idee für die Küche – und ein Gedicht – frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Fenchel aus dem Ofen Für 4 Portionen

#### Zutaten:

800 g Fenchel  
Butter für die Form  
2 dl Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer

#### Für die Kruste:

½ Bund Dill  
25 g Paniermehl  
50 g geriebener Sbrinz  
40 g Butter, weich

#### So zubereitet:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine weite, ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.

Fenchel rüsten und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

In der Form verteilen, Bouillon darüber giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Alufolie zudecken und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Für die Kruste Dill hacken. Mit Paniermehl, Käse und Butter mischen.

Alufolie von der Form entfernen, Kruste auf dem Fenchel verteilen und ca. 10 Minuten mitbacken, bis die Kruste goldgelb ist.

Dieser gratinierte Fenchel ist eine tolle Beilage zu Fleisch oder Fisch. En Guete!



### Säerspruch

Bemeßt den Schritt! Bemeßt den Schwung!

Die Erde bleibt noch lange jung!

Dort fällt ein Korn, das stirbt und ruht.

Die Ruh ist süß. Es hat es gut.

Hier eins, das durch die Scholle bricht.

Es hat es gut. Süß ist das Licht.

Und keines fällt aus dieser Welt,  
und jedes fällt, wie's Gott gefällt.

Conrad Ferdinand Meyer

1825-1898, Schweizer Dichter