

Echte Sommersonnen-Geniesser: Thunstetter Bohnen

Abends lange draussen sitzen, mit dem Velo an den See oder ein paar vergnügliche Stunden in der Badi: Dieser Sommer hatte und hat wirklich herrlich sonnige Tage im Gepäck. Auch unseren Bohnen hat das gut gefallen ...

Vom Saatgut bis zur Ernte

Die Geschichte unserer Demeter-Bohnen beginnt am 16. Juni. Damals, also vor rund zwei Monaten, hatten wir die Bohnen ausgesät. Wir haben einmal nachgeschaut: 2.6 Kilogramm Saatgut hatten wir ausgebracht. Es ist immer wieder erstaunlich, diese wundersame Vermehrung zu erleben! Jetzt dürfen wir ein Vielfaches dieser Menge ernten. Das liegt vor allem auch an den Bedingungen, die den Bohnen in diesem Jahr richtig gut gepasst haben. Gerade mit dem Wetter waren sie sehr einverstanden.

Grün, soweit das Auge reicht

Nun waren – und sind – Mevlude und Hyra Llallosi, Lara, Beatrice, Monika und Sabrina mit der Ernte beschäftigt. Diese erfordert neben einem belastbaren Rücken und gesunden Knien auch eine ordentliche Portion Durchhaltewillen, damit man ans Ende der Reihe (und der nächsten und übernächsten Reihe) kommt. Denn die Bohnenernte ist bei uns Handarbeit. Das ist etwas Besonderes, nur noch ein kleiner Teil aller Bohnen wird von Hand geerntet. Wir freuen uns sehr, dass die Bohnen so gut gediehen sind und darauf, Ihnen unsere echten Thunstetter liefern zu dürfen.

Die Bienli hätten einen Schirm gebraucht

Während die Bohnen und das Wetter so richtig gut zusammengepasst haben und die Ernte grosse Freude macht, sieht es bei den Äpfeln gerade etwas anders. Das hat uns Stephan Sägesser erzählt, der uns schon lange beliefert. Hier gilt es den Blick etwas weiter zurückzurichten: Erinnern Sie sich an die vielen Regenwochen im Frühling? Jetzt im Moment fällt es fast schwer, sich in diese Zeit zurückzusetzen. Doch die Äpfel legen Zeugnis davon ab. Warum?

Die Regenperiode hinterliess ihre Spuren

Die lange, nasse und neblige Zeit im Frühjahr fiel mit der Apfelblüte zusammen. Die Blüten standen lange offen, doch die Bienen flogen in der Nässe kaum oder gar nicht. In der Natur hat alles seine Zeit, irgendwann war es für die Bestäubung der Blüten dann zu spät. Das macht sich jetzt bemerkbar. Stephan Sägesser zum Beispiel erwartet bei weitem nicht die Hälfte des üblichen Ernteertrags. Es ist also kein «goldenes» Apfeljahr. Natürlich schauen wir, dass Sie sich trotzdem über knackig-frische Äpfel aus Ihrem BioBouquet freuen dürfen. Wie immer gilt: Wir bleiben dran.

**Sonnige Grüsse senden wir Ihnen und wünschen Ihnen eine freudvolle Augustwoche!
Vielleicht noch erhellt von ein paar Sternschnuppen?**

Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team

PS: Wenn Sie Lust haben, schauen Sie uns auf unserer Website bei der Bohnenernte zu. Wir haben ein paar Fotos für Sie gemacht und hochgeladen.

Frischer Genuss direkt aus Ihrem BioBouquet:



Rondini ein paar Tipps und Tricks

Über Rondini:

Rondini sind eine Sorte der Pepo-Kürbisse und somit nahe verwandt mit den Zucchetti. Rondini können je nach Reifegrad noch weich und zart, oder aber schon etwas hart und kräftiger sein. Die zarten Rondini ähneln im Geschmack den Zucchetti, vollreife Rondini hingegen erinnern geschmacklich schon stark an einen Kürbis.

Anders als Zucchetti eignen sich Rondini nicht zum roh essen.

Rondini vorbereiten:

Zu rüsten gibt's bei den Rondini praktisch nichts. Stiel entfernen und die Rondini kurz mit Wasser abspülen genügt. Dann die Rondini auf ein Holzbrett mit einem feuchten Küchentuch legen und mit einem grossen Küchenmesser in der Mitte durchschneiden-schlagen. Die Kerne mit einem Löffel aus beiden Rondinihälften herausschaben. Statt in der Mitte durchtrennen, kann man den Rondini auch nur den «Deckel» abschneiden-schlagen und diesen später auf die gefüllte Kugel setzen.

Rondini zubereiten und servieren:

Sie können Rondini wahlweise in einer Pfanne dämpfen (ca. 10 Minuten in etwas Wasser) oder im Backofen (ca. 20 Minuten bei 200°C in etwas Wasser) zubereiten. Rohe oder vorgegarte Rondini mit Hackfleischsauce, Kräuterquark oder Quark-Eier-Reibkäsemischung füllen und überbacken. Bei vollreifen Rondini ist die Schale nicht zum Verzehr geeignet – das merken Sie sofort, sie ist dann hart und kaum zu geniessen.



Couscous mit Rüebli und Ei Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel	150 g Couscous
500 g Rüebli	1.5 l Wasser
1 EL Butter	1 dl Weissweinessig
1 dl Gemüsebouillon	4 frische Eier
2.5 dl Orangensaft	wenig Salz
0.75 TL Salz	wenig Pfeffer
wenig Pfeffer	50 g Rucola

So zubereitet:

Zwiebel schälen, fein hacken, Rüebli schälen, in Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Rüebli andämpfen. Bouillon dazu giessen, zugedeckt ca. 8 Min. knapp weich köcheln.

Orangensaft dazu giessen, aufkochen, würzen. Couscous begeben, Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, mit einer Gabel lockern.

Wasser und Essig in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen, auf dem Couscous anrichten, würzen, Rucola darüber geben und geniessen.