

Blatt um Blatt in die Harasse

Noch immer ist bei uns in Thunstetten die Erntezeit in vollem Gang. In der letzten Woche waren Maira und Sophie zum Beispiel mit der Federkohl-Ernte beschäftigt. Das braucht flinke Hände, Ausdauer ... und Teamgeist hilft auch!

Ein gutes Team am Werk

Dass Sophie und Maira gut zusammen schaffen, das spürt man sofort. Bei schönem Wetter und inspirierenden Wolkenformationen – guck mal, da! – haben die beiden Frauen sich wieder dem Federkohl angenommen. Die Blätter werden von Hand abgebrochen, dann gibt es ein «Controlling», also eine Qualitätskontrolle, und die Blätter werden in eine Harasse gelegt. Der Federkohl steht im Moment sehr gut da und es gibt kaum weisse Fliegen, welche für Kohl typisch sind.

Ein Fitnessstudio brauchte es nicht

«Dank» des vielen Regens vor der Ernte gab es während der Ernte auch noch ein Extra-Training für die Arme. Weil der Grasweg bis zum Feld sonst für mehrere Monate ruiniert gewesen wäre, mussten wir den Traktor auf dem betonierten Wegstück etwas weiter vom Feld entfernt stehenlassen. Somit haben Maira und Sophie die Harassen mit dem Federkohl zum Traktor getragen. Folgen Sie uns bereits auf Instagram oder Facebook? Dort und auch auf unserer Website (unter «Aktuell») haben wir Ihnen ein paar Bilder von der Ernte aufgeschaltet.

Mmh, was kommt da Feines aus dem Ofen?

Bei den Temperaturen, die gerade herrschen, wächst der Federkohl noch recht flott. Bis zum ersten zünftigen Frost, wenn es nicht nur nachts friert, sondern die Kälte auch tagsüber hocken bleibt und die Temperaturen unter null Grad bleiben, können wir immer wieder ernten. Glücklicherweise macht der Federkohl übrigens in den verschiedensten Varianten, zum Beispiel auch, wenn er knusprig aus dem Ofen kommt. Gerne liefern wir Ihnen zwei Rezeptideen mit.

Freitags ist der E-Shop frisch bestückt

Es ist wunderbar zu sehen, wie gut das mit der neuen Website läuft und die längeren E-Shop-Öffnungszeiten stossen auch auf Anklang. Wir empfehlen, die Bestellung für die nächste Woche nicht allzu früh zu machen. Am Mittwoch und am Donnerstag ist jeweils noch das Sortiment für die aktuelle Woche online. Wenn man dann bereits für die Folgewoche etwas auswählt, kann es unter Umständen sein, dass es nicht lieferbar sein wird. Ab Freitagmorgen steht jeweils das neue Sortiment und es ist online.

**Eine schwung- und freudvolle Woche wünschen wir Ihnen
und senden Ihnen herzliche Grüsse,**

Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet Team

Kräftig-frisch und fein – 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. Blattrippe 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 eingeölt 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.



Federkohl-Smoothie Vitaminreiche Power zum Trinken

Zutaten

4 Blatt Federkohl	etwas Zimt
2 Äpfel	etwas Zitronensaft
1 Banane	etwas Chili
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm breit)	Wasser nach Bedarf

So zubereitet:

Die Federkohl-Blätter waschen und die Stängel entfernen.

Die Äpfel entkernen und vierteln.

Die Banane schälen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten mit dem Mixer pürieren und so viel Wasser dazugeben, dass ein dickflüssiger Saft entsteht.

Den Smoothie als Getränk genießen.

Tipp:

Der Smoothie ist ideal auch zum Mitnehmen, einfach in eine Flasche oder den Kaffeebecher (die mit Deckel, die man immer wieder verwenden kann) füllen und unterwegs oder zum Beispiel im Büro in der Mittagspause genießen!