

Bereichert und erfüllt nach Hause gekommen

In der letzten Woche stand der Besuch der «Landwirtschaftlichen Tagung» auf dem Programm. Mehr als 900 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zu diesem Anlass ans Goetheanum nach Dornach gereist. Und was wird diskutiert, wenn so viele Landwirte, Gärtner, Winzer, Obstbauern, Studierende ... einander treffen?

Diesmal ging's um Präparate

Das Tagungsthema dieses Jahres waren die Präparate. Sie sind die Heilmittel der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Diese greift auf die Natur und ihre Kräfte zurück – statt Krankheiten und Schädlinge mit chemischen Pestiziden zu bekämpfen.

Wie muss ich mir das vorstellen?

Vielleicht haben Sie es bereits einmal im Wochenblatt gelesen: Im Herbst vergraben wir mit Kuhmist gefüllte Hörner im Boden. So entsteht über die Wintermonate das Horn-Mist-Präparat. Später rühren wir einzelne Portionen davon eine Stunde lang von Hand mit Wasser an und bringen die Mischung auf unseren Böden aus. Dieses biodynamische Präparat wirkt ähnlich wie ein homöopathisches Arzneimittel und gibt unseren Böden auf ganz natürliche Weise Kraft – die beste Basis für Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes.

Ein geheimnisvolles Herzstück

Das Horn-Mist-Präparat ist nur eines von vielen Präparaten. So schwierig es auch zu fassen ist und so fremd es tönen mag, die Präparate zeigen immer wieder Wirkung. Doch, ja, diesem Prozess wohnt ein Geheimnis inne. Umso schöner ist es da, sich immer wieder suchend, fragend miteinander auszutauschen.

Eindrücke aus der ganzen Welt

Richtig international ging es in Dornach zu und her: Aus über 45 Ländern waren Interessierte und Engagierte angereist. Ein tolles Erlebnis! Schliesslich erfährt man nicht jeden Tag von einer Bäuerin aus Indien, wie sie mit anderen Kleinbauern zu diesem Thema schafft. Oder hört – dank fleissiger Simultandolmetscher – von Menschen aus China, Südamerika oder Italien, was sie bewegt und was sie bewegen.

Ein gemeinsamer Abgleich ...

So viele Menschen aus so vielen Erdteilen! Schnell hat sich gezeigt, dass sich jede und jeder seinen bzw. ihren ganz persönlichen Zugang sucht – jeweils aus dem eigenen kulturellen Hintergrund heraus. Es ist wichtig und wertvoll gemeinsam zu erwägen: Wo stehen wir, wo wollen wir hin?

... und kontinuierliches Wachsen

Diese Auseinandersetzung braucht es immer wieder, um sich selbst zu befähigen. So war die Tagung in Dornach ein erfüllendes «Intermezzo» im BioBouquet-Alltag. Vielleicht sind auch Sie ein klein wenig neugierig geworden? Einen guten ersten Überblick bietet zum Beispiel die Seite www.demeter.ch. Natürlich können Sie auch einfach kochen und geniessen – heute zum Beispiel heimischen Weisskabis. Zwei Rezeptideen haben wir Ihnen mitgeschickt. En Guete!

Auch Ihnen wünschen wir immer wieder bereichernde Momente in Ihrem «Metier»! Herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir Karotten, Krautstiel und Sauerkraut.

Weisskabis in zwei Varianten – frisch aus Ihrem BioBouquet:



Geschmorter Weisskabis

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Weisskabis (ca. 600-700 g)	2 TL Zucker
2 EL Sonnenblumenöl	½ Gemüsebouillonwürfel in ½ dl Wasser
Pfeffer	100 g Crème fraîche
2 TL Kümmel	evtl. Salz
wenig Salz	

So zubereitet:

Den Weisskabis vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in knapp fingerbreite Streifen schneiden und im heissen Öl anbraten. Dabei öfter umrühren.

Danach Kümmel, Pfeffer, Zucker, Salz und Gemüsebouillon hinzugeben. Der Kabis sollte nicht bedeckt sein.

Das ganze ca. 45 Minuten leise köcheln lassen. Dabei regelmässig umrühren und wenn nötig wenig Wasser nachgeben. Zum Schluss die Crème fraîche dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wer Kümmel nicht mag, kann ihn natürlich weglassen. Er hilft aber beim Verdauen!



Weisskabis mit Ghacktem

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Weisskabis (ca. 600-700 g)	3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Sonnenblumenöl	500 g Hackfleisch (gemischt vom Rind und vom Schwein)
1 Zwiebel, gehackt	Pfeffer, Salz
½ Gemüsebouillonwürfel in ½ dl Wasser	

So zubereitet:

Den Weisskabis vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in knapp fingerbreite Streifen schneiden

Die gehackte Zwiebel im Öl andünsten, den Kabis dazu geben, umrühren und mit der Bouillon ablöschen. Wenig Salz dazu geben, damit der Kabis Wasser zieht. Eine halbe Stunde leise köcheln lassen.

Unterdessen in einer Bratpfanne Öl erhitzen und das Hackfleisch kross anbraten. Danach das Hackfleisch in die Pfanne zum Weisskabis geben und alles gemeinsam noch eine Viertelstunde schmoren lassen.

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln.