

Wieder bereit zu neuen Taten

Den Briefkasten leeren, die Fenster öffnen, durchatmen ... Was machen Sie als Erstes, wenn Sie aus den Ferien nach Hause kommen? Als «Gärner durch und durch» hat es uns nach den freien Tagen erstmal raus aufs Feld und in die Gewächshäuser gezogen. Da gibt es einiges zu bewundern ...

Zurückkommen in eine grosse Fülle

Wow, diese vielen Grüntöne! Die verschiedenen Gemüsesorten und Salate ... wie schön sie dastehen! Es ist eine wahre Freude in diese Vielfalt, in diesen Reichtum heimzukehren. Einen Anteil daran hat sicherlich das gute Wetter, das recht beständig war und uns von Hagel oder Starkregen verschonte. Unser grosser Dank gilt aber vor allem Ebdalle, der sich in unserer Abwesenheit so gut um alles gekümmert hat. Merci für deine umsichtige Arbeit, Ebdalle!

Schon jetzt steht ein «Preisträger» fest ...

Jedes Jahr gibt es etliche Bewerber – heuer hat sich einer aber schon jetzt glasklar auf Platz 1 gesetzt: Unser «Glückwunsch» geht an ... den Erdflöh! Mit seiner immens grossen und rasant wachsenden Population gewinnt er das Rennen um die Auszeichnung «*Biogemüse-Schädling des Jahres 2019*»!

... der buchstäblich abgeräumt hat

Der kleine Kerl ist mit seinen Kollegen gerade in der ganzen Schweiz gut vertreten und hat bei uns in Thunstetten schon einen ganzen Satz Rucola auf dem Gewissen. Bereits auf dem Anzuchtstisch haben ihn die Erdflöhe weggefressen und er wanderte gleich auf den Kompost. Während wir nun auf die nächsten

Rucola-Sätze warten, besteht beim Federkohl noch Hoffnung.

Viele «Nützlings-Wohnungen» sollen helfen

Den Federkohl hatten sich die Erdflöhe auch gleich in der Anzucht auf den Menüplan geschrieben und ziemlich zugeschlagen. Nun haben wir den Kohl aber raus aufs Feld gepflanzt. Er steht neben dem Blühstreifen, wo die Nützlinge hausen. Die Nützlinge haben Erdflöhe zum Fressen gern – und sind damit auf unserer Seite! Damit es den kleinen Helfern bei uns möglichst gut gefällt, sorgen wir für eine attraktive Wohnsituation: Gerade haben wir noch einen dritten Satz Blumen für einen weiteren Blühstreifen gesät. Jetzt hoffen wir, dass wieder ein Gleichgewicht zwischen Nützlingen und Schädlingen entsteht und der Kohl doch noch richtig gut gedeihen kann.

Noch etwas zu Kartoffeln und Rondini

Vielleicht haben Sie es schon bemerkt: Die Frühkartoffeln sind «erwachsen» geworden, es gibt nun wieder mehlig- und festkochende Kartoffeln in Ihren grünen Kisten. Ausserdem gibt's in dieser Woche Rondini – sie werden von ein paar Infos und Tipps auf der Rückseite dieses Wochenblatts begleitet. Wir wünschen viel Freude beim Kochen und beim Geniessen.

**Eine schöne Sommerwoche Ihnen und herzliche Grüsse!
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Frisch und fein aus Ihrem BioBouquet:



Rondini

Ein paar Tipps und Tricks für alle,
die zum ersten Mal Rondini in Ihrem BioBouquet finden

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.



Buschbohnen im Speck-Mänteli

Für 4 Portionen

Zutaten:

500 g Buschbohnen
2 l Gemüsebouillon

ca. 150 g Bio-Bratspeck in Scheiben

So zubereitet:

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und je nachdem abfädeln.

Dann für ca. 12-15 Minuten in der Bouillon garen.

Aus immer ungefähr 10 Bohnen ein «Päckli» machen und mit einer Scheibe Bratspeck umwickeln. Beim Fixieren helfen Zahnstocher.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die «Päckli» rundherum anbraten und mit Pfeffer würzen.

Dazu passen Gschwellti und ein grüner Salat. En Guete!