

## Tschüss, Winter – hallo, Frühling!

Was, denken Sie jetzt vielleicht, heute Morgen war es aber noch ganz schön kalt! Das stimmt natürlich, noch braucht es definitiv die Handschuhe auf dem Velo. Gleichzeitig zeigt das zunehmende Licht den nahenden Frühling an ...

### Ab auf den Heustock

Morgens früher hell, abends länger hell: Nach den letzten, naturgemäß eher dunklen Wochen kann man sich jetzt jeden Tag noch ein wenig mehr die Lebensgeister vom Licht kitzeln lassen. Die Rückkehr des Lichts wird traditionell an Mariä Lichtmess gefeiert – jeweils am 2. Februar. Für Bäuerinnen und Bauern ist dies ein besonderer Tag: Gemäss einer alten Bauernweisheit ist es jetzt Zeit, den Heustock zu inspizieren. Halbvoll sollte dieser nun bestenfalls noch sein. Nicht jede und jeder von uns hat einen Heustock, aber je nach Lust und Laune könnte man natürlich auch die «inneren Vorräte» inspizieren, fällt uns da spontan ein.

### Quellen und keimen im Kafirümli

Es geht aber auch handfest: Wir haben die Kefen ausgesät! Das ist ein richtig freudiger Moment. Denn die Kefen sind unsere allererste Aussaat der neuen Saison. Man kann sagen, die Kefen wissen was gut ist. Für die ersten zwei bis drei Tage reservieren sie sich jeweils einen Platz an der Wärme, umgeben von feinem Kaffeeduft. Im Kafirümli stehen sie, um zu quellen und zu keimen. Danach geht es dann raus ans Licht. Hätten Sie Lust, ein paar Fotos von unserem «Saisonauftakt» zu sehen? Wir haben Ihnen ein paar Impressionen auf unsere Website gestellt und freuen uns über Ihren «virtuellen Besuch».

### Noch ein ganz anderer Samen

Während die Kefen im 2026 keimen, ist es – zugegebenermaßen – schon etwas länger her, dass ein anderer «Samen» auf fruchtbaren Boden fiel: In den 80er Jahren habe ich (Gerhard Bühler) nach einer Lehre zum Hochbauzeichner die biodynamische Ausbildung gemacht. Dort hat sich für mich vieles bewegt. In Erinnerung geblieben sind zum Beispiel erste eigene Aussaat-Versuche. Es waren Radiesli und ich war voller «prüfender Begeisterung». Schlussendlich hat sich ein Boden bereitet und ich bin enorm dankbar, dass es diese anerkannte Ausbildung gibt.

### Vielleicht haben Sie Lust, dies zu teilen

Jetzt hat uns ein Aufruf erreicht. Die biodynamische Ausbildung hat im Moment noch viele freie Plätze. Darum dachten wir, wir lassen Sie das am besten wissen. Denn vielleicht gibt es ja in Ihrem Umfeld jüngere oder auch ältere Menschen, welche sich weiterentwickeln, vertiefen oder umorientieren möchten und an ganzheitlicher Landwirtschaft interessiert sind. Neugierige finden alle Informationen zur Ausbildung zum Fachmann/Fachfrau für biodynamische Landwirtschaft EFZ auf [www.demeterausbildung.ch](http://www.demeterausbildung.ch). Wir freuen uns über alle, die die biodynamische Landwirtschaft ein Stückchen in die Zukunft tragen – in welcher Form auch immer.

**Immer wieder lichtvolle Momente wünschen wir Ihnen in dieser Woche – sei es im Innen oder im Außen!**

**Herzliche Grüsse, Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet-Team**

## Die «Früchte» der 2025er-Ernte geniessen – frisch und fein:



### Kürbis-Würfeli aus dem Ofen Für ca. 3 Personen

#### Zutaten:

Etwa 700 g Kürbis

#### Marinade:

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

½ EL Sojasauce

½ TL Salz

Gewürze: Za'tar, Chilli, Curry, Paprika,  
Kreuzkümmel oder Garam Masala

#### Dip:

Sauerrahm (herkömmlich oder vegan)

Zitronenabrieb oder Zesten

Haselnussöl

etwas Salz

geröstete und gehackte Haselnüsse zum  
Bestreuen

#### So zubereitet:

Den Kürbis waschen und in Würfel (oder Schnitze) schneiden.

Alle Zutaten der Marinade mischen.

Die Würfel in der Mischung gut wenden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Im Ofen bei 200° C (Umluft 190° C) ca. 30 – 40 Min. rösten.

Ab und zu wenden und probieren.

Für den Dip die Zutaten mischen und in einer Schale anrichten.

Die Würfel aus dem Ofen nehmen und in Schälchen anrichten.

Den Dip auf die Kürbiswürfel geben und servieren.

#### Tipp:

Bei den Gewürzen kann man je nach Belieben kombinieren und variieren. Wichtig ist, dass die Marinade etwas Öl enthält.

Dieses Rezept stammt von Demeter Schweiz (<https://demeter.ch/>).

#### Noch zwei Tipps zum «Knirps»:

Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt.

Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen herausschneiden und die Kerne herausnehmen. Reste aus dem Rezept oben lassen sich zu Suppe weiterverarbeiten – die Röstaromen machen sich sehr gut darin.

In Würfeli oder Scheiben geschnitten lässt der Kürbis sich einfach kochen, dünsten oder im Ofen garen und mit anderen Gemüsen kombinieren. Als Beilage macht er sich wunderbar zu Fleisch und Wild und natürlich auch zu vegetarischen oder veganen Lieblingsvarianten.