

## Gut vorbereitet und mit Freude ins neue Gärtner-Jahr

Ganz langsam neigt sich der Winter dem Ende zu und die neue Saison steht vor der Tür. Damit Gemüse und Salat auch in diesem Jahr gut wachsen und gedeihen, haben wir schon jetzt die Anbauentscheidungen getroffen und das Saatgut bestellt. Und einer hat bereits vom ersten Frühlingshauch profitiert ...

### Das erste Frühlingswetter ...

... hat unserem Asiasalat, der im Gewächshaus wächst, so richtig gutgetan. Mit den schon etwas wärmeren Sonnenstrahlen hat er jetzt kräftig zugelegt. Übrigens wachsen der Rote und der Grüne Asiasalat je in einem eigenen Beet. Erst beim Waschen finden sie dann zusammen – und in dieser Woche auf Ihren Tisch. Geniessen Sie ihn!

### Weichen für die neue Saison gestellt

Sicherlich, das Wetter entscheidet mit, wenn es um gutes Gedeihen und Gelingen auf unseren Feldern geht. Aber ebenso wichtig, wie die richtige Menge Regen zur richtigen Zeit, ist eine umsichtige Planung. Deshalb hat es uns die letzte Zeit beschäftigt, welches Gemüse wir wo und auch in welcher Menge anbauen werden. Jetzt sind alle Entscheidungen fürs Jahr getroffen und auch das Saatgut ist bereits bestellt. Ein «Kandidat», auf den wir uns besonders freuen, sind die Kefen. Im letzten Sommer hatten sie eine gelungene Premiere und deshalb werden wir sie in dieser Saison wieder aussäen. Auch diesmal haben wir uns für die Sorte Norli entschieden, welche etwas früher reif ist – und ihr noch dazu etwas mehr Platz unter unseren Regendächern eingeräumt. Dort wachsen sie am besten und so hoffen wir auf eine reiche Ernte.

### Neues im eigenen Anbau

Neben vielen «alten Bekannten», die wir regelmässig anpflanzen, werden wir auch wieder Neues wagen: Das erste Mal seit Langem bauen wir selbst Federkohl und Rosenkohl an. Inspiriert von meinem Tagungsbesuch in der vorletzten Woche, werden wir bei diesen beiden Kulturen einen Test mit einem Gras-Mulch wagen und sehen, wie gut Federkohl und Rosenkohl bei uns geraten.

### Endlich geht es wieder los

Es ist schön, dass sich unsere Arbeit jetzt wieder mehr nach draussen verlagert, wo das erste Frühlingsgefühl neue Energie weckt. In dieser Woche bereiten wir im Gewächshaus den Boden vor und machen die Einteilung der Beete für Peterli, Rucola, Krautstiel und Spinat. In der nächsten Woche werden dann bereits unsere Jungpflanzen von der Insel Reichenau ankommen. Sie wurden dort von Bärthele Bio-Jungpflanzen herangezogen. Dieser Betrieb ist ein langjähriger, verlässlicher Partner, der uns immer gesunde, kräftige Jungpflanzen liefert. So fusst unsere Arbeit auf einer guten Basis.

**Wir wünschen auch Ihnen einen ersten Hauch «Frühlings-Energie» in Ihrer Woche. Herzlich,**

**für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Sauerkraut, Lauch, Krautstiel oder Stangensellerie.

## Gesunde Frische aus dem BioBouquet:



### Rüebli-Fenchel-Salat

Für 4 Personen

#### Zutaten

300 g Fenchel  
300 g Karotten  
1 TL Honig

3 EL Olivenöl  
1 Stk. Zitrone (Saft)  
Salz

#### So zubereitet:

Die Fenchelknolle waschen und rüsten, d.h. die harten Stiele und den Strunk entfernen. Das Fenchelgrün aufbewahren.

Die Rüebli rüsten.

Den Fenchel und die Rüebli in feine Scheiben schneiden.

Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Honig und dem Öl verrühren und leicht salzen.

Das Gemüse mit der Sauce vermischen. Das Fenchelgrün hacken und den Salat damit garnieren.

#### Tipp:

Dieser Salat ist eine feine und gesunde Beilage. Wussten Sie, dass Fenchel reich an den Vitaminen A, C, E und an Magnesium sowie Kalium ist? Noch dazu enthält er fast keine Kalorien und ist wohltuend für den Magen.

#### Und wenn Ihnen der Sinn nach etwas Warmem steht:

Fenchel kann auch Ihr Risotto winterlich aufpeppen. Dazu den Risottoreis wie gewohnt zubereiten und nach dem Dünsten und Ablöschen den fein gehackten Fenchel dazugeben und mitköcheln lassen. Guten Appetit!