

## Ein Ort für die Bienli – und gut für die Böden

Im Moment wächst und gedeiht unter unserem Regendach die Phacelia. Vielleicht kennen Sie diese Pflanze? Sie wird auch Bienenweide oder Bienenfreund genannt. Nicht ohne Grund: Die kräftig violetten Blüten ziehen die Bienli magisch an ...

### Eine gut geschützte Nachbarschaft

Viele unserer Kulturen wachsen unter unserem Regendach. Dort sind die Pflanzen draussen an der frischen Luft, aber doch noch etwas geschützt als auf dem freien Feld. Einer der aktuellen «Regendach-Bewohner» ist der Peterli. Er macht sich gut und er hat eine farbenfrohe «Nachbarin», welche wir fast etwas in Schach halten müssen, damit diese ihm seinen Platz nicht streitig macht: die Phacelia.

### Lebendig von oben bis unten

Den Peterli möchten wir natürlich schneiden und Ihnen in Ihre BioBouquets packen. Bei der Phacelia hingegen ist das anders: Hier wird nichts geerntet und später beim Räumen der Kultur auch nichts zum Kompost getragen. Stattdessen werden wir die Phacelia behutsam in den Boden einarbeiten, um auf diese Weise den Boden zu füttern. Gründüngung nennen die Gärtnerinnen und Gärtner das. Bis es so weit ist, beleben die schönen Blüten aber noch das Auge – und auch die Ohren: Jeden Tag sind Bienen zu Gast und es ist schön, wie diese auf ihrem Flug summen und brummen.

### Der Angekündigte ist da

Noch nicht lange ist es her, dass wir vom Rucola erzählt haben. Drei Sätze hatten wir nach der «Rucola-Sommerpause» gesät. Jetzt werden wir zum ersten Mal wieder ernten. Die kleine Sommerpause machen wir übrigens, weil zum einen die Nachfrage nicht so hoch ist und zum anderen aber auch, weil der Rucola im Hochsommer rasch blüht und oft auch mehr mit dem Erdfloh zu kämpfen hat. Mit der Pause sind also viele Esserinnen und Esser *und* die Natur im Einklang. Jetzt freuen wir uns wieder doppelt und dreifach über das kräftig-frische Grün vom Rucola.

### Freude auch über die Rondini

Ebenfalls freuen dürfen Sie sich über die Rondini. Da kommt nun die zweite Lieferung, welche zugleich schon bald die letzte ist. Während die einen also im Moment noch kräftig wachsen – die Kohlräbli sind so ein Kandidat – gehen die anderen bereits der «Finissage» entgegen. Bei den Rondini kommt auch immer das Thema «durchschneiden-schlagen» auf den Tisch. Ein paar Tipps zum Rüsten und zum Zubereiten finden Sie beim Rezept.

**Wir senden Ihnen herzliche Grüsse in Ihre Woche und wünschen Ihnen viele genussvolle Momente in Ihrem Alltag!**

**Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

## Kochideen frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Buschbohnen-Pasta-Salat

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

600 g Buschbohnen, gerüstet, schräg  
halbiert oder gedrittelt  
300 g Teigwaren, z.B. Rigatoni  
Optional: 150 g Speckwürfel

#### Sauce:

3 EL weisser Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer  
1 TL Senf  
3 EL Rapsöl  
2 EL Rahm  
1 Zwiebel, gehackt

#### So zubereitet:

Die Bohnen rüsten (Enden abschneiden, ggf. abfädeln) und schräg halbieren oder dritteln.

Die Bohnen dann im Dampf oder in siedendem Salzwasser ca. 15-20 garen und im Anschluss leicht auskühlen lassen.

Die Teigwaren in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen und abtropfen lassen.

Den Speck ohne zusätzliches Fett in der Bratpfanne knusprig braten.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Dann Bohnen, Teigwaren und Speck in die Sauce geben, mischen – und geniessen!



### Rondini

ein paar Tipps und Tricks

#### 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.