

## Ein rundum natürlicher Schutz

Jetzt in diesen Sommerwochen ist es wichtig, dass die Böden die Feuchtigkeit so gut wie möglich halten können und wir versuchen zu verhindern, dass sie nicht austrocknen. Denn nur so haben Salate und Gemüse die passenden Bedingungen, um gut zu gedeihen. Zum Glück gibt es da rundum natürliche Möglichkeiten ...

### Im Süden hilft Geröll ...

Vielleicht ist Ihnen das in den Ferien schon einmal aufgefallen: In Italien sieht man immer wieder Rebberge, auf denen die Pflanzen im Geröll zu stehen scheinen. Der eine oder die andere mag sich fragen – was soll das denn? Tatsächlich ist es so, dass oftmals Steine den Boden zwischen den Pflanzen bedecken. Diese Geröllschicht verhindert, dass die Feuchtigkeit des Bodens verdunstet und trägt auf diese Weise dazu bei, dass die Trauben gut wachsen können.

### ... und wir setzen aufs Hacken ...

Thunstetten ist natürlich nicht Italien, aber auch hier ist es wichtig, die Feuchtigkeit möglichst gut im Boden zu halten. Darum sind wir in der letzten Zeit viel mit Hacken beschäftigt. Durchs Hacken bildet sich eine Art «Erdmulch»: Die mit der Hacke aufgelockerte Schicht schützt den darunterliegenden, kompakten Boden vor dem Austrocknen. Ausserdem verhindert das Hacken, dass in der Erde kleine und grosse Risse entstehen. Auch an deren Oberfläche – links und rechts vom Riss, an seinen Rändern, liegt viel Erde frei – dort würde die Erde schnell austrocknen.

### ... und auf Silo

Unterm Regendach haben wir jetzt Zucchini gepflanzt. Auch hier schauen wir, dass wir ein Austrocknen verhindern und greifen auf unser Gras-Silo zurück, das wir im letzten Jahr gemacht haben. Es erfüllt denselben Zweck wie das Geröll und das Hacken bzw. der Mulch, der dabei entsteht. So «eingepackt» hat auch das Unkraut, das den Zucchettpflanzen Nährstoffe und Wasser streitig machen würde, keine Chance. Gute Bedingungen, um über den Sommer ordentlich zu wachsen!

### Die Zeit des einander Abwechslens

Auch bei uns ist die Ferienzeit angebrochen. Während unsere Computer auf regelmässiges Giessen lieber verzichten, legen einige unserer Pflanzen grossen Wert darauf. Darum ist bei uns die Ferienzeit auch immer die Zeit des Abwechslens: Im Moment genießt Abdullah ein paar freie Tage und kommt dann zu den Betriebsferien zurück, um sich in dieser Zeit um Gemüse und Salate zu kümmern. So schauen wir, dass jede und jeder einmal Pause machen kann. Und wünschen auch Ihnen ein paar genüssliche Stunden, Tage, oder Wochen – in der kommenden Woche noch mit Ihrem gewohnt knackig-frischen BioBouquet.

**Wir grüssen Sie herzlich aus Thunstetten und wünschen Ihnen  
eine genussreiche Juliwoche,  
Gerhard Bühler und das ganze BioBouquet-Team**

## Sommer-Küche frisch aus Ihrem BioBouquet:



### 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!



### Schnittmangold-Strudel aus Pizzateig

Für 2-3 Personen

#### Zutaten:

400 g Schnittmangold  
250 g Champignons, in Scheiben  
1 rechteckig ausgewallter Pizzateig  
250 g Ricotta  
4 EL geriebener Parmesan

1 EL Butter  
2 Zwiebeln, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 gestrichener TL Salz  
Pfeffer und gemahlene Muskatnuss

#### So zubereitet:

Den Mangold im Wasserbad gut waschen und abtropfen lassen. Für den Strudel die Blätter verwenden und eventuell Stil und Blattrippen – fein geschnitten.

In einer grossen Pfanne Zwiebeln in der Butter andünsten, Knoblauch und Champignons zugeben und kurz mitdämpfen. Den Mangold zugeben, salzen und gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 5-10 Minuten dämpfen. Sobald es Wasser zieht, ohne Deckel weiterdämpfen.

Das Gemüse abkühlen lassen, mit Pfeffer und Muskat würzen, dann Ricotta und Reibkäse untermischen. Die Mischung auf dem Teig verteilen und den Teig zu einem Strudel aufrollen. Mit einer Gabel ein paar Löcher in den Strudel stanzen.

Bei 220°C im Ofen knusprig backen (ca. 20-30 Minuten) und heiss servieren.