

Mit geübtem Blick am Werk

Noch etwas zu klein? Oder gerade richtig? In der letzten Woche waren wir mit der Kohlrabi-Ernte beschäftigt. Dabei braucht es nicht nur einen kräftigen Rücken und flinke Hände, sondern auch ein gewisses Augenmass ...

Ein anspruchsvoller Gast

Am fünften April hatten wir den Kohlrabi, welchen wir nun geerntet und in Ihre grünen Kisten gepackt haben, gesät. Ja, das ist gar nicht so lange her – der Kohlrabi ist eine Kultur, welche gerne rassig durchwandert. Damit dies gelingen kann, muss einiges stimmen: Wasser, Nährstoffe und Temperatur sind wichtige Einflussfaktoren und auch auf ihr Zusammenspiel kommt es an. Um dem Kohlrabi möglichst passende Bedingungen zu bieten, bauen wir ihn im Gewächshaus an.

Mehrere Durchgänge

Jetzt ist es Zeit für die Ernte – wobei es nicht die eine Ernte gibt. Stattdessen gehen wir gestaffelt ans Werk und nehmen bei mehreren Erntedurchgängen die jeweils grössten Kohlrabi heraus. Da kommt der geübte Blick ins Spiel: Es ist nicht nur wichtig zu wissen, welches die richtige Grösse ist, sondern man muss auch darauf achten, dass man im Arbeitseifer nicht plötzlich immer kleinere oder immer grössere Kohlrabi erntet.

Werfen Sie einen Blick ins Gewächshaus

Sabrina, Besim, Sämi sowie Hyra und Mevlude Llaloshi hatten das gut im Griff. Gemeinsam haben sie den Kohlrabi geerntet und

gewaschen. Gerne zeigen wir Ihnen auf unserer Website ein paar Bilder davon. Dort finden Sie übrigens auch alle vorherigen Ausgaben dieses Wochenblatts, falls Sie etwas nachschauen oder noch etwas schmökern möchten. Und der erntefrische Kohlrabi? Lassen Sie sich diesen schmecken – eine Rezeptidee senden wir Ihnen gerne auch mit.

Süss, süsser, Schenks Erdbeeren

Nach dem Hauptgang ist vor dem Dessert, schmunzeln wir mit Blick auf die aktuellen Lieferungen. Denn wir dürfen Ihnen in dieser Woche (und wohl nur in dieser Woche, um das gleich vorwegzunehmen) von den heiss begehrten Erdbeeren einpacken. Diese stammen von der Familie Schenk und ihrem Bio-Hof in Madiswil.

Sauer macht haltbar(er)

Die Sorte hat viel Süsse und wenig Säure – ein «Sommertraum am Gaumen» und gleichzeitig eine Herausforderung in Sachen Haltbarkeit. Denn es wäre gerade die Säure, welche fürs Konservieren der Erdbeeren zuständig ist. Bitte melden Sie es uns ungeniert, wenn die feinen Erdbeeren nicht in «Topform» bei Ihnen ankommen sollten. Wie immer gilt, dass wir Ihnen einen Ausfall einfach vergüten.

Viele wohltuende, sonnige Momente – draussen und drinnen – wünschen wir Ihnen!

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

Eine Rezeptidee aus Ihrem BioBouquet:



Sommersalat mit Kohlrabi, Rüeblli und Apfel

Für ca. 3 Portionen

Zutaten:

2 Kohlrabis
3 Rüeblli (mittelgross)
1 Apfel (süss)
1 EL Rosinen

Salatsauce:

3-4 EL Nature Joghurt
1-2 EL Honig (eher flüssig)
1-2 EL Rahm
Saft einer ½ Zitrone

So zubereitet:

Die Kohlrabis und die Rüeblli rüsten und klein schneiden – wie «Zündhölzli» (Julienne).

Den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für die Sauce mischen und glattrühren.

Kohlrabi, Rüeblli und Apfel zur Sauce geben und vermengen.

Den Salat anrichten – je nach Gusto mit Baumnüssen oder Melisse garnieren – und geniessen. Ein Stück Vollkornbrot passt bestens dazu!

Tipps:

Kohlrabi ist reich an Vitamin C und enthält viel Calcium, Phosphor, Eisen und Magnesium.

Das ist unter anderem gut für den Aufbau und den Erhalt von Knochen, Nägeln und Zähnen.

Geniessen Sie dieses gesunde Gemüse roh oder gedünstet: Neben dem Salat lässt sich Kohlrabi z.B. auch in Stängel geschnitten dippen, oder mit etwas Rahm dünsten und als Beilage zu Fisch, Fleisch und vegetarischen Lieblings-Alternativen geniessen.