

Einmal längs und einmal quer

Dort wo der Kürbis, der Zuckermais und die Buschbohnen standen, haben wir in den letzten Tagen eine Herbst-Gründung ausgesät. Lara hat das Saatgut ausgebracht. Hand für Hand ging sie ans Werk ...

Eine Art Frischekur für den Boden

Spätsaatverträglich und winterhart – solche tollen Begriffe begegnen einem, wenn man sich mit der herbstlichen Gründung beschäftigt. Wir haben uns, wie auch schon in den Vorjahren, für eine Wickroggen-Mischung entschieden. Was haben wir damit vor? Dort, wo der Zuckermais, die Buschbohnen und der Kürbis standen, sind die Felder abgeerntet. Doch wir möchten nicht, dass diese Flächen brach überwintern, sondern setzen auf eine belebende Gründung. Die Zottelwicke aus der Saatgutmischung hat die Eigenschaft, Stickstoff aus der Luft zu binden und in ihren Wurzeln abzulagern. Roggen durchwurzelt das Erdreich intensiv.

Frisches Grün mitten im Herbst

Beides tut dem Boden gut. Ausserdem verhindert die Gründung, dass sich Unkraut allzu breit macht. Lara hat das Säen übernommen. Dazu hat sie erst berechnet, wie gross die Fläche ist, und dann die Saatgutmenge durch zwei geteilt. Ausgesät wird nämlich von Hand und, um allfällige Ungleichmässigkeiten auszugleichen, geht man beim Säen einmal längs und einmal quer übers Feld. Jetzt ist bereits ein feiner, hellgrüner Schimmer auf dem Acker zu sehen, das sieht wirklich schön aus.

Wann bekommt Gemüse kalte Füsse?

Jeder Tag und Alltag ist anders ... vielleicht wartet Ihr BioBouquet ein paar Stunden, bis Sie nach Hause kommen und Ihre grüne Kiste Frische hineinholen und auspacken können. Das ist an und für sich kein Problem, Gemüse ist da recht geduldig. Bloss mit grosser Wärme oder Kälte kommen Gemüse, Salate und Co weniger gut klar. Gerade jetzt, wo wir ins Winterhalbjahr starten, bekommen die «grünen Gesellen» schon mal kalte Füsse, was wiederum die Qualität und Haltbarkeit mindern kann. Genau deshalb gibt es unsere Styroporbox, welche wir heute gerne wieder einmal ins Gespräch bringen.

Auch an kalten Tagen gut geschützt

Die Styroporbox ist so gross, dass der Fahrer Ihre ganze Kiste hineinstellen kann. So ist Ihre Lieferung gut geschützt bis Sie nach Hause kommen. Wer jetzt denkt, angesichts der kommenden Wintermonate wäre das doch etwas, kann die Styroporbox mit wenigen Klicks erwerben (CHF 10.-). Sie finden die Styroporbox im E-Shop unter «Spezialartikel». Unsere Fahrer bringen Ihnen die Styroporbox dann einfach mit und sie tut auch im Sommer gute Dienste. Bitte lassen Sie es uns wissen, wenn Sie Fragen haben.

Wir wünschen Ihnen eine gelingensreiche Woche und immer wieder ein Lächeln auf den Lippen!

Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team

Frisch, kräftig und fein – direkt aus Ihrem BioBouquet:



Blumenkohl-Curry mit Rüebli und Kartoffeln
Für 4 Personen

Zutaten:

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 400 g festkochende Kartoffeln | ½ TL Koriander (zerdrückt) |
| 1 Blumenkohl (ca. 700 g) | ½ TL Paprikapulver |
| 300 g Rüebli | Bratbutter oder Bratcreme |
| 1 Zwiebel | 2 dl Wasser |
| 1-2 rote Chilischoten | Salz |
| 1 Stück Ingwer | 180 g Joghurt nature |
| ½ TL Kreuzkümmel (zerdrückt) | |

So zubereitet:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen.

Die Rüebli rüsten, halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel rüsten und fein hacken.

Die Chilischoten in Ringe schneiden.

Den Ingwer rüsten und fein schneiden.

Alle Zutaten bis und mit dem Paprikapulver in der Bratbutter anbraten und dabei umrühren – bis die Gemüse und Gewürze fein riechen.

Mit Wasser ablöschen und ca. 10-15 Minuten knapp weich garen.

Würzen und mit dem Joghurt servieren.

Tipps:

Zum Curry passt gut Fladenbrot oder Toastbrot. Es lässt sich auch portionsweise einfrieren und als schnelles, feines Essen – zum Beispiel nach einem langen Arbeitstag – wieder auftauen, wärmen und geniessen.