

Fülle und Vielfalt geniessen

Ist der Frühling nicht eine wunderbare Jahreszeit? Im Moment dürfen wir uns über junges 2026er Grün freuen und gleichzeitig noch von der Ernte des vergangenen Jahres zehren. Da kommt es besonders auf die richtige Lagerung an ...

Verschwendung ist keine Option

Was wäre eine Woche in der Küche und zu Tisch, wenn es «Klassiker» wie Häröpfel oder Rübli nicht gäbe? Auch Pastinaken und Randen erfreuen sich vielerorts grosser Beliebtheit. Warum haben wir gerade diese vier «Kandidierenden» ausgewählt und hier aufgezählt? Sie alle kommen im Moment von Lukas Koloska, der mit seinem Team einen Demeter-Betrieb in Nennigkofen führt. Lukas liegt nicht nur die Demeter-Tradition am Herzen, sondern es ist ihm auch ein ganz besonderes Anliegen, keine Lebensmittel zu verschwenden. Das sieht und spürt man bei dem, was er tut.

Was passiert mit Rübli oder Pastinaken ...

Nehmen wir die Rübli und die Pastinaken als Beispiel. Diese hat Lukas im letzten Jahr geerntet – man kann sie nicht über den Winter in der Erde lassen, dort würden sie faulig werden. Doch auch ausserhalb des Erdreichs kommt es auf die Umgebung an. Sprich: Die richtige Lagerung macht's aus. Zuhause würde kaum jemand ein Rübli wiegen, offen in den Kühlschrank legen, und nach einiger Zeit wieder wiegen. Aber im grossen Stil wird viel gewogen – und es zeigt sich schnell: Rübli (oder Pastinaken usw.) verlieren deutlich an Gewicht, wenn sie «einfach so» gelagert werden. Was hier passiert, ist Food Waste.

... die sich rundum wohlfühlen

Nach der Ernte kommen alle Rübli und Pastinaken in Folie gepackt direkt in den kalten Frigo. Später werden sie sukzessive herausgenommen und sortiert. Lukas ist stolz darauf, dass bei ihm alle Qualitäten genutzt werden. Nur was faulig ist, landet auf dem Kompost. Alles andere Gemüse wird tatsächlich verwertet: Als Futter für die Kühe, in der eigenen Küche oder in der «Restessbar», und im BioBouquet. Das ist nicht selbstverständlich! Auf unserer Website zeigen wir Ihnen gerne ein paar weitere Fotos von Lukas' Arbeit.

Dem, was wächst, Sorge tragen

Und was ist zwischenzeitlich bei uns auf dem Betrieb los? So einiges! Gerade haben wir die Kefen «angehäufelt». Die Pflänzchen sind fleissig am Wachsen und waren jetzt gross genug dafür. Unser Ziel ist es, ihnen das Unkraut vom Leib zu halten. Das «Anhäufeln» hilft dabei: Die zusätzlichen 3–4 Zentimeter Erde, welche man den Pflänzchen zuschiebt, begraben das junge Unkraut, wodurch es eingeht – und keine Samen verteilen kann. Auch die Aussaaten gehen weiter. Gerade haben wir noch einen zweiten Satz Salat gesät. Mal schauen, wie dieser gedeihen wird.

**Viel Freude an dem, was gerade auf Ihrer Agenda steht, wünschen wir Ihnen
und senden herzliche Grüsse aus Thunstetten,**

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team



Rüebli-Kokos-Suppe
für 4 Personen

Zutaten:

600 g Rüebli	1 l Gemüsebouillon
1 Zwiebel	2.5 dl Kokosmilch
2 Knoblauchzehen	250 g Seidentofu
2 EL rote Currypaste	2 EL Koriander
2 EL Butter	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Die Rüebli, die Zwiebel und den Knoblauch rüsten und in Stücke schneiden.
Dieses Gemüse mit der Currypaste in der warmen Butter ca. 5 Min. andämpfen.
Dann die Bouillon dazugiessen und alles aufkochen.
Die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln lassen.
Die Suppe pürieren, Kokosmilch dazugiessen und würzen.
Den Tofu in Würfel schneiden, darauf verteilen.
Den Koriander grob schneiden, darüberstreuen.

Wir wünschen e Guete!

Hinweis: Dieses Rezept stammt von Betty Bossi (leicht angepasst).