

Grosse Wuchskraft und Frühlingsfreude

Kultur für Kultur wächst unser Frühlingsreigen: Den Anfang haben die Kefen gemacht, jüngst kamen Peterli und Kohlrabi hinzu. Es ist eine wahre Freude zu sehen, wie das frische Grün keimt, wächst und gedeiht ...

Jeden Tag ein bisschen weiter

Sind sie nicht schon wieder etwas grösser? Die Kefen aus unserer eigenen Anzucht scheinen sich gerade wirklich ins Zeug zu legen. Noch sind es kleine Pflänzchen, doch sie strecken und recken sich mit viel Kraft und Leichtigkeit nach oben. Auch die Salate, im Moment roter und grüner sowie Rucola, wachsen und gedeihen. Als nächstes haben wir Peterli und Kohlrabi ausgesät. Mal schauen, wie diese beiden Kulturen sich entwickeln werden. Jedes Frühjahr sind diese ersten Anzuchten wieder etwas ganz Besonderes – und mit dem zarten Grün wächst auch die Vorfreude: Bald stehen schon die ersten Ernten an.

Simons Lauch hat's erwischt

Wo gegärtnert wird, da hat das Wetter auch immer ein Wörtchen (oder eigentlich ein grosses Wort) mitzureden. Als wir jetzt Simon Schenk angerufen haben, um zu fragen, ob er noch von seinem Lauch liefern könnte, hat er uns erzählt, dass daraus im Moment nichts wird. Der Frost hat seinen Lauch erwischt und einen Frostscha den hinterlassen. Es gäbe wohl noch eine Chance, so hofft Simon, dass der Lauch nochmal «die Kurve kriegt». Wir drücken fest die Daumen und können Ihnen versichern, dass dennoch keine lauchfreien Zeiten zu befürchten sind. Ihr Bio-Knospe-Lauch kommt jetzt aus dem Seeland. Vielleicht hätten Sie in dieser Woche Lust auf einen Lauch-Gratin mit

Quinoa? Falls ja, wir hätten Ihnen auf der Rückseite eine Rezeptidee abgedruckt.

Am liebsten im Kühlen ...

Nach den etwas «stärkeren» Wintergästen, wie Chicorée, Brüsseler oder Zuckerhut, kommen jetzt mehr und mehr zarte Frühlingsalate und -gemüse zum Zug. Hier zeigt sich ganz besonders, wie wichtig die passende Lagerung ist. Für fast alle Gemüse und Salate ist der Kühlschrank der richtige Ort. Doch das kühle Klima allein reicht nicht aus. Wenn man möglichst lange etwas von Batavia und Co haben möchte, ist auch Feuchtigkeit wichtig.

... und im Plastiksack verschlossen

Wenn zum Beispiel der Salat «offen» im Kühlschrank liegt, gibt er seine Feuchtigkeit an die Kühlschrankluft ab. Für die Qualität und Haltbarkeit wäre es aber besser, er würde diese selbst behalten. Darum empfehlen wir, den Salat (und auch Rüebli etc.) gut verpackt und verschlossen in einem Plastiksäckli zu lagern. Zusätzliche Feuchtigkeit (wohldosiert) kann auch hilfreich sein: Ein Tipp aus unserem Büro ist, ein Plastiksäckli aussen nass zu machen, es dann zu kehren und den Salat hineinzugeben. Auch der Einlegebeutel aus der grünen Kiste lässt sich gut für die Lagerung verwenden (mehrmals). So ein geschlossenes, kühles und leicht feuchtes Klima ist die beste Voraussetzung für den Genuss.

Viele Sonnenstrahlen wünschen wir Ihnen in dieser Woche – im Herzen und im Gesicht!

Liebe Grüsse,

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team



Lauch-Gratin mit Quinoa
Für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Lauch

200 g Quinoa

8 dl heisse Gemüsebouillon

5 EL Pesto

120 g rezentem Emmentaler

So zubereitet:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Lauchstreifen mit der Quinoa in der vorbereiteten Form mischen.

Bouillon und Pesto verrühren, über die Quinoa giessen.

Ca. 30 Minuten in der Mitte des Ofens backen.

Dann herausnehmen und den Käse über den Gratin reiben.

Für ca. 15 Minuten fertigbacken.

Hinweis: Dieses Rezept stammt aus dem Fundus von Betty Bossi.