

## Wieder und wieder eine Verbindung schaffen

In grossen Schritten geht es der Weihnachtszeit entgegen und am Sonntag darf bereits das erste Kerzchen auf dem Adventskranz angezündet werden. Wie schön, wenn es da zwischendurch Luft gibt für einen Moment des Innehaltens und des sich wieder bewusst Werdens ...

### Sich herausfordern lassen

In der letzten Woche hatten wir an dieser Stelle vom Horn-Mist-Präparat erzählt und dass wir wieder schön geschwungene Kuhhörner mit Mist gefüllt und vergraben hatten. Das stimmt, das tönt für einige Ohren (zunächst) vielleicht speziell. Auch uns fordert dieser Ansatz, dieser Weg der biodynamischen Landwirtschaft, immer wieder heraus. Was mache ich da? Immer wieder gilt es, sich neu Gedanken zu machen und, ja, die Beziehung zu pflegen und zu erneuern.

### Was ist denn die Welt für uns

Eine Beziehung pflegen ... das ist es vielleicht auch, um was es tief im Inneren geht. Denn die Erde ist aus dieser Perspektive kein wesenloses, materielles Objekt, sondern ein lebendiges, einzigartiges Wesen. Als solche kann sie Erneuerungskräfte aus sich selbst gewinnen und sich aus eigenen Kräften regenerieren.

### Eine Geste des Zurückgebens

Dazu können wir beitragen, indem wir dem Lebenszusammenhang der Natur etwas

zurückgeben. Das Horn-Mist-Präparat ist so eine Geste des Zurückgebens. Bei der Vorbereitung wird diese sehr konkret: Eine Stunde lang hat Ebdalle das Präparat, das wir im Frühjahr aus der Erde genommen hatten, in der letzten Woche gerührt. Im Anschluss hat er das Präparat-Wasser-Gemisch dann auf unserem Land ausgebracht. Dort kann es nun seine Kräfte entfalten und wir freuen uns über diese Herbstaufgabe, welche die Möglichkeit birgt, zum Erhalt der kostbaren Bodenfruchtbarkeit beizutragen und uns immer wieder aktiv mit dem zu verbinden, was uns so wichtig ist.

### Freude über regionalen Rosenkohl

Müllers aus Bibern sind Knospe-Landwirte. Sie steuern immer wieder Knackig-Frisches zum BioBouquet bei. In dieser Woche ist es der Rosenkohl. Beim Grossverteiler darf dieser sich selten mit einem Bio Schweizer Kreuz schmücken. Uns freut es da sehr, dass das BioBouquet Rosenkohl aus der Nachbarschaft bzw. aus eigenem Anbau anbieten kann. Einen Tipp und eine Idee zur Zubereitung liefern wir gerne auch mit ...

... und wünschen Ihnen eine genussreiche und stimmige letzte Novemberwoche!

Herzliche Grüsse,

Gerhard Bühler und das ganze BioBouquet-Team

## Vitaminreiches aus Ihrem BioBouquet:



### Rosenkohl-Grundrezept knackig und grün

Wie kocht man denn den Rosenkohl? Damit er schön knackig-grün bleibt, gibt es einen Trick: Man blanchiert ihn, d.h. er darf nach dem Garen noch kurz ins Eisbad.

#### **Rosenkohl blanchieren:**

Den Rosenkohl waschen und rüsten: Die äussersten Blättchen abnehmen und unten am Ansatz übers Kreuz einschneiden.

Dann ca. 10 Minuten in Salzwasser köcheln.

Anschliessend in ein Löchersieb giessen.

Die Röschen dann ca. 30 Sek. in Eiswasser abschrecken. So wird der Garprozess gestoppt und der Rosenkohl bleibt schön grün.

Jetzt können die Röschen weiterverarbeitet werden.



### Rosenkohl aus dem Ofen Für 4 Portionen

#### **Zutaten:**

400 g Rosenkohl, blanchiert, halbiert

1 EL Zucker

1 EL Zitronensaft

¼ TL Salz

#### **Dip:**

100 g Crème fraîche

2 EL Mayonnaise

½ Apfel, fein gerieben

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

#### **So zubereitet:**

Den Rosenkohl mit dem Zucker, Zitronensaft und Salz mischen und alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Dann ca. 20 Min. im auf 220° Grad (Heissluft) vorgeheizten Ofen backen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip mischen und abschmecken.

En Guete!