

Zu Gast in Nennigkofen

Das BioBouquet steht für knackig-frische Lieferungen bis an Ihre Haustür. Einen Teil bauen wir mit viel Leidenschaft selbst an. Doch alleine könnten wir die bunte Vielfalt nicht «herzaubern». Zum Glück gibt es wunderbare Partnerbetriebe, wie Lukas Koloska einen führt ...

Lange Tradition, neue Ideen

Lukas Koloska bewirtschaftet einen Demeter-Betrieb in Nennigkofen im Kanton Solothurn. Bereits sein Urgrossvater war Demeter-Landwirt – ist eine solch lange Tradition nicht eindrücklich? Jetzt ist Sophie losgefahren, um Lukas zu besuchen und ein paar Bilder für Sie zu machen. Denn Lukas hat nicht nur viel Tradition im Rucksack, sondern auch viele Ideen für die nächsten Jahre (oder Jahrzehnte, Landwirtschaft ist an und für sich keine kurzfristige Sache). Recht neu ist zum Beispiel die Abpackmaschine für die Händöpfu. Diese erlaubt es der Familie Koloska, das Abpacken gemeinsam mit ihrem Team selbst zu übernehmen, statt sie extern zu geben.

Händöpfu abpacken wie Christbäume

Ein bisschen erinnert die Maschine an die Maschinen, welche man aus der Weihnachtszeit kennt: Die Händöpfu werden ähnlich abgepackt wie Christbäume, könnte man fast sagen. Erst laufen sie durch ein langes Rohr, dann landen sie in einem Netz. Dieses Netz wird verschlossen und etikettiert. Doch anders als bei den Christbäumen geht es bei den Händöpfu nicht um die Länge, sondern um das Gewicht. Sie werden von Hand gewogen, bevor sie in die Netzli kommen.

Food Waste von Grund auf vermeiden

Bei Koloskas auf dem Betrieb arbeiten betreute Menschen mit. Christine war für das Schneiden der Etiketten zuständig, als Sophie zu Gast war. Neben vielfältigen Arbeitsplätzen ist es Koloskas auch ein echtes Anliegen, «Food Waste» (Lebensmittelverschwendung) von Grund auf zu vermeiden. Ihre Händöpfu werden sehr sorgfältig gelagert und sortiert. Was faulig ist, muss natürlich auf den Kompost, aber ansonsten wird wirklich möglichst jeder Händöpfu genutzt.

Ein herzliches Merci

Händöpfu, die gesprungen sind, munden Koloskas Kühen ausgezeichnet. Andere Händöpfu werden für den eigenen, grossen Mittagstisch genutzt, oder an die Restessbar Solothurn geliefert (ein tolles Projekt, falls Sie in der Nähe sind). Die 1-A-Händöpfu dürfen wir Ihnen einpacken. Lukas freut sich, dass er auf diese Weise nicht abhängig vom Grosshandel ist – und wir freuen uns, Sie mit Demeter-Händöpfu aus der Region beliefern zu dürfen. Merci, Lukas, für die wertvolle Zusammenarbeit, und Ihnen allen dafür, dass Sie Teil vom BioBouquet sind. Ihr Mitwirken ermöglicht unser Tun!

**Immer wieder neue Ideen und spannende Begegnungen wünschen wir Ihnen!
Eine gute Woche und herzliche Grüsse,**

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

FrISChe Küche – direkt aus Ihrem BioBouquet



Broccoli-Orecchiette

Für 4 Personen

Zutaten:

600 g Broccoli, gerüstet, in kleine Röschen geteilt
300 g Orecchiette (oder Ihre Lieblings-Pasta)
Je nach Wunsch: 5 Tranchen Bio-Bratspeck, in Streifen geschnitten

1-2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
ca. ½ Bund Schnittlauch, geschnitten
Salz, Pfeffer
ca. 50 g Käse, gerieben

So zubereitet:

Die Orecchiette nach Packungsangaben in Salzwasser al dente kochen.
Den Broccoli waschen, rüsten und in kleine Röschen teilen. Dann in den letzten 5-7 Minuten mit der Pasta mitkochen.
Wenn gewünscht, den Speck in einer Bratpfanne knusprig braten. Die Hitze etwas reduzieren und den Knoblauch und den Schnittlauch dazugeben.
Die Orecchiette und den Broccoli abgiessen und zum Speck in die Bratpfanne geben.
Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit Käse bestreut servieren.



Jungspinat

Tipp für schnellen Genuss

Jungspinat lässt sich schnell als gesundes Gericht zubereiten:
Den gewaschenen Spinat in etwas Butter oder Olivenöl mit ein paar Zwiebelwürfelchen und Knoblauch dünsten, bis er zusammenfällt.
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Direkt geniessen – oder:
Für Rahmspinat etwas Rahm oder Crème fraîche hinzufügen.