

## Frischer Nüssler aus dem Seetal

Auch in diesem Frühjahr hat Matthias Hünerfauth seinen Nüssler ganz genau beobachtet, zum richtigen Zeitpunkt geerntet und ihn uns jetzt geliefert. Indes nutzen wir die sonnigen Tage, um die Äste zu häckseln. Und wussten Sie, dass es auf unserem Hof einige Zeugen der Eiszeit gibt?

### Punktgenau geerntet

Matthias Hünerfauth bewirtschaftet gemeinsam mit seiner Familie den Grundhof in Meisterschwanden. Sein Vater hatte den Betrieb bereits im Jahr 1951 auf Demeter umgestellt und heute halten sie Ammen- und Mutterkühe, bauen Getreide, Kartoffeln und Gemüse an. Für diese Woche liefert uns Matthias Hünerfauth den Nüssler. Viel Erfahrung und ein gutes Gespür stecken in der Ernte. Denn der Salat, der im ungeheizten Folientunnel wächst, kann im Frühling sehr schnell zu blühen beginnen und aufstängeln. Wenn man ihn also nicht genau im Blick hat und rechtzeitig schneidet, hat man nachher Stängeli in der Ernte. Geniessen Sie den feinen Nüssler vom Grundhof!

### Ein Wutausbruch des Teufels?

Immer wieder begegnen uns in unserer Region und auch auf unserem Hof sehr grosse, eindruckliche Steine. Sie werden Findlinge genannt. Einen davon haben wir zum Beispiel ausgegraben als wir unser Gewächshaus bauten. Doch wo kommen die Findlinge her? Das war lange Zeit nicht klar und der Name «Findling» zeugt davon, dass man sie zunächst als steinerne Findelkinder ansah, die sich irgendwie verirrt haben mussten. Oft erzählte man sich die Geschichte, der Teufel

persönlich habe die Steine von den schneebedeckten Gipfeln der Alpen aus ins Mittelland geschleudert. Aus Wut über die fruchtbaren Äcker und schönen Wiesen. Heute schmunzeln wir darüber – ganz besonders, weil gerade mit den grossen Steinen auch der gute Boden zu uns kam. Erstaunlicherweise fanden die Spekulationen erst in der Mitte des 19. Jahrhunderts ein Ende: Ein Lausanner Geologe stellte die Gletschertheorie auf und wir wissen heute, dass die Findlinge in unserer Gegend vom Rhonegletscher übriggeblieben sind. Es sind imposante Zeugen aus der Eiszeit, die uns zum Staunen bringen und unsere Landschaft prägen.

### Christoph Aeschlimann hilft beim Häckseln

Am Montagnachmittag steht bei uns in dieser Woche das Häckseln der Äste auf dem Programm. Seit vielen Jahren werden wir dabei von einem Bauern aus Thörigen unterstützt: Christoph kommt mit seinem Traktor und einem grossen Häckslers zu uns. Es ist gewaltig, welche Mengen an Holz jedes Jahr anfallen. Aber mit der grossen Maschine und in der schönen Frühlingssonne geht die Arbeit schnell von der Hand. Mit dem Holz mulchen wir dann unsere Hecke, oder streuen unsere Wege frisch ein. So werden die Äste sinnvoll verwertet.

**Wir wünschen auch Ihnen immer wieder Momente des Geniessens und Staunens. Herzlich,**

**für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten, Zucchetti oder Krautstiel.

## Wärmender Genuss aus dem BioBouquet:



### Gemüsebrühe mit Tofustreifen

Für 2 Personen

#### Zutaten

400 g Gemüse, z.B.: Karotten,  
Stangensellerie, Lauch, Kohlrabi.  
8 dl Gemüsebrühe

200 g Tofu  
2 EL Olivenöl  
Kräutersalz

#### So zubereitet:

Den Tofu in Streifen schneiden, mit dem Kräutersalz leicht würzen und in einer Bratpfanne im Öl hellbraun braten.

Den Tofu beiseitestellen.

Das Gemüse rüsten und in Scheiben, Streifen oder kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse in der Gemüsebrühe weich garen, den Tofu dazugeben, einige Minuten ziehen lassen.

Servieren Sie davor einen feinen Nüsslisalat und zur Suppe noch etwas Vollkornbrot.

#### Tipp: Stangensellerie rüsten

Schneiden Sie den Wurzelansatz vom Stangensellerie ab und waschen Sie das Gemüse unter fließendem Wasser. Dann trockentupfen.

Schneiden Sie das Grün ab und bewahren Sie es auf, denn es lässt sich gut zum Würzen von Saucen oder Suppen verwenden.

Schälen Sie die Selleriestangen mit einem Sparschäler, oder ziehen Sie die langen zähen Fäden mit einem kleinen Messer ab.

Zum Dämpfen oder Dünsten den geschälten Sellerie in gleichmäßig lange Stücke schneiden.

Im eigenen Saft ist der gerüstete Sellerie in ca. 8-10 Minuten gar.