

Mit reichlich Erfahrung im Gepäck

In der letzten Woche hat das BioBouquet-Team Zuwachs bekommen: Franz Dolderer, ein pensionierter Demeter-Gärtner mit jahrzehntelanger Erfahrung, unterstützt uns zukünftig in der Präparate-Arbeit. Engagiert und erfahren wie Franz ist, hat er direkt losgelegt ...

Mit Tank und Spritze unterwegs

Ausgestattet mit einem Gehörschutz und einem besonderen Rucksack hat man Franz in der letzten Woche – als es noch sonnig-warm war – übers Feld ziehen sehen. Was er auf dem Rücken trägt ist ein Tank, aus dem eine kleine Maschine Flüssigkeit pumpt. Franz verteilt sie mit einer Spritze gleichmässig übers Feld. Was er da macht?

Natürliche Power für die Böden

Franz schenkt unseren Böden das Horn-Mist-Präparat. Dieses gehört fest zur biologisch-dynamischen Landwirtschaft und wirkt wie ein homöopathisches Arzneimittel. Ein ganz natürlicher und kraftvoller «Dünger», könnte man sagen. Bevor man das Präparat ausbringen kann, muss fleissig gerührt werden.

Ein richtiger Schatz

Doch fangen wir ganz vorne an: Im Herbst vergraben wir jeweils mit Kuhmist gefüllte Hörner in der Erde. Über die Wintermonate wird der Mist im Boden mit Naturkräften belebt. Dieser Schatz wird dann im Frühjahr gehoben: Die Hörner werden ausgegraben und der Mist zu Kugeln geformt. Eine Portion von diesem Präparat, das wir in einem Ton-Blumentopf in der Präparatekiste lagern, hat Franz nun angerührt. Da sind Schwung und Kraft gefragt: Eine Stunde dauert das Rühren, bevor es aufs Feld und ins Gewächshaus geht. Ich bin froh

und dankbar, dass Franz unsere Präparate-Arbeit nun mitträgt.

Haben Sie eine Bluewin-Adresse hinterlegt?

In der letzten Zeit ist unser Erinnerungsmail wieder nicht in jedem elektronischen Posteingang gelandet. Dieses Problem betrifft die Bluewin-Adressen. Es ist so, dass das Erinnerungsmail (das Ihnen Bescheid gibt, dass Sie in den E-Shop gehen können) von einer Software aus verschickt wird. Bluewin erkennt, dass die Software unsere Mailadresse für ein Serienmail verwendet und wird darum skeptisch. In der Folge landen Mails im Spam oder kommen gar nicht an.

Der E-Shop ist immer ab Freitagmittag offen

Da ist wirklich ein ausdauerndes Technik-Teufelchen am Werk. Wir danken Ihnen für Ihre Rückmeldungen und Ihre Geduld. Bitte beachten Sie:

Ob mit oder ohne Erinnerungsmail:

Der E-Shop ist jeweils ab Freitagmittag bis Sonntag um 24 Uhr für Sie geöffnet.

Im E-Shop können Sie Ihre Lieferung einsehen und nach Herzenslust anpassen. Als Login dienen **Kundennummer und Postleitzahl** (sofern Sie dies nicht geändert haben).

**Eine gute Woche wünschen wir Ihnen – voller nährender Momente! Herzliche Grüsse,
für das BioBouquet-Team,
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten oder Fenchel, Tomaten, Zucchini.

Eine vitamin- und mineralstoffreiche Beilage frisch aus Ihrem BioBouquet:



Gedünsteter Krautstiel

Für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Krautstiele

1 kl. Zwiebel, gehackt

Nach Belieben: Knoblauch, gehackt

etwas Öl

1 Prise Zucker

etwas Muskat

Salz und Pfeffer

Nach Belieben: Parmesan oder Sbrinz

So zubereitet:

Waschen Sie die Blätter und trocknen Sie sie etwas ab.

Dann in einer Pfanne eine gehackte Zwiebel in etwas Öl andünsten.

Wer mag, gibt noch eine fein gehackte Knoblauchzehe hinzu.

Anschliessend wird der noch leicht feuchte Krautstiel beigegeben. Sind die Blätter besonders gross, werden sie vor dem Dünsten grob zerteilt.

Nun wird das Gemüse mit je einer Prise Zucker, Muskat und etwas frischem Pfeffer und Salz gewürzt.

5 bis 6 Minuten dünsten lassen, am besten mit Deckel, schon ist die Beilage fertig.

Wer mag, gibt noch etwas Parmesan oder Sbrinz auf den Krautstiel.

Tipp:

Auch die Stiele vom Krautstiel sind ein Genuss. Sie brauchen jedoch 2 bis 3 Minuten länger bis sie gar sind. Geben Sie sie etwas früher in die Pfanne und mischen Sie die Blätter erst etwas später darunter.

Die Stiele sind auch eine gute zweite Beilage, z.B. machen sie sich kurz gekocht wunderbar im Salat.