

Wenn der Kompost freudvoll stimmt ...

So einen Alltag machen ja eine Vielzahl und eine grosse Vielfalt an Aufgaben aus. Und natürlich läuft im täglichen Schaffen nicht immer alles rund. Umso schöner ist es, wenn wir spüren, dass etwas unseren Blick auf Neues richtet, uns begeistert oder einfach Hand in Hand geht. Wie zum Beispiel in der letzten Woche ...

Zeit für die Präparate

Vor etwa zwei Monaten haben wir aufgehört, neue Grünabfälle auf unseren Kompost zu legen. Wir haben den Haufen mit strohigem Heu von unserer Ökowiese abgedeckt und ihm Zeit gegeben. Nun ist die Verrottung bereits weit gediehen. Als wir auf den Komposthaufen stiegen, fühlte sich dieser weich, luftig und federnd an. Der optimale Zeitpunkt für die Präparate! Also gingen wir ans Werk.

Geteilte Begeisterung ...

Mit dem Stil von einer alten Heugabel, der vorne angespitzt ist, haben wir fünf Löcher in den Kompost gemacht – etwa so tief, dass man in die Mitte vom Kompost kommt. Dann haben wir aus Erde kleine Bälle geformt, in die wir die Präparate hineinmodelliert haben. Diese Kugeln haben wir in die Löcher gegeben und diese wiederzugemacht. Sabrina war mit Neugier und Feuereifer dabei.

... ist doppelte Begeisterung

Was sind das für Präparate? Kamille, Schafgarbe, Brennnessel, Eichenrinde und Löwenzahn. Gemeinsam mit etwas in Wasser

gerührtem Baldrian, welcher zum Schluss auf den Haufen kam, entfalten die Präparate nun ihre Kräfte. Im März bringen wir die so angereicherte Erde dann auf unserer Wiese aus. Und das Freudvolle daran? Die geteilte Begeisterung, welche einem etwas Neues gibt, einen nachdenkend macht, und ein freudvolles Erlebnis schenkt!

Auch unsere «Leichtgewichte» kommen an

Noch etwas Anderes hat uns viel Schönes geschenkt – nämlich buchstäblich Frau Schönmann von der «Gassechuchi Langenthal». Ohne viel Aufwand oder Mühe in den Absprachen, ganz einfach mit einer verlässlichen und ungemein praktischen Art, hat sie auch unsere zu klein geratenen Kohlräbli abgeholt, um diese zusammen mit anderen Lebensmitteln an die Besucherinnen und Besucher der Gassenküche abzugeben. Wie schön, wenn eine Zusammenarbeit so einfach Hand in Hand geht. Gleichzeitig haben wir natürlich grosse Freude, dass auch unsere «Kohlräbli-Leichtgewichte» den Weg in verschiedene Haushalte finden und dort (hoffentlich) auf Anklang stossen werden.

Immer wieder einen Blick auf das Neue, das Begeisternde, das Schöne wünschen wir Ihnen!
Herzliche Grüsse,

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

P.S. Sie haben Lust auf ein paar Impressionen von den Präparaten oder der Kohlräbli-Abholung? Schauen Sie im «Aktuell» auf unserer Website vorbei.

Inspiration für die Menüplanung – frisch aus Ihrem BioBouquet:



Kürbis-Würfeli aus dem Ofen

Für 4 Personen

Zutaten:

Etwa 1 Kürbis à 800 g

Marinade:

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

½ EL Sojasauce

½ TL Salz

Gewürz: Za'tar, Chilli, Curry, Paprika,
Kreuzkümmel oder Garam Masala

Dip:

Sauerrahm (herkömmlich oder vegan)

Zitronenabrieb oder Zesten

Haselnussöl

etwas Salz

geröstete und gehackte Haselnüsse zum
Bestreuen

So zubereitet:

Den Kürbis waschen und in Würfel (oder Schnitze) schneiden.

Alle Zutaten der Marinade mischen.

Die Würfel in der Mischung gut wenden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Im Ofen bei 200° C (Umluft 190° C) ca. 30 – 40 Min. rösten.

Ab und zu wenden und probieren.

Für den Dip die Zutaten mischen und in einer Schale anrichten.

Die Würfel aus dem Ofen nehmen und in Schälchen anrichten.

Den Dip auf die Kürbiswürfel geben und servieren.

Tipps:

Bei den Gewürzen kann man je nach Belieben kombinieren und variieren. Wichtig ist, dass die Marinade etwas Öl enthält.

Und was ist mit der Schale? Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt. Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen ausschneiden und die Kerne herausnehmen.

Reste lassen sich zu Suppe weiterverarbeiten – die Röstaromen machen sich sehr gut darin.

Dieses Rezept stammt von Demeter Schweiz (<https://demeter.ch/>).