

## Sonne und Wind bringen Vielfalt aufs Feld

Ein Spaziergang oder eine Wanderung im T-Shirt (und für die Mutigen in Shorts), ein Kaffee auf der Terrasse, ein Znacht an der frischen Luft ... haben Sie die Sonne am Wochenende auch so sehr genossen? Für unsere Böden war sie Gold wert – vor allem in der Kombination mit dem kräftigen Wind ...

### Jeden Tag ein bisschen trockener

In der langen Regenperiode sind unsere Böden ganz schön nass geworden und die eine oder andere Kultur musste etwas warten, oder wie der Rosenkohl als Zwischenlösung in grössere Töpfe zügelnd, weil das Pflanzen im Freiland nicht möglich war. Doch jetzt kommt Bewegung in die Sache und wir freuen uns sehr, dass wir nun auch nach und nach draussen auf dem Feld loslegen können.

### Endlich raus ins Freiland

Karol hat auf unserem ganzen Land bereits damit angefangen, einmal eine erste, oberflächliche Bodenbearbeitung zu machen. Dort wo wir jetzt pflanzen werden, wird es noch einen zweiten Durchgang geben. Geplant sind als erstes die Kürbisse (unser Oranger Knirps), Rondini, Batavia, Eichblatt, der Rosenkohl und der Blühstreifen. Letzteres sind die Blumen, die wir zur Förderung der Nützlinge pflanzen. Diese beziehen dort Quartier und sorgen mit ihrem Appetit dafür, dass sich der Schädlingsbestand in Grenzen hält.

### Auch unterm Regendach geht's rund

Wir hoffen sehr, dass es gutgeht mit dem Pflanzen und dass wir genug trockene Zeitfenster dafür bekommen. Ganz sicher trocken ist es hingegen unterm Regendach.

Dort haben Sabrina und die Cousinen Llalloschi Schnittmangold und Fenchel gepflanzt. Und zwar genau dort, wo zuvor der Salat stand – letzte und vorletzte Woche gab es bereits eigenen Salat. Das ist immer eine grosse Freude!

### Säen, säen, säen

Auch das Säen geht voran: Gerade haben wir 6'000 Töpfchen mit Randen besät und immer wieder stehen Batavia und Eichblatt auf dem Programm. Die Salate begleiten uns durch den ganzen Sommer, regelmässig säen und pflanzen wir einen neuen Satz.

### Freude über heimisches Gemüse

Noch nicht ganz mit «Pauken und Trompeten», aber doch Schritt für Schritt gibt es in diesen Tagen mehr und mehr Schweizer Gemüse. Da wären neu unsere Kefen, von denen es in der nächsten Woche eine erste Kleinmenge im Abverkauf in unserem E-Shop geben wird. Daneben sind es aber auch heimische Fenchel, Tomaten, Broccoli, Blumenkohl und Zucchini, über die wir uns jetzt freuen. Ganz besonders Freude haben sicher diejenigen unter Ihnen, die eine Regio-Kiste beziehen. Diese wird nun wieder richtig schön sommerlich bunt!

**Wir wünschen Ihnen genussreiche Momente mit Sonne im Gesicht – und im Herzen!**

**Es grüssen Sie**

**Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Broccoli.

Freude über frische Küche – direkt aus Ihrem BioBouquet:



### Fenchel-Salat

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

600 g Fenchel

50 g Baumnüsse

1 säuerlicher Apfel

6 EL Apfelessig

9 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

#### So zubereitet:

Die Baumnüsse grob hacken und in einer Bratpfanne leicht rösten (ohne Fett).

Vom Fenchel das Grün wegschneiden und beiseitelegen.

Den Fenchel in dünne Scheiben hobeln.

Den Apfel in Schmitze schneiden und diese zum Fenchel hobeln.

Dann Essig und Öl begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit Fenchelgrün und Baumnüssen als Beilage servieren.



### Schnelle Zucchini-Pfanne

Für 2 Personen

#### Zutaten:

2 Zucchini, in dünne Scheiben  
geschnitten

1 EL Olivenöl

30 g Pinienkerne

Salz, Pfeffer

Basilikum, grob geschnitten

Pfefferminze, grob geschnitten

#### So zubereitet:

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zucchini unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. anbraten.

Die restlichen Zutaten begeben und ca. 5 Min. fertig braten.

Die Zucchini-Pfanne mit einem Stück Bio-Fleisch oder Grilladen genießen.