

## Was aus den kleinen «Nädeli» geworden ist

Etwa halb so lang wie ein Zahnstocher und vielleicht doppelt so dick. Dazu oben dran ein «Mützchen», ganz weich und ähnlich den Samen des Löwenzahns ... Wenn es einen Preis für das bemerkenswerteste Saatgut gäbe, würden diese «Nädeli» wohl eine Auszeichnung verdienen.

### Wer kennt des Rätsels Lösung

Anfang April des letzten Jahres haben Thomas Känel und seine Helferinnen und Helfer diese kleinen «Nädeli» gesät und die heranwachsenden Pflanzen den ganzen Sommer über gut umsorgt. Ende Oktober stand dann die Ernte an: Stück für Stück wurden sie eingeholt – die Schwarzwurzeln!

### Freude über ein zweites gutes Jahr

Wir staunen immer wieder, was die Natur sich alles hat einfallen lassen. Thomas, der seinen Bio-Hof in Galmiz bereits in der dritten Generation führt, beliefert das BioBouquet nun schon seit mehr als zehn Jahren. Als wir am Telefon die aktuelle Lieferung besprachen, hat er erzählt, dass bereits das vorletzte Jahr ein gutes Schwarzwurzel-Jahr war und nun sind die Schwarzwurzeln auch im 2019 richtig gut gediehen. Zwei gute Saisons in Folge, das ist genauso ungewöhnlich wie erfreulich.

### Eine um die andere

Die Schwarzwurzeln stecken voller Handarbeit, erzählte Thomas weiter. Gerade die Ernte ist ein aufwändiges Geschäft – zwar sehen die Schwarzwurzeln den Rüebli recht ähnlich, aber

mit der Maschine ernten kann man sie nicht. Zu schnell würden sie brechen. Darum werden sie Reihe für Reihe unterfahren und auf diese Weise ganz leicht angehoben. Im Anschluss zieht man die Wurzeln dann von Hand heraus. Sechs bis sieben Reihen à 300 Meter schaffen fünf oder sechs Leute am Tag. Wie sagt man so schön? Gut' Ding will Weile haben. Gerne liefern wir Ihnen zu den Schwarzwurzeln auch gleich noch ein paar Tipps mit: Wie Sie sie am geschicktesten Rüsten und rundum geniessen, erfahren Sie auf der Rückseite.

### Die Blickrichtung wechseln

Über den Tag, beim Ernten oder am Computer, ist unser Auge ja oft nach unten oder nach vorne gerichtet. Gerade jetzt lohnt es sich, wieder einmal einen Blick nach oben zu werfen und am Abend gen Himmel zu schauen. Dort kann man die Venus stehen sehen, die sich im Moment als Abendstern präsentiert. Ein besonderer Tag ist der Dienstag in der kommenden Woche (28.01.). Wenn das Wetter mitspielt, leuchtet die Venus dann direkt neben einer schmalen Mondsichel. Ein schönes Bild und eine gute Gelegenheit, zwischendurch einen kleinen Moment innezuhalten.

**Ertragreich und leuchtend, das tönt doch nach einer wunderbaren Kombination ...  
... alles Gute in Ihre Woche wünschen wir Ihnen!**

**Gerhard Bühler für das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Kürbis, Rotkabis oder Broccoli.

## Inspiration, Tipps & Tricks frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Schwarzwurzelalat

Für 4 Personen

#### Zutaten:

800 g Schwarzwurzeln  
Salzwasser  
½ TL Zitronensaft

#### Sauce:

180 g Rahmjogurt nature  
2 TL flüssiger Honig  
2 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer  
4 EL Haselnüsse, gehackt und geröstet,  
zum Garnieren

#### So zubereitet:

Die Schwarzwurzeln wie unten beschrieben unter fließendem Wasser schälen. Dann sofort in Salzwasser mit Zitronensaft geben und knapp weichkochen.

Die Schwarzwurzeln abgießen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Mit den Schwarzwurzeln mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen.

Den Salat auf Teller verteilen und mit Nüssen garnieren.

**Tipp:** Sie können diesen Salat einen Tag im Voraus zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Er macht sich gut als kleine Mahlzeit mit Brot oder Zopf und nach Belieben auch Bündnerfleisch. En Guete!

#### Mit oder ohne Handschuhe – Tipps zur Schwarzwurzel-Zubereitung:

##### Rüsten mit Handschuhen:

Schwarzwurzeln enthalten in den Milchröhren ihrer Wurzelrinde einen äusserst klebrigen Milchsaft. Darum empfiehlt es sich, beim Rüsten roher Schwarzwurzeln Gummihandschuhe zu tragen, die Kleidung zu schützen und die Wurzeln unter fließendem Wasser zu schälen. Legen Sie die geschälten Wurzeln sofort in Zitronen- oder Essigwasser, damit sie nicht braun werden.

##### Variante ohne Handschuhe:

Viel einfacher geht das Rüsten jedoch, wenn Sie die Schwarzwurzeln vor dem Schälen schwellen (ca. 20 Minuten im Dampfkochtopf, oder mit Wasser überdeckt eine halbe Stunde kochen). Die Haut löst sich dann relativ leicht und der Milchsaft stört nicht mehr.

##### Servieren:

Zu geschwellten Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die man üblicherweise zu Spargeln reicht (Sauce Hollandaise, frische Mayonnaise, Meerrettichquark, Käsesaucen). Doch auch in Stücke geschnittene geschwellte Schwarzwurzeln, in Butter leicht angebraten und mit Petersilie verfeinert, schmecken vorzüglich.