

## Freude über frisches Grün

Als «Wonnemonat» bezeichnet man den Mai – begonnen hat er ja nun vielerorts mit kräftigem Regen ... Doch ist Ihnen auch aufgefallen, wie viel «Schub» die Natur bekommen hat? Überall gibt es frische Grüntöne und schöne Blüten zu bewundern. Auch bei uns wächst und gedeiht's ...

### Kohlrabi, Peterli und vieles mehr

In der letzten Woche hatten wir den Kohlrabi gepflanzt. Das war der richtige Zeitpunkt! Die jungen Pflanzen gedeihen sehr gut und es ist eine Freude zu sehen, wie sich Pflänzchen entwickeln, wenn das Timing stimmt. Darüber hinaus haben wir auch wieder Peterli, Salat und Schnittmangold gesät. Wieder? Ja, das sind bereits die zweiten Sätze. Jetzt beginnt die Zeit der «zweiten, dritten, vierten ... Male» und besonders der Salat wird uns durch den ganzen Sommer begleiten. Regelmässig säen wir von ihm einen weiteren Satz.

### Fast wie ein Orchester

Die Anzucht selbst zu machen, hat grosse Vorteile. Man ist dann frei in der Zeitplanung und hängt nicht von Jungpflanzen-Lieferungen ab, die vielleicht genau dann ins Haus stehen, wenn es gerade zu sehr regnet, um zu pflanzen. Doch nicht an allen Orten ist diese Unabhängigkeit möglich und es gilt, das Zusammenspiel gut zu koordinieren. Zum Beispiel bei den Spargeln, über die sich viele gerade freuen, wird das gut sichtbar.

### Ein Blick hinter die «Spargel-Kulissen»

Bio-Gemüse ist immer etwas langsamer als Gemüse aus konventionellem Anbau. Von rund

zwei Wochen geht man im Schnitt aus. Das rührt daher, dass im Biolandbau auf so viele «Zugaben» verzichtet wird. Sprich: Der konventionelle Spargel ist früher parat als der biologisch angebaute. Dann kommt dazu, dass das Ausland – Spanien, im Falle der Spargeln – aus klimatischen Gründen schneller ist als die Schweiz. Das heisst, dass der Spargel von dort früher reif ist als der einheimische.

### Grosse Vorfreude auf Schweizer Spargeln

Sobald die Ernte des Schweizer Spargels dann beginnt, kommen kurzfristig Kleinmengen auf den Markt. Doch fürs BioBouquet braucht es eine gewisse Stabilität, eine gewisse Verfügbarkeit, um den Schweizer Spargel sicher anbieten zu können. Wir prüfen dies regelmässig und freuen uns bereits, Ihnen bald heimische Spargeln einpacken zu können.

### In dieser Woche gibt es Mini-Lattiche

Gerne informieren wir an dieser Stelle, dass wir Ihnen statt eines grossen Lattichs in dieser Woche zwei Mini-Lattiche eingepackt haben. Denn den Grossen hat, so haben wir sehr kurzfristig erfahren, leider der Frost erwischt. Wir hoffen, Sie haben an den «Minis» so viel Freude wie am Grossen und wünschen Ihnen bereits jetzt einen guten Appetit.

**Immer wieder kleine «Aufsteller» und schöne Überraschungsmomente in Ihrer Woche  
wünschen wir Ihnen und grüssen Sie herzlich.  
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

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

## Frische Frühlingsküche aus Ihrem BioBouquet:



### Grüenspargel mit Mandelblättchen

Für 1-2 Personen (siehe Tipp)

#### Zutaten:

500 g grüne Spargeln

50 g Mandelblättchen

50 ml Olivenöl

Salz

#### So zubereitet:

Die Spargelstangen in Stücke mit einer Länge von etwa drei Zentimetern schneiden. Die Spargelspitzen beiseitelegen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zunächst nur die Stücke ohne die Spargelspitzen in die Bratpfanne geben und kurz anbraten. Dann direkt mit einem Deckel verschließen, damit der Spargel im eigenen Saft gart. Auf kleiner Flamme in sechs bis sieben Minuten bissfest garen.

Die Spargelspitzen erst kurz vor Ende der Garzeit hinzugeben.

Während der Spargel gart, in einer zweiten Bratpfanne die Mandelblättchen zart anrösten, bis sie eine schöne, hellbraune Färbung haben.

Den bissfest gegarten Spargel auf Tellern anrichten, ein wenig salzen und mit den Mandelblättchen garnieren.

#### Tipp:

Wie viel Spargeln braucht es denn pro Person? Man hört, dass sehr gute Esser bald ein Kilogramm verzehren können. Das ist aber wirklich einiges! Im Schnitt rechnet man mit 500 Gramm pro Person, wenn die Spargeln das Hauptgericht ausmachen. Als Beilage sind meist auch 300 Gramm pro Person ausreichend.

Viel Freude beim Kochen und en Guete!