

## Wir hätten da auch noch einige Kühe ...

Um es gleich vorwegzusagen: Nein, unsere Kühe muhen nicht und sie geben auch keine Milch. Trotzdem sind sie ungemein wichtig für unseren Betrieb. Jetzt war es wieder einmal an der Zeit, einen Teil unserer «Herde» zu füttern ...

### Die Basis fürs BioBouquet ...

Was ist denn heute los, fragen Sie sich vielleicht, ist das nicht ein wenig rätselhaft mit diesen Kühen? Ja, schmunzeln wir, das ist ein bisschen ein steiler Einstieg, wo wir doch eine Gärtnerei sind, und keine Tiere halten. Aber das mit den Kühen, das ist einfach ein gutes Bild. Werfen wir gemeinsam einen Blick nach unten, genauer gesagt in unsere Böden ...

### ... soll lebendig sein ...

Was erstmal einfach «nur» nach Erde aussieht, ist bei genauerem Hinsehen ein vielfältiger Lebensraum. Stellen Sie sich vor, in einem Hektar Boden leben etwa 15 Tonnen Kleinstlebewesen. Diese sind sehr wichtig, denn sie beleben den Boden, halten ihn in Schwung und sind mitverantwortlich dafür, dass wir kultivieren und ernten können. 15 Tonnen – das entspricht tatsächlich dem Gewicht von 20 Kühen! Eine ganze Herde also und zu dieser möchten wir gut schauen.

### ... und wird wieder und wieder gepflegt

Darum haben wir jetzt unterm Regendach, wo die Zucchetti standen, und im Gewächshaus, wo Peterli und Rucola wuchsen, von unserem Gras-Silo verteilt. Vor ein oder zwei Jahren hatten wir unser eigenes Gras siliert und in mehrere Ballen verpackt. Jetzt nutzen wir es

als Futter für die Kleinstlebewesen, unsere «Kühe» im Boden. Ganz wie eine «richtige» Kultur handhaben wir das, wir hegen und pflegen. So haben die nächsten Kulturen, die später auf diese Flächen kommen, wunderbare Startbedingungen: einen lebendigen Boden.

### Mmhh, wie das duftet ...

Feiner Apfelkuchen ... frisch aus dem Ofen! Wäre das nicht etwas? Vielleicht am dritten Adventswochenende? Die wichtigste Zutat für den Kuchen hätten wir für Sie: Im E-Shop gibt es gerade feine Boskoop-Äpfel, welche sich wunderbar zum Kochen und zum Backen eignen. Die Äpfel stammen von der Familie Sägesser. Sie bewirtschaftet einen Knospe-Betrieb in Gutenberg, einem Ortsteil unserer Nachbargemeinde Madiswil.

### Ursprünglich ein Niederländer

Wissen Sie, woher der Name Boskoop stammt? Der Apfel ist nach dem niederländischen Dorf benannt, wo diese Sorte einst entdeckt wurde – von einem Herrn mit dem stolzen Namen Kornelis Johannes Wilhelm Ottolander. Im Jahr 1856 war das. Im E-Shop gilt in Sachen Boskoop-Äpfel übrigens das Motto «Es hett, solangs hett». Bestellen Sie sich feine Äpfel, wenn Sie Lust aufs Kuchenbacken haben.

**Viel Genuss und nach Möglichkeit ein paar Sonnenstrahlen wünschen wir Ihnen!  
Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team**

## Kochinspiration frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Bio-Gemüsecrêpes

Für 4 Personen

#### Zutaten:

##### Für die Crêpes:

150 g Bio-Mehl  
½ TL Salz  
3 dl Bio-Milch  
3 Bio-Eier  
25 g Bio-Butter, flüssig  
Bio-Öl oder Bio-Bratbutter

##### Für die Füllung:

Bio-Zwiebel, fein gehackt  
Bio-Butter zum Dämpfen  
300 g Bio-Rüebli, geschält, in feine Scheiben geschnitten  
300 g Bio-Pastinaken, geschält, evtl. halbiert, in feine Scheiben geschnitten  
1 dl Bio-Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer  
150 g Bio-Schinken, gewürfelt  
Bio-Öl oder Bio-Bratbutter  
150 g Bio-Tilsiter, an der Röstiraffel geraffelt  
50 g Bio-Butter  
20 kleine Bio-Salbeiblättchen

#### So zubereitet:

Crêpes: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Milch, Eier und Butter verrühren, in die Mitte giessen und zu einem glatten, dickflüssigen Teig rühren. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Füllung: Zwiebel in der Butter andämpfen. Rüebli und Pastinaken andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt knapp weichkochen, würzen. Schinken anbraten. Beides warm stellen.

Aus dem Crêpeteig 8–12 Crêpes backen, je mit Gemüse, Schinken und Tilsiter füllen, überschlagen oder aufrollen.

Butter mit den Salbeiblättchen rösten, salzen und kurz vor dem Servieren über die Crêpes träufeln. Heiss servieren.

#### Tipp:

Servieren Sie die Crêpes mit einem knackigen Salat.

#### Info:

Dieses Rezept stammt von Bio Suisse. Auf der Website <https://www.bio-suisse.ch> finden sich nicht nur viele spannende Infos rund um das Engagement und die Haltung von Bio Suisse, sondern auch viele weitere feine Rezeptideen. Vielleicht haben Sie Lust, dort einmal «virtuell» vorbeizuschauen?