

## Hoch im Kurs: das Giessgerät

Unsere Bohnen sollen keimen und dafür braucht es Wasser. Aber gerne nicht zu viel auf einmal! Und am besten wäre es, wenn möglichst nur die Bohnen – und nicht das Unkraut – Wasser abbekämen. Maira hat's im Griff ...

### Durchgang für Durchgang

Ein dünner Schlauch (nicht so schwer!), ein langes Giessgerät (für den aufrechten Gang) und dazu zielgerichtete Gelassenheit: Reihe für Reihe hat Maira unsere jungen Bohnen gegossen und in mehreren Durchgängen dafür gesorgt, dass sie genug Wasser abbekommen (ohne die Erde zu verschlämmen). Mit dem Giessgerät ist man präzise und vor allem wassersparend unterwegs. Man giesst wirklich nur die Bohnenreihen und nicht das Unkraut, welches zwischen den Reihen in den Startlöchern steht. Sind Sie neugierig, wie das Ganze aussieht? Wir haben Ihnen ein paar Bilder auf unsere Website («Aktuell») gestellt.

### Feine «Ohrringe» aus der Nachbarschaft

In den letzten drei Wochen gab es Demeter-Chriesi von Simon Schenk und seiner Familie aus Madiswil. Haben Sie sich schon Chriesi über die Ohren gehängt? (Auch um die Wette Chriesisteinweitspucken sei nach wie vor beliebt, haben wir vernommen ...) Jedenfalls sind Schenks Chriesivorräte zu Ende gegangen. Das heisst aber nicht, dass es nun keine mehr gibt. Wir freuen uns sehr, dass es um uns herum weitere «biologische Nachbarn» mit einem fruchtig-frischen Angebot gibt.

### Gerne noch bestellen

Unsere Chriesi stammen ab sofort von Daniel und Elian Günter aus Thörigen. Daniel ist auf dem Betrieb, den die beiden führen, aufgewachsen und hat 2016 auf Knospe umgestellt. Es freut uns sehr, dass wir Ihnen jetzt von Günters Ernte einpacken dürfen. Auch wer kein Früchte-Abo hat, kann im Shop auf unserer Website jederzeit bestellen und sich über eine knackig-rote Lieferung freuen. Es hett, solange hett!

### Klopf, klopf, hier spricht der Herbst

Wie bitte? Der Herbst? Nein, Sie haben sich nicht verlesen. Und ja, auch wir finden es gewöhnungsbedürftig, ausgerechnet jetzt an herbstliche Tage zu denken. Aber natürlich ist es uns wichtig, Ihnen auch später im Jahr frisches, kräftiges Grün aus eigenem Anbau anbieten zu können. Darum haben wir in der letzten Woche bereits Federkohl und einen Herbstsatz Peterli ausgesät. Während die beiden Kulturen erstmal keimen, wachsen und hoffentlich gut gedeihen, können Sie den Sommer noch so richtig geniessen. Sind Sie eher Typ Badi oder Typ Fluss/See? Ob Wasserratte oder doch lieber «An-Land-Geniesser»: Wir wünschen Ihnen ...

... vergnüglich-nährende Sommermomente und natürlich viel Genuss zu Tisch!

Herzliche Grüsse von  
Gerhard Bühler und Ihrem BioBouquet Team

## Sommergenuss aus Ihrem BioBouquet – frisch und fein:



### Lieblings-Sugo Für 4 Personen

#### Zutaten:

500 g Gemüse nach Wahl – z. B. Rübli, Zucchini, Aubergine, Peperoni, Sellerie oder Kürbis (später im Jahr)

1 Zwiebel, Schalotte oder Bundzwiebel mit dem Grün

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin)

Tomaten oder 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)

1 EL Tomatenpüree

$\frac{3}{4}$  TL Salz

Wenig Pfeffer

2 EL Aceto balsamico oder 1 EL Honig

#### So zubereitet:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken.

Das Gemüse rüsten und in Würfeli schneiden.

Das Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen.

Die Zwiebel, den Knoblauch und das Gemüse zusammen mit den Kräutern ca. 10 Min. rührbraten.

Tomaten und Tomatenpüree begeben, ca. 5 Min. fertig rührbraten, würzen.

Aceto/Honig begeben, mischen und geniessen.

#### Info:

Dieses Rezept stammt in etwas angepasster Form von Betty Bossi.

#### Tipps:

Dieses Rezept ist nicht nur flexibel und je nach persönlichen Vorlieben anpassbar, sondern es eignet sich auch wunderbar zur Verwertung von Resten. Sie können sogar gekochtes Gemüse, welches noch übriggeblieben ist, beifügen.

Dazu lässt sich der Sugo sehr gut portionsweise einfrieren und auftauen, wenn es einmal sehr schnell und einfach gehen soll. Nicht nur zur Lieblingspasta, sondern auch auf gerösteten Brotscheiben (vielleicht noch mit etwas Mozzarella kombiniert?) sorgt der Sugo für viele «Mmmmmhs».

Wir wünschen en Guete!