

Voller Freude über den Frühsommer

Ruckzuck ist es Juni geworden und in diesen schönen, warmen Tagen steht beim BioBouquet einiges auf dem Programm. Denn es ist die Hoch-Zeit der Gärtnerinnen und Gärtner – und Sie dürfen sich auf viele «Früchte des Sommers» freuen ...

«Bio-Ohringe» ...

Haben Sie sich als Kind auch so gern die Kirschen über die Ohren gehängt und sich mit den leuchtend roten Früchten geschmückt? Vielleicht wäre das ja mal wieder einen Versuch wert, was meinen Sie? In dieser Woche jedenfalls gäbe es die Möglichkeit dazu: Sie dürfen die ersten Kirschen des Jahres aus Ihrem BioBouquet auspacken.

... direkt vom Baum

Die Früchte stammen vom Bio-Gut in Madiswil, wo sie die Familie Schenk bereits in der zweiten Generation für Sie anbaut. In diesem Jahr ist die Freude darüber doppelt gross, denn in der letzten Saison liess der Frost die Blüten erfrieren und die Ernte fiel aus. Viel Vergnügen wünschen wir Ihnen mit den schmackhaften «Ohringen»!

Die Kefen-Zeit ist schon fast vorbei

Wo jetzt die Ernte bei den Kirschen erst gestartet ist, ist sie andernorts auf dem Feld schon beinahe beendet. Bei den Kefen ist das so: In dieser Woche gehen sie bereits zu Ende. Das ist früher als im letzten Jahr und hängt damit zusammen, wie der Frühling verlief. Es gab in diesem Jahr schon früh sommerlich-

warme Tage. Das hat den Ernteertrag der Kefen verkleinert. Hoffentlich haben alle, die die Kefen gerne mögen, welche genossen.

Der «Bohnen-Strom» fliesst weiter

Unglaublich viele Buschbohnen gab es im letzten Sommer! Sie erinnern sich vielleicht, sogar für Dörrbohnen und Saatgut hat die Ernte noch gereicht. Und genau dieses Saatgut haben wir jetzt wieder hervorgeholt und den ersten Satz gesät. Das ist ein schönes Gefühl, das auszusäen, was man im Vorjahr eingeholt hat – was ja wiederum aus dem vorletzten Jahr stammt. So geht es immer weiter und uns wird wieder einmal deutlich, wie unendlich lang unser Thunstetter «Bohnen-Stammbaum» ist. Freuen Sie sich auf den «Jahrgang 2018»!

Vier kräftige helfende Hände

Bei all dem, was in diesen Tagen auf der Agenda steht, sind wir froh darüber, dass jetzt wo Lukasz noch ausfällt, auch Mohammed und Abdullah mitanpacken. Die beiden stammen aus Somalia und Syrien und sind sehr eifrig mit dabei: Querbeet (wortwörtlich!) helfen sie mit. Sie lesen Kefen ab, säen, pflanzen, giessen und füllen die Gestelle auf, wenn das Pack-Team Ihre Kiste zusammenstellt.

Auch Ihnen viel Freude und Energie in diesen sommerlichen Tagen! Herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Eine sommerliche Rezeptidee frisch aus Ihrem BioBouquet:



Zucchini-Mozzarella Spiessli

Für 2 Personen (Vorspeise)

Zutaten:

1-1.5 Zucchini, längs in ca. 3 mm
dicke Streifen geschnitten
Bratbutter oder Bratcrème
1 Beutel Mozzarelline (kleine
Mozzarella-Kugeln), abgetropft
½ EL Basilikum, gehackt

Salz, Pfeffer
ca. 6 Holzspiesse (15 cm lang)
25 g Bündnerfleisch, in feine
Tranchen geschnitten, längs
gefaltet

So zubereitet:

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in sehr feine Streifen schneiden – das geht auch sehr gut mit dem Sparschäler.

Zucchini portionenweise in Bratbutter oder Bratcrème beidseitig braten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Die Hälfte der Mozzarelline mit dem Basilikum mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je einem Bündnerfleischstreifen umwickeln.

Dann die Zucchini um die restlichen Mozzarelline wickeln.

Mozzarelline auf Spiesse stecken und kalt oder lauwarm servieren.

Tipp:

Zucchini sind reich an Vitaminen, enthalten viel Wasser und wenig Kalorien. Im Kühlschrank sind sie lange haltbar. Achten Sie bitte darauf, dass Sie sie nicht gemeinsam mit Tomaten aufbewahren, denn diese geben beim Reifen ein Gas ab unter welchem die Haltbarkeit der Zucchini leidet.