

Über den Tellerrand hinaus

Heute möchten wir Sie ganz herzlich einladen, ein wenig hineinzuschauen, zu lesen und zu entdecken: In Ihrer grünen Kiste finden Sie in dieser Woche die neueste Ausgabe des «Fonds Goetheanum». Sie widmet sich dem «Herz» der biologisch-dynamischen Landwirtschaft ...

Eine zukunftssträchtige Idee

Hätten Sie es gewusst? Die biologisch-dynamische Landwirtschaft wurde bereits in den 1920er Jahren begründet. Bald 100 Jahre ist das her! Es war Rudolf Steiner, der die ersten Ideen zu dieser umfassenden Landwirtschaft präsentierte. Seither wurden diese immer wieder aufgenommen und von Menschen erforscht und weiterentwickelt. Auch hier in Thunstetten bauen wir seit 1987 nach den Demeter-Richtlinien an.

Einen Einstieg wagen ...

Doch was macht die biologisch-dynamische Landwirtschaft denn nun aus? Damit könnten wir natürlich eine ganz Serie von Wochenblättern füllen. Doch stattdessen fokussieren wir diesmal auf die Präparate – die eben das «Herz» des Ganzen sind.

... und nach Lust und Laune eintauchen

Ganz einfach zu fassen sind sie nicht, aber Vergleiche helfen, wenn man sich diesem Teil der Welt nähern will. So werden die Präparate zum Beispiel als «Heilpflanzen für den Boden» bezeichnet. Denn sie wirken ganz ähnlich wie die Heilpflanzen, die vielerorts verwendet werden, um den Menschen zu kurieren und zu stärken. Machen Sie mit dem «Fonds

Goetheanum» einen kleinen «Ausflug» in dieses Themengebiet. Es gibt dort viel Spannendes und Inspirierendes zu entdecken. Oder aber Sie geniessen einfach das feine Gemüse aus Ihrem BioBouquet.

Ganz handfest in Thunstetten

Denn auch im BioBouquet stecken Präparate drin. Sie haben hier eine ganz handfeste Seite: Erst letzte Woche haben wir Hörner mit Mist gefüllt, eine kleine Grube gegraben und die Hörner darin vergraben. Über den Winter entsteht so das Horn-Mist-Präparat, das wir später auf unseren Böden ausbringen. Machen Sie sich doch auf unserer Website ein Bild davon.

Wenn du gross bist ...

... wirst du vielleicht ein Sellerieschnitzel! Das schreiben wir mit einem Schmunzeln, denn der Sellerie hat in dieser Saison alles gegeben und ist vielfach sehr kräftig gewachsen. Darum gibt es zurzeit auch in den Abos für kleinere Haushalte üppige Knollen. Gerne liefern wir eine Rezeptidee und einen kleinen Tipp mit – und hoffen, dass Sie die Extraportion Vitamine und Mineralstoffe, die der Sellerie liefert, trotz der Grösse geniessen können.

**Eine freudvoll-zufriedene Woche wünschen wir Ihnen! Herzlich,
für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

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

Vegetarischer Genuss frisch aus Ihrem BioBouquet:



Sellerie-Schnitzel

Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Knollensellerie
Salz
4 EL
Mehl

2 Eier, verquirlt
200 g Semmelbrösel
150 g Butter

So zubereitet:

Den Sellerie schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit kochendem Salzwasser etwa vier Minuten blanchieren.

Den Sellerie dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Selleriescheiben im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.

Die Panade leicht andrücken.

Die Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze in Butter vier bis fünf Minuten auf beiden Seiten goldgelb braten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Tartarsauce servieren.

Tipp:

Beträufeln Sie die Schnittfläche des Selleries mit etwas Zitronensaft, bevor Sie ihn wieder einpacken und im Kühlschrank lagern. So wird die Schnittfläche nicht so rasch braun.