

## Stück für Stück von Hand geerntet

Feine Demeter-Pastinaken finden Sie in dieser Woche in Ihrem BioBouquet. Sie stammen aus Nennigkofen, wo sie Heinz Koloska für uns angebaut hat. Eigentlich hätte Heinz die Pastinaken mit dem Rüebli-Ernter einholen wollen ...

### Moderne Technik

So ein Rüebli-Ernter, erzählt uns Heinz am Telefon, ist schon etwas Praktisches. Die Maschine packt die Rüebli am Kraut und hält sie fest. Gleichzeitig hebt sie sie von unten an und nimmt sie so heraus. Ganz automatisch wird auf diese Weise geerntet – während man Reihe um Reihe übers Feld fährt. Und sind nicht Pastinaken den Rüebli recht ähnlich? Genau aus diesem Grund hat Heinz auch schon Pastinaken mit dem Rüebli-Ernter eingeholt. So geht die Ernte ring.

### Demeter seit bald 100 Jahren

Heinz, der regelmässig knackig-frisches Gemüse zum BioBouquet beisteuert, bewirtschaftet mit seiner Familie einen Demeter-Hof im Kanton Solothurn. Neben Lagergemüse bauen Koloskas Getreide an, halten Aufzuchttrinder sowie Reitpferde. Bereits 1930 hatten Heinz' Grosseltern begonnen, nach den Grundsätzen der biologisch-dynamischen Landwirtschaft zu wirtschaften. Das ist eine beeindruckend lange Demeter-Tradition!

### Am «Schopf» packen war nicht möglich

Doch wie war das nun mit der modernen Technik? Wenn man so möchte, haben Regen, Zeit und Kraut ihr ein Schnippchen geschlagen: Immer wieder hatte sich die Ernte verzögert. Als es schliesslich losging, war das Kraut der Pastinaken nicht mehr kräftig genug für den Rüebli-Ernter. So kam es, dass Koloskas die Pastinaken stattdessen nur unterfuhren und leicht anhoben und dann eine um die andere von Hand ernteten. Da ist Muskelkraft gefragt! Manche der Pastinaken sind durch das Unterfahren etwas hoch abgeschnitten.

### Ein Blick auf die Pilze

Haben Sie an den Pilzen aus Ihrem BioBouquet einen zarten, weissen Flaum entdeckt? Das kann vorkommen – und zwar, wenn sich der Pilz besonders wohlfühlt. Dann nämlich wächst er weiter und bildet dafür eben diesen Flaum, den Sporenrasen. Wir versichern, dass diese Sporen ganz natürlich und nicht gesundheitsgefährdend sind. Geniessen Sie die Pilze bedenkenlos.

**Kommen Sie gesund und munter durch die ersten Vorfrühlingstage. Herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler  
und Ihr BioBouquet-Team**

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

Einfach lecker – frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Pastinaken-Frites

Für 2 Personen

#### Zutaten:

500 g Pastinaken  
etwas Olivenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

#### So zubereitet:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.  
Die Pastinaken schälen und in Stifte schneiden.  
Dann die Frites auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit dem Olivenöl besprenkeln und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten goldbraun garen. Dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden.  
Zu den Pastinaken-Frites eine Mayonnaise reichen.



### Pastinaken-Rösti

Für 2 Personen

#### Zutaten:

Bratbutter  
250 g Pastinaken, geschält, an der Röstiraffel geraffelt  
300 g Kartoffeln, geschält, an der Röstiraffel geraffelt  
¼ TL Salz

#### So zubereitet:

Bratbutter in der Bratpfanne erhitzen. Pastinaken, Kartoffeln und Salz gemischt in die Bratpfanne geben. Ca. 15 Minuten braten und dabei mehrmals wenden.  
Dann einen Kuchen formen, bei mittlerer Hitze goldbraun braten.  
Kuchen wenden, zweite Seite goldbraun braten.  
Im Ofen für 10 Minuten bei 220 °C fertig garen.