

Mit der Schablone im Gewächshaus

Wie gross ist dieser? Wie gross ist jener? In den letzten Tagen haben wir mit der Kohlrabi-Ernte begonnen. Und weil jeder von ihnen in seinem eigenen Tempo wächst, gilt es genau hinzuschauen und jeden einzelnen zu messen ...

Eher ein Sprinter

Es gibt langsamere, lange Kulturen – wie der Rosenkohl, der uns fast das ganze Jahr hindurch begleitet – und Kulturen, die (eher) zügig unterwegs sind. Dazu gehört der Kohlrabi: Am 13. März haben wir ihn gesät. Jetzt, nach etwas mehr als zwei Monaten, ist er schon parat für die Ernte. Oder besser gesagt: Die ersten Kohlrabis sind parat für die Ernte. Denn Kohlrabis wachsen nicht nur schnell, sondern auch individuell. Die einen sind früher gross genug als die anderen.

Einmal Mass nehmen, bitte ...

Damit wir uns bei der Ernte nicht nur aufs Augenmass verlassen müssen, benutzen wir eine Schablone. Das ist ein viereckiges Kartonstück, aus dem wir an einer Kante einen Halbkreis herausgeschnitten haben. Wir schieben zum Messen das Laub des Kohlrabis zur Seite und legen die Schablone an. Wenn der Kohlrabi den Halbkreis ausfüllt, dann wird er geerntet.

Auf www.biobouquet.ch gibt's Bilder

Haben Sie Lust, sich die Ernte Ihrer Kohlrabis einmal «aus der Nähe anzuschauen»? Auf unserer Website zeigen wir Ihnen gerne ein paar Bilder. Schauen Sie im «Aktuell» vorbei!

Es gibt feine Kefen im E-Shop

Auch bei den Kefen ist die Ernte im vollen Gange. Sie finden die knackig-frischen Thunstetter derzeit im E-Shop und wir freuen uns, wenn Sie sich Ihre Portion dort bestellen. Wie immer ist das ab Freitagmittag und bis Montagmorgen um 7 Uhr möglich. Neben dem Ernten liegt unser Fokus derzeit auf dem Pflanzen. Rondini und Kürbisse waren in der letzten Woche dran. Da war das Timing optimal: Erst haben wir gepflanzt und dann hat es fein geregnet – das war ein sehr guter Start für die jungen Pflänzchen.

Was haben denn die Zitronen?

Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal aufgefallen: Jetzt im Moment gibt es immer mal wieder Zitronen, die mit so einem leichten Film überzogen sind oder wie gewachst wirken. Das kann irritieren – ist aber ganz natürlich und in Ordnung. Sie können die Zitronen wie gewohnt geniessen. Es ist so, dass sich die Zitronenernte gerade dem Ende zu neigt. In dieser Phase intensivieren sich die Ölbildungsprozesse der Früchte – je nach Standort, Sorte und Wetter. Dadurch entsteht der «Film» auf der Schale. Das gleiche Phänomen kann es auch bei anderen Zitrusfrüchten oder bei Äpfeln geben.

**Wir wünschen Ihnen eine genussreiche Fröhsommerwoche und grüssen Sie herzlich,
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Zucchetti.

Frisch-feine Inspiration direkt aus Ihrem BioBouquet:



Sommersalat mit Kohlrabi, Rübli und Apfel

Für ca. 3 Portionen

Zutaten:

2 Kohlrabis
3 Rübli (mittelgross)
1 Apfel (süss)
1 EL Rosinen

Salatsauce:

3-4 EL Nature Joghurt
1-2 EL Honig (eher flüssig)
1-2 EL Rahm
Saft einer ½ Zitrone

So zubereitet:

Die Kohlrabis und die Rübli rüsten und klein schneiden – wie «Zündhölzli».

Den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für die Sauce mischen und glatt rühren.

Kohlrabi, Rübli und Apfel zur Sauce geben und vermengen.

Den Salat anrichten – je nach Gusto mit Baumnüssen oder Melisse garnieren – und geniessen. Ein Stück Vollkornbrot passt bestens dazu!

Tipps:

Kohlrabi ist reich an Vitamin C und enthält viel Calcium, Phosphor, Eisen und Magnesium.

Das ist unter anderem gut für den Aufbau und den Erhalt von Knochen, Nägeln und Zähnen.

Geniessen Sie dieses gesunde Gemüse roh oder gedünstet: Neben dem Salat lässt sich

Kohlrabi z.B. auch in Stängel geschnitten dippen, oder mit etwas Rahm dünsten und als Beilage zu Fisch, Fleisch und vegetarischen Lieblings-Alternativen geniessen.