

## Ein Fuder Mistkompost aus Obersteckholz

Rucola, Kefen, Rondini, Buschbohnen, Eichblatt, Peterli ... wie lange könnten wir die Liste weiterführen mit all den Gemüsearten und Salaten, die bei uns wachsen – und Ihnen und uns so viel Freude bereiten! Damit das auch in Zukunft so bleiben kann, gilt es wieder und wieder an der Basis zu schaffen ...

### Die Böden umsichtig bearbeiten ...

Immer noch ein Stück sanfter sind wir während der letzten Jahre in der Bearbeitung der Böden geworden – weg vom Pflügen zum Beispiel, hin zur oberflächlichen Bearbeitung der oberen Schicht. Dazu haben unsere Böden immer wieder Ferien (man könnte auch sagen: Sabbaticals) und wir denken gründlich darüber nach, was wo wachsen soll – in diesem, im nächsten, im übernächsten ... Jahr. Diese Überlegungen zur Fruchtfolge sind wichtig, um die Böden nicht einseitig zu beanspruchen.

### ... und mit «Demeter-Gold» nähren

Noch etwas Anderes trägt dazu bei, dass unsere Böden fit bleiben können: Der Demeter-Mistkompost von Suters. Erst letzte Woche kam Peter Suter samt Junior zu uns auf den Hof gefahren, um ein weiteres Fuder zu liefern. Die beiden haben es gleich auf dem Feld ausgebracht und wir haben es eingearbeitet. Das tut man, damit der Mistkompost nicht austrocknet. Jetzt kann sich der Boden an den wertvollen «Nährstoffen» bedienen.

### Voller Dankbarkeit

Wir sind sehr dankbar, seit vielen Jahren auf Obersteckholzer Demeter-Mistkompost setzen

zu dürfen. Seit den 80er Jahren lieferte ihn uns Hansueli Küffer regelmässig, nun haben Suters als seine Nachfolger die Zusammenarbeit nahtlos fortgeführt. Darüber sind wir sehr froh. Und auch ein wenig stolz: Suters Mistkompost ist in der Zwischenzeit das einzige «Externe», das unsere Böden bekommen. Statt zusätzlicher organischer Dünger versuchen wir, die Böden mit Umsicht und Pflege zu regenerieren und auf diese Weise die Fruchtbarkeit zu erhalten.

### Freude über den Sellerie

In diesen Tagen hat sich auch ein «lange nicht gesehener Gast» in die Liste der hauseigenen BioBouquet-Gemüse eingetragen – oder besser gesagt, einen Platz in der Ebene bezogen: Es ist der Knollensellerie. Er ist etwas heikel in der Anzucht, darum stammen die Bio-Jungpflanzen, die wir gesetzt haben, von einem anderen Betrieb. Wenn nämlich die sehr jungen Selleries nochmal Frost abbekommen, erhalten sie einen «Blühimpuls» und machen in der Folge keine Knollen mehr. Sie lassen diese Phase einfach aus. Das wollten wir nun lieber nicht riskieren. Jetzt stehen die Pflänzchen zwischen Buschbohnen und Rondini und gedeihen bisher wunderbar.

**Wir wünschen Ihnen viele nährende Momente und sonnige Minuten in dieser Woche.  
Herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet-Team**

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

## Küchen-Inspiration frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Broccoli-Curry

Für 3 Portionen

#### Zutaten:

1 Broccoli

4 Rüebli

2 EL Butter

1 EL Currypulver

100 g Crème fraîche

¼ l Gemüsebrühe

50 g rote Linsen

Salz, Pfeffer

frische Petersilie und

Thymian nach Belieben

#### So zubereitet:

Broccoli in Röschen teilen und Rüebli in feine Stifte schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Currypulver darin kurz anschwitzen.

Gemüse zugeben und anbraten.

Mit Gemüsebrühe aufgiessen, zugedeckt 20 Minuten dünsten.

Linzen zugeben und noch weitere 10 Minuten garen.

Crème Fraîche unterrühren, würzen und mit Kräutern bestreuen.

Zu Reis oder frischem Fladenbrot servieren.



#### Zu den Kefen – einmal abfädeln, bitte:

Bevor die Kefen in Ihrer Pfanne landen, müssen sie gerüstet werden. Schauen Sie sich die Kefe einen Moment lang an: Ist nicht die eine Seite wölbend und die andere leicht höhlend? Hat sie nicht einen Bauch und einen Rücken? Fast so sieht es aus. Oben findet man dazu den Stil und die Kelchblättli, unten sieht man manchmal noch die Blüte.

#### Vielleicht gibt es auch noch zwei versteckte Fäden ...

Beim Rüsten kommen Sie mit dem Messer dort überall einmal vorbei: Schneiden Sie zuerst den Spitz mit den Kelchblättli ab. Bleiben Sie dabei an einem kleinen Faden hängen? Dann fädeln Sie ihn über den Bauch bzw. den Rücken der Kefe ab. Jetzt kommt die zweite Seite dran: Schneiden Sie auch unten ab und ziehen den Faden auf der anderen Seite ab. Sie sind beim Spitz-Abschneiden an keinem Faden hängengeblieben? Dann gibt es keinen, auch das kommt immer wieder vor.

So gerüstet sind die Kefen schon nach **fünf bis acht Minuten Garzeit** bereit für den Genuss.