

Freie Fahrt in der «Federkohl-Allee»

Frau Holle hatte es gut gemeint mit uns in der letzten Woche. Die «weisse Pracht» war zwar im Strassenverkehr keine Hilfe. Doch sie bot uns die Gelegenheit, wieder einmal die Langlauf-Ski hervorzuholen und über unser Land zu gleiten ...

Es öffnen sich andere Perspektiven

Vom Haus aus geht man bei uns den «Berg» hinunter, wenn man zu den Gewächshäusern und den Feldern will. Diese Hanglage bietet gute «Startbedingungen» für die erste Langlauf-Runde des Jahres. Und für einmal kann man querfeldein! Man kommt auf der kleinen Tour dort vorbei, wo im letzten Sommer der Peterli wuchs, wo der Endiviensalat gedieh und der Batavia stand. Eine wahre Freude ist auch die «Federkohl-Allee». Dort kann man durch die abgeernteten Reihen gleiten. So verändern sich Orte, Wege und Blickwinkel und es macht Freude, Bekanntes auf diese Weise neu zu sehen.

Sehr klein, orange Beine, schwarzer Rumpf

Neues hat auch der Blick durch die Maxi-Lupe ergeben: Dort zeigte sich ein winziger Kerl in orange-schwarzem Gewand. Und was ist das? Eine Wintergetreidemilbe. Gemeinsam mit der ganzen Grossfamilie hat sie Quartier in unserem Gewächshaus bezogen. Ein neuer Bewohner also – der sich allerdings ungefragt eingemietet hat. Zunächst wussten wir nicht viel über die Wintergetreidemilbe, die (bisher) im biologischen Anbau wenig vorkommt. Doch schnell war klar: Asia-Salat und Portulak gehören auf ihren Speisezettel. Das konnte man an den Spuren deutlich erkennen.

Portulak teils mit hellen Stellen

Der Portulak ist zum Glück «mit einem blauen Auge» davon gekommen. Wobei «blau» in diesem Fall eher aufgehellt, pergamentartig bedeutet: Auf vielen Blätter fanden sich Kratz- und Beisspuren der hungrigen Winzlinge. Wir haben den Portulak darum gut sortiert. Verbleibende Blättchen mit den hellen Spuren können Sie bedenkenlos geniessen, so viel ist sicher. In der Zwischenzeit werden wir versuchen, den «neuen Mitbewohner» noch näher kennenzulernen und noch besser hinter seine Lebensgewohnheiten zu kommen. Denn «irgendetwas spritzen» ist im biologisch-dynamischen Landbau keine Option.

Freude über die «Winterspargeln»

Haben Sie gewusst, dass man die Schwarzwurzeln auch Winterspargeln nennt? Sie gehören zu dieser Jahreszeit für viele fest dazu. Unsere Schwarzwurzeln stammen – seit Beginn des BioBouquets – von Thomas Känel aus dem freiburgischen Galmiz. Neu beziehen wir seine Schwarzwurzeln aus «pack-technischen Gründen» nicht mehr direkt von ihm, sondern über Terraviva. Die Qualität und der Genuss bleiben natürlich dieselben. Und auch die Frage mit den Handschuhen und der Trick mit dem Kochen bleiben erhalten. Dazu lesen Sie mehr beim Rezept. Lassen Sie sich Ihr BioBouquet schmecken!

**Eine energie- und freudvolle Woche wünschen wir Ihnen und senden herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Kürbis und Wirz.

Winterküche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Schwarzwurzelalat

Für 4 Personen

Zutaten:

800 g Schwarzwurzeln

Sauce:

180 g Rahmjogurt nature

2 TL flüssiger Honig

2 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

4 EL Haselnüsse, gehackt und geröstet,
zum Garnieren

So zubereitet:

Die Schwarzwurzeln wie unten beschrieben (Variante ohne Handschuhe) knapp weichkochen, abgiessen, schälen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Salz und Pfeffer verrühren.

Mit den Schwarzwurzeln mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen.

Den Salat auf Teller verteilen und mit den Nüssen garnieren.

Tipp:

Sie können diesen Salat einen Tag im Voraus zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Er macht sich gut als kleine Mahlzeit mit Brot oder Zopf und nach Belieben auch Bündnerfleisch. En Guete!

Mit oder ohne Handschuhe – Tipps zur Schwarzwurzel-Zubereitung:

Rüsten:

Schwarzwurzeln enthalten in den Milchröhren ihrer Wurzelrinde einen äusserst klebrigen Milchsaft. Darum empfiehlt es sich, beim Rüsten roher Schwarzwurzeln Gummihandschuhe zu tragen, die Kleidung zu schützen und die Wurzeln unter fließendem Wasser zu schälen. Legen Sie die geschälten Wurzeln sofort in Zitronen- oder Essigwasser, damit sie nicht braun werden.

Variante ohne Handschuhe:

Viel einfacher geht das Rüsten jedoch, wenn Sie die Schwarzwurzeln vor dem Schälen schwellen (ca. 30 Minuten mit Wasser überdeckt kochen). Die Haut löst sich dann relativ leicht und der Milchsaft stört nicht mehr.

Servieren:

Zu geschwellten Schwarzwurzeln passen alle Saucen, die man üblicherweise zu Spargeln reicht (Sauce Hollandaise, frische Mayonnaise, Meerrettichquark, Käsesaucen). Doch auch in Stücke geschnittene geschwellte Schwarzwurzeln, in Butter leicht angebraten und mit Petersilie verfeinert, schmecken vorzüglich.