



# Wintergrün für die Gemüsetasche

*Der Spinat ist ein Alleskönner. Auf dem Brüederhof in Dällikon ist er Frischsalat, Blattgemüse und Bodendecker zugleich.* Ursina Steiner



Über die Ebene bei Regensdorf weht ein eisiger Wind. Die Kantonsstrasse Richtung Zürich führt vorbei an abgeernteten Feldern und brachliegendem Ackerland. Alles scheint bei dieser Kälte bis auf den letzten Grashalm abgestorben. Frisches, saftiges Gemüse kann um die jetzige Jahreszeit unmöglich «aus der Region» kommen, denkt man intuitiv.

Und doch gibt es sie, die grünen Felder im Winter. Von der Kantonsstrasse weg führt ein schmaler Feldweg über die Ebene zu einem mächtigen Gehöft. Das stattliche Wohnhaus,



Foto: Ursina Steiner (2)

*Der Brüederhof in Dällikon ZH ist ein Pionierbetrieb: Schon 1982 stellte der damalige Betriebsleiter Kaspar Günthardt auf Bio um und baute 1993 eine Biogasanlage mit Co-Vergärung von Gemüseabfällen. Heute führen sein Sohn Simon und dessen Frau Martina Knoepfel den Bio-Knospe-Hof. Auf 38 Hektaren Land produzieren sie Getreide, Lagergemüse, Eier, Milch und Molkereiprodukte und führen einen Hofladen. Gerd und Samuel Kessens sind eingepachtet und produzieren Frischgemüse, das sie im Gemüseabo und auf Wochenmärkten verkaufen.*  
[www.bruederhof.ch](http://www.bruederhof.ch)



von alten Bäumen umrahmt, der Laufstall, die Biogasanlage: das ist der Brüederhof, einer der ersten biologisch bewirtschafteten Betriebe im Kanton Zürich.

Hinter dem mächtigen Haus erstreckt sich eine grosse Gartenparzelle mit vier Plastiktunnel und einem vielfältigen Durcheinander von Gemüsebeeten. Im Kontrast zur weiten, ausgeräumten Ackerlandschaft der Ebene mutet die Gärtnerei des Brüederhofs wie eine Zwergen-



Es spriesst und gedeiht im Plastiktunnel auf der Gartenparzelle des Brüederhofs.



Die ersten Blätter werden als Salatspinat geschnitten. Die nachwachsenden als Blattspinat geerntet.



**POPEYE'S  
WUNDERWAFFE**

«Spinat = gesund» ist heute noch in vielen Köpfe verankert. Zurecht. Mittlerweile ist zwar bekannt, dass der unfassbar hohe Eisengehalt, den man dem Spinat lange zugeschrieben hatte, auf einen Flüchtigkeitsfehler der Wissenschaft gründet: Beim Übertragen der Werte vertippte man sich um eine Dezimalstelle. Dennoch: Spinat ist voller wertvoller Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C und K, Magnesium und Kalium. Und auch nach der Komma-Korrektur ist sein Eisengehalt höher als der vieler anderer Gemüsearten.

landschaft voller Biodiversität an. In dieser klein strukturierten Welt aus Hügelbeeten, Trampelpfaden und Buntbrachen scheint trotz eisiger Kälte noch Leben zu stecken: Ein Schwarm Kohlmeisen amüsiert sich in der Kräuterhecke und eine Ringelblume streckt verwirrt ihren leuchtend orangen Kopf aus der gefrorenen Erde. Neben abgestorbenen

Pflanzen sind auch solche zu entdecken, denen der Winter anscheinend nichts anhaben kann. Zum Beispiel der Spinat.

**ERNTE VON NOVEMBER BIS APRIL**

Über einem solchen sattgrünen Beet knien zwei Männer in dicken Jacken und gefütterten Stiefeln und schneiden, sortieren und putzen das Grünzeug. Es sind Gerd und Samuel Kessens, der Gemü-

sebauer vom Brüederhof und dessen Sohn. Spinat rüsten ist für sie eine typische Winterbeschäftigung. Obschon es mittlerweile Spinatsorten gibt, die das ganze Jahr über geerntet werden können, hat das auch aus den Popeye-Cartoons bekannte Powergemüse bei Kessens nur von November bis April Saison. «Wir bauen traditionelle Wintersorten an, die im Frühling Blütenstände bilden und dann nicht mehr geniessbar sind», sagt Samuel Kessens. Der 29-Jährige ist frisch gebackener Agronom der ETH Zürich und engagiert sich seit einem Jahr an vorderster Front im Gemüsebetrieb des Vaters. Spinatsorten, die auch im Sommer nur Blätter und keine Blütenstängel bilden, sind für ihn keine Option. «Bei uns gibt es ab April Alternativen zum Blattspinat, die einfacher zu pflegen und ernten sind», sagt er. Schnittmangold zum Beispiel schmecke jung geerntet fast wie Spinat und sei gleichzeitig viel ergiebiger und pflegeleichter.

**GELBE BLÄTTER STEHEN FÜR BIOQUALITÄT**

Wer der Arbeit der beiden Männer beim Spinatbeet eine Weile zuschaut, kann diese Argumente verstehen: Mit blossen Händen, die Finger vor Kälte gerötet, schneiden sie einzeln Rosette um Rosette ab, knapp über der Erde, damit die Pflanzen wieder nachwachsen können. Die Blattrosetten sind klein und nur selten so einheitlich grün, wie man sie aus dem Laden kennt. Vergilbte Blätter und Unkräuter prägen das Bild eines Biospinats frisch ab Feld. Nur dank den flinken Fingern der beiden Dälliker Bio-Bauern sieht er nach zwei Sortierdurchgängen so aus, wie ihn die Kundschaft wünscht: Sattgrün, sauber und gesund. Trotz der grossen Mehrarbeit, die das Aussortieren der vergilbten Blätter bringt, sind diese für Samuel Kessens ein Grund sich zu freuen. Sie seien ein Zeichen dafür, dass der Boden nicht überdüngt ist. «Blattgemüse wie Spinat kann sehr viel Stickstoff aus dem Boden aufnehmen», erklärt Samuel Kessens. «Intensiv gedüngter Spinat weist grössere und tiefgrüne Blätter aus – aber auch einen erhöhten Nitratgehalt.» Der Agronom aus Zürich weiss, wovon er spricht: Für seine Masterarbeit an der ETH hatte er Blattgemüse auf ihre Nitratgehalte untersucht. Mit dem Ergebnis, dass ein Grossteil der Werte oberhalb der Toleranzgrenze lag.

**BIOSPINAT – EIN MULTITALENT**

Der Spinat auf dem Brüederhof erhält eine organische Düngung nach den Richtlinien von Bio Suisse. Der Stickstoff darin ist nur langsam verfügbar und entsprechend tief bleiben die Nitratgehalte in den Blättern. Zwar fallen so auch die Ernten kleiner aus. Aber maximale Erträge sind nicht das Ziel der Bio-Knospe-Bauern. Es geht um viel mehr – der Spinat



**Die Spinatfelder als grüner Kontrast zur winterlichen Ackerlandschaft.**

Foto: Ursina Steiner (4)

auf dem Brüederhof zeigt das beispielhaft: Mit seinen festen kleinen Rosetten steht er da und trotz der eisigen Kälte. Er ist ein Multitalent. Wenn er noch jung ist, gleich nach der Pflanzung, ernten Gerd und Samuel Kessens die zarten Blätter als Salatspinat. Aus den nachgewachsenen Blättern und dem im Freiland gesäten Spinat lässt sich zwischen Herbst und Frühling mehrmals feiner Blattspinat schneiden. Und ganz nebenbei bedeckt der grüne Winterheld den Boden, hält ihn mit seinen Wurzeln zusammen und verhindert, dass Nährstoffe ausgewaschen oder abgetragen werden. «Und nicht zuletzt sind sie die Winterbeschäftigung für uns», lacht Samuel Kessens und reibt seine kalten Hände. Er streckt sich und stellt die letzte Kiste an den Anfang des Beets.

Fünf Gemüseboxen hat er heute Morgen mit seinem Vater geerntet. Gestapelt stehen sie nun bereit für den Abtransport in den Waschraum. Während Gerd Kessens die Schubkarre holt, bleibt der Blick auf dem Kistenstapel haften: Fünf Kisten gefüllt voller Nährstoffe, voller Leben. Inmitten der eingefrorenen Gartenlandschaft sieht dieser Stapel mit dem geernteten Spinat wie ein grosses Wunder aus. Und man kann fast nicht anders, als sich vor den kleinen, vitalen Rosetten auf dem Beet zu verbeugen.



**Rosette um Rosette wird der Salat von Hand geschnitten. Harte aber lohnenswerte Winterbeschäftigung für Vater und Sohn Kessens.**

© Fotolia.com

**SPINAT  
RICHTIG  
ZUBEREITEN**

*Damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben, genießt man den Spinat am besten roh – zum Beispiel im Smoothie, Pesto oder Salat – oder kurz blanchiert. Zum Blanchieren werden die Blätter für eine Minute in kochendes Wasser gegeben und danach im Eiswasser abgekühlt. So bleiben sie knackig und grün. Sowohl roher als auch gekochter Spinat sollte nicht lange bei Raumtemperatur gelagert werden. Das im Spinat enthaltene Nitrat wandelt sich sonst in Nitrit um – ein Stoff, der in grösseren Mengen schädlich wirken kann.*

# Dünger für gesunde Bio-Pflanzen

Foto: FiBL



*Karin Nowack  
Ist Umweltnatur-  
wissenschaftlerin ETH  
und arbeitet bei Bio  
Suisse in der Unterneh-  
menskommunikation  
und in Nachhaltigkeits-  
projekten. Sie beant-  
wortet Ihre Fragen zu  
Biobebensmitteln*

## Wie werden Pflanzen im Biolandbau gedüngt?

Im Biolandbau sind organische und mineralische Dünger natürlichen Ursprungs zugelassen, aber keine chemisch-synthetischen Dünger. Am wichtigsten ist der Dünger der eigenen Tiere, also Mist und Gülle.

Im Weiteren wendet der Bio-Landwirt die sogenannte Gründüngung an. Er baut auf einem Teil seiner Ackerfläche Klee oder Hülsenfrüchte an, so dass Stickstoff aus der Luft im Boden gespeichert wird.

## Darf Dünger zugekauft werden?

Bei den meisten Knospe-Betrieben genügt der Dünger der eigenen Tiere und der eigene Kompost. Nur wenn dies für die Nährstoffversorgung der Pflanzen nicht ausreicht, dürfen Mist, Gülle, Kompost oder andere zugelassene Dünger gemäss Betriebsmittelliste des Instituts für Biologischen Landbau zugeführt werden. Diese dürfen nur Stoffe enthalten, die gemäss Bio Suisse Richtlinien erlaubt sind. Komposte werden regelmässig analysiert, sie müssen sowohl die gesetzlichen Anforderungen wie auch die Anforderungen von Bio Suisse erfüllen. Mineralstoffmangel wird durch mineralische Dünger wie Steinmehl ausgeglichen.

## Gibt es biologische Erde oder Kompost?

Es gibt keinen Kompost im Handel, der ausschliesslich aus zertifizierten Bio-Pflanzen her-

gestellt wurde. Die Grüngut-Sammlung in den Gemeinden dient dem sinnvollen Recycling des organischen Materials. Grüngut-Kompost ist aber für den Biolandbau zugelassen, wenn er bestimmte Voraussetzungen erfüllt. So müssen die Rückstandswerte eingehalten sein, und es darf kein Torf hinzugefügt werden.

**Haben Sie auch eine Frage zu Bioprodukten?  
Schreiben Sie uns an [konsumentenfragen@bio-suisse.ch](mailto:konsumentenfragen@bio-suisse.ch), [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)**



## HILFSSTOFFE

### Hilfsstoff-Knospe

Auf Dünger, der im Handel angeboten wird, kann die sogenannte «Hilfsstoff-Knospe» stehen. Diese besagt, dass das Produkt für den Bio-Anbau geeignet ist, also den Richtlinien von Bio Suisse für Dünger entspricht.

Sie bedeutet aber nicht, dass der Dünger aus bio-zertifizierten Zutaten hergestellt wurde.

### Betriebsmittel- oder Hilfsstoffliste

In der Hilfsstoffliste sind diejenigen Dünger, Pflanzenschutzmittel und Futtermittel aufgeführt, die den Anforderungen von Bio Suisse genügen.  
<https://shop.fibl.org/chde/1032-hilfsstoffliste.html>

# Faire Preise für viel Arbeit

*«Direkt hinter der Haltestelle liegt rechts oben der Acker», sagt Biolandwirt Martin Jost am Telefon. Die S-Bahn Winterthur-Schaffhausen hält in Marthalen, und es ist nicht zu übersehen: Unter der gleissenden Julisonne wölbt sich das Feld mit dem Speisahafer für Biofarm bis an den Himmelsrand. Sabine Lubow*

**S**chweizer Speisahafer erfreut sich zunehmender Nachfrage. «Um den gesamten Bedarf mit inländischer Produktion abzudecken, bräuchte es rund 1'000 Hektaren Anbaufläche; davon ist man hierzulande weit entfernt», sagt Hansueli Brassel, Berater und Produktmanager für Ackerbauspezialitäten bei der Genossenschaft Biofarm. Martin und Agnes Jost-Vollenweider bewirtschaften im Zürcher Weinland einen vielseitigen Betrieb mit 44 Hektaren.

Wir stehen am Rand des zweieinhalb Hektaren grossen Feldes. Der Speisahafer steht kurz vor der Ernte. Wenn Martin Jost in ein paar Tagen mit seinem dreissig Jahre alten Mähdrescher losfahren wird, ist seine Kultur in zweieinhalb Stunden abgeerntet. Der Bauer lässt ein paar Rispen durch die Finger gleiten. Mitte Oktober hatte er auf dem gut vorbereiteten Acker ausgesät. «Wir haben einen teils schweren, einen teils sehr kiesigen Boden», erklärt er. Und fügt hinzu: «Man muss mit dem arbeiten können, was man hat.» Der Zürcher weiss, worauf es ankommt auf

den Moränenböden, die dem ehemaligen Rheingletscher zu verdanken sind: «Bei zu nährstoffreichem Boden wird der Hafer zu hoch und legt sich leicht nieder. Man muss zwischen zu wenig und zu viel Dünger das Optimum finden für Mengenertrag und Qualität.» Der Haferanbau gelingt Martin Jost mit durchschnittlichen Erträgen von 45 bis 50 kg/Are. Und dass sich das Sammellager der Landi Weinland direkt im Dorf befindet und zudem Bio-Erntegut annimmt, schätzt er als grossen Vorteil.

## SCHNELLER ALS GEDACHT

Martin Jost war gerade 18 Jahre alt, als er «viel früher als gedacht» zu bauern begann. Seine kaufmännische Lehre hatte er noch nicht abgeschlossen, als plötzlich sein Onkel starb, der in Marthalen einen Hof bewirtschaftete. Der junge Mann zögerte nicht und packte die enorme Herausforderung an, parallel zum Lehrabschluss. Diese Doppelbelastung hinderte ihn nicht daran, an den KV-Abschluss gleich noch die Landwirtschaftslehre anzuknüpfen.



Sie führte ihn auf einen anderen Hof in Marthalen, zu Familie Vollenweider und zu deren Tochter, seiner heutigen Frau. Für Kleinbetriebe kann die Gründung einer Betriebsgemeinschaft Sinn machen, und der Schwiegervater und der Schwiegersohn schlossen sich zusammen. 2005, nach seiner Pensionierung, übergab der Ältere den Hof ganz in die Hände der jüngeren Generation.

## MIT ARGUSAUGEN BEOBACHTET

Noch vor ihrer Umstellung auf Biolandbau seien sie auf den Feldern sehr bewusst mit Hilfsmitteln umgegangen und hätten auch im Stall nach Möglichkeit auf Medikamente verzichtet, betont Martin Jost. «Heute sagen die Leute von der Weizen-saatgutkontrolle: «Eure Felder sehen so prächtig aus wie konventionelle.» Aber emotional sei es für die Familie nicht im-

## STARK UND BESCHEIDEN

*Nicht nur für Mensch und Tier, auch für die Biolandwirtschaft ist Hafer ideal. Der robusten Kultur können übliche Getreidekrankheiten nichts anhaben, weshalb sie auf dem Bio-Acker in der Fruchtfolge auch als «Gesundungsfrucht» gilt. Hafer trägt eine Rispe (keine Ähre) und ist bescheiden: Längere Trockenphasen machen ihm nichts aus und er gedeiht auch bei feuchtem Wetter. Bei einem Hektolitergewicht von unter 50 kg kommt die Ernte als Futterhafer auf den Markt.*

**biofarm**



mer einfach gewesen. «Wir wurden von Andersdenkenden mit Argusaugen beobachtet, was uns Ansporn gab, unsere Felder, teils mit ordentlicher Handarbeit, sauber zu halten.»

Zum Kontakt mit Biofarm kam es über die Sativa. Wen wundert's, ist doch das über die Landesgrenzen hinaus geschätzte Unternehmen für Biosaatgut- und Pflanzenzucht im benachbarten und für seine Kloster-Insel bekannten Rheinau beheimatet. «Für uns ist es schön, mit Biofarm zusammen zu arbeiten und zu wissen, dass unser Speisehafer Abnehmer zu fairen Preisen findet», sagt Martin Jost. Mit durchschnittlich bis zu 60 Arbeitsstunden pro Woche – Präsenzzeit nicht mitgerechnet – weiss er, was es heisst, selbstständig zu sein: «selber und ständig», sagt er lachend und steht auf. Genug geredet, im Schweinestall gibt's zu tun.

*Bio-Knospe  
Landwirtschaftsbetrieb  
Martin (1974) und Agnes  
(1975) Jost-Vollenweider mit  
Fabio und Romana;  
Umstellung auf Bio-Knospe:  
2011;  
Landwirtschaftliche  
Nutzfläche: 44 ha;  
Ackerkulturen: Raps, Saat-  
und Brotweizen, Gerste,  
Eiweisserbsen, Körnermais,  
Speisehafer; Kunstwiesen,  
extensive Weiden und  
Ökoflächen;  
Tiere: Schweinemast;  
Rätisches Grauwieh  
(ProSpezieRara),  
2 eigene Reitpferde,  
4 Pensionspferde, 3 Schafe*



Hinter der S-Bahnstation liegt der Acker.

### KRAFTPAKET PAR EXCELLENCE

Gebacken, gekocht oder im Müesli: Mit seinen Inhaltsstoffen zählt Hafer ernährungsphysiologisch zu den wertvollsten Getreidesorten. Neben Eiweissen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen bietet er einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure). Besonders reich ist er ausserdem an Mineralstoffen und Eisen, Kieselsäure, Folsäure sowie verschiedenen Vitaminen.



zvg (3)



# «DIE REGIONALE DEMETER-MILCH BEHANDELN WIR MIT VIEL SORGFALT»

Die Biomilk AG in Münsingen BE versteht sich als kleine Milchmanufaktur. Das Team verarbeitet Demeter- und Knospe-Milch zu einem vielfältigen Sortiment – von Jogurt über Frischkäse bis zu Desserts wie Panna Cotta oder Griesköpfl. **Tanja Hoch, Bio Suisse**

Marcel Schär,  
Geschäftsführer  
Biomilk, Münsingen BE:



## Herr Schär, seit wann gibt es Biomilk und wofür steht das Unternehmen?

Die Biomilk AG gibt es seit 1988. Wir stehen für eine möglichst schonende Verarbeitung von regionaler Demeter- und Knospe-Milch.

## Wieso gerade Demeter-Milch?

Die Spezialisierung auf Demeter-Milch ergibt sich aus der Geschichte des Unternehmens. Die Biomilk AG wurde als eine Art Selbsthilfeorganisation vom Bio-Handel

sowie Bäuerinnen und Bauern gegründet, die ihre Höfe biodynamisch bewirtschaften und biodynamische Produkte herstellen wollten. Die meisten Betriebe sind übrigens auch Knospe-zertifiziert.

## Was bedeutet das für die Verarbeitung der Milch?

Die Milch transportieren wir nicht mit Pumpen und Rohren, sondern wir verwenden in unserem Betrieb Milchkanen. Das sieht man in keiner industriellen Molkerei. Der sorgfältige Umgang mit der Milch beginnt schon auf dem Hof und bei der Anlieferung durch die jeweilige Produzentin oder den Produzenten. Wir behandeln die Milch nicht mit Verfahren wie der Homogenisierung oder Standardisierung. Die Pasteurisation ist nach Demeter-Richtlinien erlaubt.

Der Markt verlangt Vielfalt und beeinflusst natürlich unsere Sortimentsentwicklung. Die Demeter-Philosophie gibt es auf dem ganzen Globus, deswegen dachten wir: Wenn es Demeter-Mango gibt, dann möchten wir ein Mango-Jogurt entwickeln. Auch Früchte, die man lokal anbauen könnte, müssen wir zum Teil aus dem Ausland beziehen, weil es sie in der Schweiz nicht in ausreichenden Mengen in Demeter-Qualität gibt. Sanddorn beziehen wir zum Beispiel von einem Bauern aus dem Emmental, der in Italien Land gekauft hat und ihn dort in Demeter-Qualität anbaut – so etwas finde ich unterstützenswert. Demeter-Rhabarber, -Äpfel und -Zwetschgen finden wir in der Schweiz.

## Warum sollte man Ihre Desserts probieren?

Unser gelatinefreies Panna Cotta ist im Bio-Fachhandel sehr erfolgreich. Für das Caramelköpfl erhalten wir von allen Seiten Lob. Es sei «wie vom Grosi» oder «wie selbstgemacht» – und das ist es ja auch. Viele Leute wohnen in kleinen Haushalten. Dann ist es oft praktischer, unsere Desserts zu genießen, als selber eine kleine Menge aufwendig zuzubereiten.

## Ihre Produkte finden wir in allen Biofachgeschäften der Schweiz: Wie kam es dazu?

Das schulden wir der langjährigen Zusammenarbeit mit Bio-Distributoren, sowie dem Interesse der Bio-Läden, Demeter-Produkte anzubieten. Die Hälfte unseres Umsatzes entsteht aus diesen Partnerschaften.

## Wieso entschieden Sie sich, Jogurtsorten mit exotischen Zutaten wie Mango oder Vanille zu entwickeln?



*Als Aktiengesellschaft gehört Biomilk Privaten, Bio-Läden und Lieferanten. Biomilk verarbeitet pro Jahr gut 860 000 Kilogramm Bio- und Demeter-Kuhmilch, 500 000 Kilogramm konventionelle Kuhmilch und 100 000 Kilogramm Bio-Schafmilch. Im Betrieb ist die soziale Institution VIVA integriert. Menschen mit einer geistigen oder psychischen Behinderung helfen wöchentlich mit Einsätzen im Verpackungsbereich des Betriebes.*