



einzigartig

biofarm



**CLAUDIA UND MATTHIAS
ZIMMERMANN**

Biofarmer und Bohnen-
produzenten aus Küttigkofen

Vom Schweizer Biobauern auf Ihren Tisch

Bohnen sind bodenständige Sattmacher, aber auch geschmackliche Glanzstücke. Voll bepackt mit wertvollen Nährstoffen, finden wir sie in vielen Gerichten rund um die Erde. Für Millionen von Menschen sind Bohnen das «tägliche Brot». Angebaut nach Bio-Suisse Richtlinien, erobern die nahrhaften Hülsenfrüchte nun auch hiesige Felder. Dank tatkräftiger Biobäuerinnen und Biobauern in Partnerschaft mit Biofarm.

**einzig
artig**

biofarm

Bohnen? Die lohnen!

Sie gehören zu den ältesten domestizierten Pflanzen. Vor mehr als 7000 Jahren wurden bereits schwarze Bohnen in China und Ägypten kultiviert. Auch aus den typischen Gerichten der südamerikanischen Küche sind die Hülsenfrüchte nicht wegzudenken. Angenehm zart im Biss, würzig und fein: In der asiatischen, insbesondere der japanischen Küche, hat die kleine Schwarze von morgens bis

abends ihren Platz auf dem Menüplan. Ob schwarz, rot oder violett gesprenkelt: Besonders in Verbindung mit Reis oder Getreide sind Bohnen sehr gesund und anerbieten sich für wohlschmeckende, vollwertige Mahlzeiten, die lange und anhaltend sättigen. Dank Ihres hochwertigen Eiweissgehaltes sind besonders die schwarzen Bohnen wertvoll für alle, die auf Fleisch verzichten. Zudem enthalten Bohnen Provitamin A, B-Vitamine sowie Folsäure, Mineralstoffe und viele sättigende Ballaststoffe.

Achtung Aromabomben...

Einige unserer Biobauernfamilien probieren gerne immer wieder Neues aus. Ihnen ist es zu verdanken, dass auch die in der Schweiz noch wenig angebauten schwarzen Bohnen über kurze Transportwege in Bio-Knospe Qualität erhältlich sind. Ihr feiner aromatisch-nussiger Geschmack eignet sich sehr gut in Kombination auch mit scharfen Gerichten und Gewürzen. Deren Aromen nehmen sie gerne auf. Die festkochenden Hülsenfrüchte kommen in Eintöpfen und Suppen zur Geltung aber auch als Brotaufstrich oder im Salat. Zu Brownies gebacken etwa, treffen sie echt ins Schwarze! Wichtig: Bohnen abspülen und vor dem Kochen über Nacht in Wasser einweichen und das Einweichwasser weggiesen. Bei geringer Hitze in der zehnfachen Wassermenge ca. eine Stunde köcheln, bis sie mehlig weich sind. Zum Schluss erst salzen und würzen.



Ein Ort zum Staunen und Verweilen

Küttigkofen im Solothurner Mittelland liegt da grad wie im Bilderbuch. Und mitten drin der Hof der Zimmermanns. Gäbe es nicht untrügliche Zeichen der Moderne – wie den traumhaften Hofladen – man würde meinen, Jeremias Gotthelf persönlich trete zum Gruss herbei. Voller Ideen und Tatendrang stecken der gelernte Schreiner Matthias Zimmermann, Holzingenieur und Landwirt, und seine Frau Claudia, Kindergärtnerin ihres Zeichens. In neunter Generation führen sie den Biobetrieb in Küttigkofen von Matthias' Eltern.

In dunklem Grün zeigt sich ihr sauber geputztes Bohnenfeld an diesem Sommertag. «Die schwarzen Bohnen eignen sich gut für unser Klima und den leichten bis mittelschweren Boden», sagt Matthias Zimmermann. «Man muss warten mit der Aussaat, bis die Erde warm ist und vor allem das Unkraut gut im Griff haben.» Für den Landwirt ist die «Beikraut-Bekämpfung» in dieser Kultur besonders anspruchsvoll. Nach den Eiseiligen, noch bevor das erste Grün spriesst, lenkt er den Striegel über den 1,5 Hektaren grossen Acker. Erreichen die Bohnen das «4-Blatt-Stadium», fährt er mit der Rollhacke und später mit dem Hackgerät durch die Reihen. Sind die Pflanzen gross und buschig, werden die letzten Knöteriche, Melden und trotzigen Konsorten in Handarbeit ausgerissen.



Dreschen im Morgenrot

Ende September ist auf dem Bohnenfeld der Mähdrescher dran. «Dann heisst es aufpassen und die Bohnen gut erwischen, damit die heiklen Bohnen nicht von der Dreschtrommel gebrochen werden», erzählt der Landwirt. Er drischt frühmorgens, wenn die Kultur noch etwas feucht ist vom Tau. So springen ihm die Schoten nicht auf, um die Kostbarkeiten freizugeben. Mit ihrem vielen Grün kommen die Böhnchen noch am selben Tag zu Biobauer Stefan Brunner ins benachbarte Seeland. Drei Stunden später liegen sie bereits in ihren Trocknungskisten für Biofarm. Schon seit einigen Jahren liefert der Biohof Küttigkofen Speisehafer, später auch Hirse, grüne Linsen und Auskernbohnen an die Genossenschaft in Kleindietwil. «Wir erfahren gute Beratung und Betreuung. Die Organisation setzt sich für die Landwirtschaft ein und belohnt unsere Arbeit mit angemessenen Preisen», stellen die Zimmermanns fest. Sie nehmen es als Ansporn, auf Hof, Feldern, im Garten und im Stall ihre schönsten Ideen weiter umzusetzen.



BOHNENSALAT MIT PFIFF

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 150 g Biofarm Schwarze Bohnen | 2 EL Biofarm Weissweinessig |
| 80 g Oliven grün, entsteint | 4 EL Biofarm Olivenöl |
| 150 g Cherry-Tomaten | Salz und Pfeffer |
| 1 Bund Petersilie, glattblättrig | 2 Pack Mozzarella Perlen |
| 1 Zwiebel | 50g Rucola |
| 1 Knoblauchzehe | |

Die Bohnen abspülen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser weggiesen. Die Bohnen mit frischem Wasser zugedeckt auf kleinem Feuer 50–60 Minuten weichkochen, abkühlen lassen.

Die Oliven und die Cherry-Tomaten halbieren oder vierteln. Die Petersilie grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Weissweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie sowie Oliven und Cherry-Tomaten beifügen. Danach Bohnen und Mozzarella-Perlen dazugeben und alles mischen.

Mit Rucola, Cherry-Tomaten und Petersilie garnieren.

Es gibt viel
Einzigartiges zu
entdecken!

biofarm.ch



BIOSUISSE

biofarm

Biofarm Genossenschaft
Beim Bahnhof | CH-4936 Kleindietwil

T +41 62 957 80 50
info@biofarm.ch

excellent

biofarm

**CLAUDIA ET MATTHIAS
ZIMMERMANN**

Agriculteurs bio et producteurs
de haricots de Küttigkofen

De l'agriculteur biologique suisse sur votre table

Le haricot est une plante indigène rassasiante et un joyau de saveur. Riche en nutriments précieux, il entre dans la composition de plats du monde entier. Il est le «pain quotidien» de millions de personnes. Cultivée selon les directives de Bio Suisse, cette légumineuse nutritive a aussi conquis les champs locaux. Grâce aux agriculteurs et agricultrices biologiques énergiques, partenaires de Biofarm.

excellent

biofarm

Trop bons les haricots!

Le haricot fait partie des plus anciennes plantes domestiquées. Le haricot noir était cultivé en Chine et en Égypte il y a plus de 7000 ans. Ces légumineuses sont également un élément incontournable de plats typiques de la cuisine sud-américaine. Agréablement tendre sous la dent, épicée et fine: dans la cuisine asiatique, notamment japonaise, la petite robe noire a sa place au menu, du matin

au soir. Qu'ils soient noirs, rouges ou violets mouchetés, les haricots se combinent particulièrement bien avec du riz ou des céréales et sont idéaux pour des repas savoureux et sains qui gardent rassasié pendant longtemps. Leur teneur en protéines de haute qualité fait des haricots noirs des aliments très précieux pour tous ceux qui se passent de viande. En outre, les haricots contiennent de la provitamine A, des vitamines B et de l'acide folique, des minéraux et beaucoup de fibres nourrissantes.

Attention, ce sont des bombes aromatiques...

Certaines de nos familles de producteurs bio sont constamment à l'affût de nouveautés. C'est grâce à elles que les haricots noirs, encore peu cultivés en Suisse, sont disponibles en qualité Bourgeon, via de courts trajets de transport. Leur goût fin, aromatique et de noisette convient parfaitement aux plats relevés et épicés. Ils subliment bien leurs arômes. Les légumineuses fermes à la cuisson rehaussent les ragoûts et les soupes, mais s'apprêtent aussi en tartinaade ou en salade. Cuites au four avec des brownies, par exemple, elles feront sensation! Important: rincez les haricots et faites-les tremper avant la cuisson dans de l'eau pendant une nuit, puis videz l'eau de trempage. Laissez mijoter à feu doux dans dix fois la quantité d'eau pendant environ une heure jusqu'à l'obtention d'une consistance farineuse. Salez et assaisonnez en fin de cuisson.



Lieu propice à la rêverie et à l'émerveillement

Küttigkofen dans le Mittelland de Soleure se dévoile comme un livre d'images. En plein centre, la cour du menuisier-charpentier. S'il n'y avait pas de signes indéniables de modernité – comme le magasin de rêve de la ferme – on penserait que le célèbre écrivain bernois Jeremias Gotthelf vient personnellement le saluer. Mathias Zimmermann, charpentier de formation, ingénieur du bois et agriculteur, et sa femme Claudia, jardinière d'enfants, ont des idées à revendre et le goût de l'action. Neuvième génération à diriger la ferme biologique Küttigkofen transmise par les parents de Matthias. «Les haricots noirs sont bien adaptés à notre climat et aux sols légers à moyennement lourds», explique Matthias Zimmermann.



«Il faut attendre que le sol se réchauffe avant de semer et surtout maîtriser les mauvaises herbes.» Pour l'agriculteur, «la lutte contre les mauvaises herbes» est particulièrement exigeante dans cette culture. Après les saints de glace, avant l'apparition des premières pousses, il passe la herse sur le champ de 1,5 hectare. Lorsque les haricots atteignent le «stade des 4 feuilles», il parcourt les rangs avec la houe rotative et plus tard avec la sarleuse. Quand les plantes sont grandes et touffues, les dernières renouées, arroches et autres rebelles du genre sont arrachées à la main.

Battage à l'aube

Fin septembre, la moissonneuse-batteuse est dans le champ de haricots. «Il faut alors être prudent et bien attraper les haricots pour que les plantes délicates ne soient pas cassées par le tambour de battage», explique le fermier. Il bat tôt le matin lorsque les plants sont encore un peu humides de rosée. Ainsi, les gousses ne se fissent pas pour révéler les trésors. Avec leur nombreux légumes verts, les haricots arrivent chez l'agriculteur biologique Stefan Brunner dans le Seeland voisin le même jour. La ferme biologique Küttigkofen fournit de l'avoine comestible, et plus tard du millet, des lentilles vertes et des haricots à la coopérative de Kleindietwil depuis plusieurs années. «Nous sommes bien conseillés et accompagnés. L'organisation est engagée dans l'agriculture et rémunère notre travail avec des prix raisonnables », déclarent les Zimmermann. Ils y voient une incitation à continuer de mettre en œuvre leurs plus belles idées à la ferme, dans les champs, dans le jardin et dans l'étable.



SALADE DE HARICOTS AVEC PEPS

- | | |
|--|--|
| 150g de haricots noirs
Biofarm | 1 gousse d'ail |
| 80g d'olives vertes
dénoyautées | 2 cs de vinaigre de vin blanc
Biofarm |
| 150g de tomates cerise | 4 cs d'huile d'olive Biofarm
sel et poivre |
| 1 bouquet de persil à feuilles
plates | 2 paquets de perles de mozzarella
50g de roquette |
| 1 oignon | |

Rincer les haricots et les faire tremper dans beaucoup d'eau froide pendant la nuit. Vider l'eau de trempage. Couvrir les haricots d'eau fraîche et cuire à feu doux pendant 50 à 60 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, laisser refroidir.

Couper les olives et les tomates cerise en deux ou en quatre. Hacher grossièrement le persil. Éplucher l'oignon et l'ail et hacher finement.

Mélanger le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un récipient et ajouter les olives et les tomates cerise. Ajouter les haricots et la mozzarella et mélanger le tout.

Garnir de roquette, tomates cerise et persil.

Partez à la
découverte de
produits uniques!
biofarm.ch



biofarm

Coopérative Biofarm
Beim Bahnhof | CH-4936 Kleindietwil

T +41 62 957 80 50
info@biofarm.ch