Kinder-Tomaten-Saucen-Kräuter-Salz-Mix

Im Frühjahr trockne ich gesammelte Bärlauchblätter, das Grün der Frühlingszwiebeln und Schnittlauch aus unserem Garten. Über den Sommer hinweg kommen noch weitere Kräuter und auch Gemüse dazu, welches ich entweder an der Luft und in der Sonne oder im Dörrex trockne und haltbar mache. In der kalten Jahreszeit mahle ich die Kräuter und stelle damit Kräutermischungen, Kräutersalzmischungen und Teemischungen her. Die „Frühlingskräutermischungen“ haben gerade in der Spätherbst- und Winterzeit Hochbetrieb bei uns. Ich mache gerne Kräutersalzmischungen. Aber natürlich kann man das Salz auch weglassen und hat dann eine Kräutermischung.

Die gut getrockneten Gewürze in grossen Stücken verschliesse ich in Glasbehälter bis ich sie mahle.

Zutaten

- 3 Teile Meersalz
- 3 Teile getrockneter Bärlauch und/oder getrocknetes Zwiebelgrün
- 1 Teil getrocknetes Basilikum
- 1 Teil getrocknete Karotten

- 1 Teil getrockneter Schnittlauch
- 1 Teil getrocknete Peperoni (oder Peperoncini, wenn ich die Mischung scharf haben möchte, was sich dann für Kinder nicht mehr eignet)

1 Teil = 2 gestrichene Teelöffel und füllt ein 100ml Glas

Zubereitung

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln mit dem Mixer oder im Mörser mahlen.

Getrocknete Zutaten mit dem Meersalz vermischen.

Bevor ich meine Kräuter selber trocknete und mixte, kaufte ich bei Swiss Alpine Herbs meine Kräuter ein.

Raupen und Schmetterlinge/Falter

Mich faszinieren Schmetterlinge. Die spannende Metamorphose (z.B. Schwalbenschwanz) ist für mich ein Symbol des Lebenskreislaufs. In unserem Garten entdecken wir immer wieder Raupen und Schmetterlinge tanzen. Hier entsteht eine eigene Galerie für sie.

Schwalbenschwanz

Auf unseren Karotten und auf dem Dill entdecken wir immer wieder die Raupe des Schwalbenschwanzes.

Schwalbenschwanzraupe

Der Schwalbenschwanz kann, wenn er sich betroht fühlt, seine orange Nackengabel zur Abschreckung ausstülpen. Zudem gibt sie ein übelriechendes Sekret ab.

Tagpfauenauge

Auch haben sich nun Raupen des Tagepfauenauges bei uns auf den Brennnesseln niedergelassen.

Raupe des Tagpfauenauges

Brennnessel (Urtica dioica)

Ich kenne niemanden, der nicht weiss, wie Brennnesseln aussehen und vor allem wie sie sich auf der Haut anfühlen. Doch wie vielseitig Brennnesseln sind wissen wenige aus meinem Bekannten- und Freundeskreis. Brennnesseln wachsen bei uns im Garten wild. Wir lassen sie bewusst an manchen Orten gedeihen und benützen ihre Blätter, ihre Samen und ihre Wurzeln. Für uns ist die Brennnessel kein Unkraut (bei uns gibt es sowieso nur Beikraut), auch wenn wir sie nicht überall wachsen lassen. Sie ist für uns eine „Zauberpflanze“. Meine Kinder lieben es, anderen Kindern und auch Erwachsenen zu zeigen, dass sie ohne gebissen zu werden, die Brennnessel anfassen können. Da Brennnesseln nur oben am Blatt Brennhaare besitzen, kann man ohne Brennfolge die Blätter unten anfassen.

Brennnesseln besitzen neben Nesselgift, Vitamine, Mineralien, Eisen und viel Chlorophyll.

Bei uns im Garten wächst die grosse Brennnessel. Es gibt jedoch noch andere Arten. Brennnesseln sind krautartige Pflanzen und sehr ausdauernd.

Brennnessel mit Samen

Gerne beschreibe ich hier, was wir daraus machen.

Blätter:

- Salatbeigabe (puren Brennnesselsalat habe ich noch nie gemacht) → zarte und junge Blätter

- Suppe → zarte und junge Blätter (Eines meiner Tageskinder erzählte mir, dass seine Grossmutter aus Brennnesseln auch Suppe koche.)
- Tee → frische und getrocknete Blätter
- Tinktur → frische Blätter
- Jauche (Dünger) → frische Blätter mit Stiel bevor sie blühen

Samen:

- pur → frische Samen
- als Verfeinerung für Brotgebäcke ähnlich wie Sesam oder Mohn → frische Samen
- in Kräutermischungen → an der Luft getrocknete Samen → frische Samen
- in Kräuteraufstrichen → frische Samen
- als Pesto → frische Samen (mit anderen Kräutern)

Wurzeln:

- Tee → getrocknete Wurzeln
- Als Brei gemixt gegen Quetschungen, Wunden, Verspannungen → frische oder getrocknete Wurzeln

Bei Vollmond ernte ich gerne Kräuter auch Brennnesseln, weil bei Vollmond die Pflanze in ihrem Saft steht. Auch die Jauche setze ich bei Vollmond an. Zum Mulchen schneide ich die Blätter vor dem Blühen und bei abnehmendem Mond ab. Manchmal lass ich den Mond auch ausser Acht und schaue, dass das Wetter passt. Auch bei aktuellem Bedarf spielt mir der Mond keine Rolle.

Die Brennnessel ist aggressiv, hörte ich schon sagen. Nun ja das ist sie. In „meinem“ Urtinktur-Buch“ wird sie auch als aggressiv bezeichnet. Hier die Beschreibung aus dem Buch *Pflanzliche Urtinkturen von Hildegard und Roger Kalbermatte.*

> *Wesen der Brennnessel-Pflanze (Aggression, Wille, Selbstüberwindung, Blutreinigung; Eisen)*

> *Aggression wird meistens mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Doch Aggression, im ursprünglichen, positiven Sinn verstanden, beseitigt Hindernisse, damit sich neue Aktivität entfalten kann (lat. aggredi, etwas angehen). Sie entfernt das Alte, Verbrauchte, Kraftlose, Überfällige und schafft dadurch Raum für Neues. Aggression und schöpferische Tätigkeit gehören untrennbar zusammen.*

Herstellung von Brennnesseljauche

Genauere Informationen zur Brennnessel

Brennnesseln als Heilkräuter

Altes Wissen über die Brennnessel

Spinat (Spinacia oleracea)

Wenn ich an Spinat denke, kommt mir Popeye in den Sinn. Spinat beinhaltet zwar Eisen, jedoch nicht so viel, wie noch immer oft angenommen wird.

Spinat ist dafür reich an Vitaminen, Eiweiss und Mineralien. Spinat enthält viel Folsäure, Vitamin A, Vitamin B2 und B5, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen. Spinat ist nahrhaft, da es für ein Blattgemüse einen hohen Eiweissgehalt besitzt. *(Quelle: Heilkräfte der Nahrung von J.D. Pamplona Roger)*

Spinat ist eine krautartige Pflanze aus der Familie der Gänsefussgewächse.

Bei uns im Garten wächst Spinat als Nachkultur vor Tomaten.

Spinat und Tomaten mögen sich.

Weitere Freunde von Spinat sind Erbsen, Kartoffeln, Erdbeeren, Kohl, Kohlrabi, Mais, Obstbäume, Radieschen und Stangenbohnen. Spinat mag jedoch keine Rote Rüben. *(Quelle: Mond und Garten von Beatrix Hammerle).*

Spinat ist eine wunderbare Gründüngung, finde ich. Die Wurzeln geben Saponine ab, was allen Pflanzen gut tut. Deshalb lasse ich die Wurzeln in der Erde. Wann immer möglich, setze ich Spinat, wenn der Mond in einem Wasserzeichen (Fisch, Krebs, Skorpion) steht und bei zunehmendem Mond. Ich habe jedoch auch gelernt auf meine Intuition zu achten. Denn ich bin mit meinem Garten verbunden und ich fühle inzwischen ganz gut, wann es Zeit ist in meinem Garten zu säen, zu setzen, zu pflegen und zu ernten.

Spinat angesät im Spätsommer.

Spinat benütze ich als Salat und mein Mann mag ihn auch gekocht. Es gibt viele Rezepte, die ich gerne noch mit Spinat ausprobieren möchte. Meine Kinder mögen Spinat auch. Nur ich lerne noch ihn zu geniessen!

Feige und Haselnuss

Ich esse gerne Gemüse. Auch Früchte mag ich, jedoch bin ich nicht die Früchteliebhaberin schlecht hin. Beeren, Nektarinen und Kirschen gehören zu meinen Lieblingsfrüchten. Frische Feigen zählen auch zu den Früchten, die ich mit Genuss esse. Jedoch bin ich damit etwas heikel, weil sie für meinen Geschmack ganz frisch sein sollen. Seit zwei Jahren haben wir einen Feigenbaum. Ja und obwohl er hier sehr selten zu sehen ist und zu den Mittelmeerraumfrüchten zählt, schenkt er uns gerade viele Feigen. Die Feige ist eine sehr alte Pflanze. Sie zählt zu den ältesten domestizierten Nutzpflanzen. Für mich ist die Energie der Feige sehr weiblich.

Feigenbaum 2014

Die Pflanze mit für mich männlicher Energie ist die Haselnuss. Ich mag die Haselnuss am liebsten frisch vom Baum, wenn sie noch weisslich ist. Die Haselnuss passt für mich im Geschmack gut zur Feige. Dankbar esse ich diese Früchte und geniesse ihre sommerliche Kraft.

Haselnussbaum 2014