

# 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 Fruchtliebhaberin 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

---

# September ist mein Lieblingsmonat

Ich liebe den September. Die Natur gibt nochmals alles und doch beginnen die Energien sich zurückzuziehen. Die Ernte ist im September wunderbar vielfältig. So viel, was werden wollte ist nun ganz reif. Im Gegensatz zu den Hochsommermonaten

geniesse ich es, mit dem Ernten nachzukommen. Es ist nicht mehr alles voll. Es ist ruhiger. Die Farben der Natur im Septemberlicht empfinde ich als tief und stark. Alle Farben des Regenbogens sind in der Natur nun sichtbar. Die Sonnenstrahlen wärmen noch und doch ist es am Morgen und am Abend frisch. Ich spüre oft grossen Dank fürs Leben. Im September finde ich oft die Zeit, um die Ernte im Garten und auch in meinem Leben wahrzunehmen und ganz zu geniessen.

Im September sind mein Mann und ich unseren [Bund der Liebe](#) eingegangen und die Herbst-Tag-und-Nachgleiche findet im September statt. Der September ist der Monat für mich, wo sich Sommer und Herbst begegnen. Die Energien des Spätsommers und des Frühherbstes stärken mich. Im September tanke ich Kraft und fühle mich im Fluss des Lebens. Der September schenkt mir Klarheit.



Septemberlicht im Garten



Hopfenernte am 02.09.2014



Blühender Schattenhang



Die Äpfel verfärben sich rötlich.

---

## **Mit dem Kanu auf dem Rhein**

Bei wunderbarem Spätsommerwetter am 17.08.2014 verbrachten wir einen Tag auf dem Rhein. Wir mieteten Kanus und fuhren vom Rheinfall bis nach Eglisau. Wir waren etwa fünf Stunden auf dem Wasser und zwei Stunden machten wir an verschiedenen Orten Rast.

Treffpunkt war in Eglisau, wo wir das Auto parkieren konnten. Nachdem wir Kanu, Paddels und Schwimmweste ausgewählt hatten, wurden wir mit einem kleinen Bus zu unserem Startpunkt an den Rheinfall gefahren.



Ausrüstung auswählen

Unterhalb des Rheinfalls packten wir alles, was wir brauchten in die Kanus und starteten gespannt und freudige unser kleines Abendteuer. Hinten sass mein Göttibube, der das Kanu steuerte. Der Rheinfall war ein wunderbarer Anblick und ist für mich immer wieder imposant.



## Rheinfall

Insgesamt passierten wir drei Wehre. Vor dem ersten Wehr war ich und auch Aaron, der mitbekommen hat, dass man es kaum überleben würde ein Wehr im Wasser zu passieren, etwas aufgeregt. Ich konnte mir auch nicht richtig vorstellen, wie man denn über dieses Wehr kommen würde.



## 1. Wehr vor dem Kloster Rheinau

Gekonnt steuerten wir jeweils die richtige Seite an. Der Steuermann fuhr das Kanu auf ein Floss, welches sich auf Schienen befand. Dann wurde per Videokontakt ein Drahtseil in Bewegung gesetzt und das Floss mit den Kanus über das Wehr geführt.



Überführung der Wehre per Drahtseilfloss

Beim wunderschönen Kloster Rheinau machten wir eine längere Pause und assen unser Picknick.



Beim Kloster Rheinau assen wir unser Picknick

Gestärkt ging unsere Reise weiter. Der Rhein hatte nicht mehr so viel Geschwindigkeit wie vorher. Dennoch genossen wir es immer wieder uns einfach treiben zu lassen.



Sich einfach treiben lassen.

Kurz nach Elikon machten wir noch einmal eine Pause. Die Kinder genossen es mit Steinen und Schlamm zu spielen. Auch ein erfrischendes Bad im kühlen Rhein tat gut.



Spielen im und am Wasser bereitete Freude.



Brrr. Eine Abkühlung tat gut.

Auf dem Wasser assen wir den Zvieri und nahmen die Farben der Natur, die Sonne und die Ruhe auf. In der Tössegg stärkten wir uns mit einem Eis. Die letzte Etappe von der Tössegg nach Eglisau war anstrengend. Da wir Gegenwind hatten und der Rhein nun gemütlich floss, paddelten wir alle stark, um vorwärts zu kommen. Belohnt wurden wir mit einer wunderschönen Abendstimmung.



Im Abendlicht ging es auf Eglisau zu.

In Eglisau wurden wir abgeholt und zum Auto zurückgefahren.

Wir mieteten die Kanus bei [Kanuverleih am Rheinflall](#).