



von der Schnaitlerin:

Sonnwend-Post

zum Frühjahr 2014

Frühlingsbetrachtung

Jedes Jahr, wenn mein Seidelbast Blüten treibt, dann weiß ich: der Frühling ist da. Und das zuverlässig. Immer bin ich dazu verleitet, schon im Jänner, wenn mal ein Warntag ist, Blumen anzusetzen. Aber jetzt achte ich auf ihn, er weiß es besser! Auch die Bienen wissen Bescheid, sie kommen nur kurz zur Reinigung raus, und wenn die Sonne sicher wärmt, dann tragen sie auch erste Pollen von Hasel und Weide in den Stock. Wenn es zu summen beginnt, dann spürt es ein jeder, dass er jetzt da ist, der Lenz.



Seidelbast als zuverlässiger Ankünder des Frühlings. Der Duft ist dem Flieder sehr ähnlich. Doch Achtung: Alle Teile dieser Pflanze sind für Menschen giftig!

Die erste Sammlung für Sirup führt zu den Huflattichblüten, wie sie da gelb am Weg stehen und nur für kurze Zeit ihr Köpfchen offen haben.

Die längeren Tage locken uns raus, Bewegung tut uns nach dem Winter gut. Bei dieser Gelegenheit können wir ja auch ein paar Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel oder Giersch mit nach Hause nehmen für den Salat, Suppe oder Spinat. Man nimmt selbstverständlich nur solche Kräuter, die man zuverlässig kennt, sonst geht man mal bei einer Kräuterwanderung mit und lässt sich das Grün erklären, und kosten kann man bei solch einer Gelegenheit auch. Ihr könnt auch gern bei mir anfragen! Liebe Grüße bis zur nächsten Sonnwend-Post! Eure Tina Strauss 🌸



Getreide in der Ernährung | Vortrag (TCM*)

- Was ist Getreide?
- Was leistet Getreide in der Ernährung des Menschen?
- verdauungsgerechte Verarbeitung von Getreide
- Anschauungsmaterial Getreidekeimlinge / verschiedene Sorten
- Verkostung Getreidebreie / Rezepte

Termin: 18. April 2014, 14:30 Uhr

Ort: Versuchsstation für Spezialkulturen Wies, A-8551 Wies, Gaißeregg 5 | Seminarraum

Anmeldung = Reservierung

**) Traditionelle Chinesische Medizin*

TCM-Ernährungstipp Element Holz / Erde

Jetzt sind wir mitten im Element des Holzes bzw. danach im Element Erde, bevor das Feuer des Sommers kommt. Sammeln der Säfte, Beeren essen! Warmes trinken und saftige Speisen essen. So wie die Pflanzen, so gehen auch wir in Saft, bilden frisches Blut und Hormone. Alles muss im Fluss sein, auch die Verdauung. Stauendes gehört mobilisiert, entlasten Sie den Darm mit viel faserreichen Getreiden.



Keimlinge der süßen Lupinie liefern neben Mineralstoffen auch reichlich Eiweiß – von hoher Wichtigkeit für Menschen, die sich frei von tierischem Eiweiß ernähren.

Keimlinge von Leguminosen (Lupinien, Bohnen, Linsen) müssen IMMER gegart werden.

Heimisches saisonales Gemüse und Obst, am besten leicht gegart (Eintöpfe, Kompotte), und Keimlinge sollten auf die Teller kommen. Auch Sauerkraut hat noch seinen Platz auf dem Speiseplan.

Lassen Sie Platz für Bewegung in Ihrem Leben! Leber und Darm werden es besonders danken. Wenn es in der Nase schnupfig kitzelt, machen Sie schnell Ingwer-Tee: ein paar Scheiben mit kochendem Wasser aufgießen, Zitrone dazu. Das sollte die Bazillen austreiben und wärmen. 🌸

Impressum: Tina Strauss | A-8554 Soboth | T 0664/750-79531

www.schnaiteln.at | www.guQi-dynamik.at | Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM iA | vegane Hausmittel | Imkerin

© Bildrechte und Text: Tina Strauss, 2014