



von der Schnaitlerin:

# Sonnwend-Post zum Sommer 2014

## Sommerbetrachtung

Die Triebe des Weins ranken, erste Ansätze der kommenden Genüsse sind zu erkennen. Insekten schwirren durch die Luft auf der Suche nach Paarung und Nahrung, Imker spüren ihren Schwärmen nach. Nach dem Frühling hat die volle Kraft eingesetzt. Alles spürt Leben und drückt es aus. Gut, wenn wir uns auch daran erinnern lassen. Pralle saftige Kirschen machen uns Freude, und diese Freude sollten wir uns gut erhalten – wir werden sie noch öfter brauchen! Drückt uns nicht die Hitze nieder, so ist jetzt die Zeit, am besten alles draußen zu



So schön kräftige Weinstöcke mit süßen Trauben hätten wir alle gern. Kunststück: Diese Reben stehen in Tramin ... © T.S. 2012

machen: grillen, gärtnern, spielen, fischen. Und natürlich alles, was mit Gewässern zu tun hat.

Bei aller Hitze: hütet Euch vor Luftzug, haltet Euren Bauch und den Eurer Kinder warm, innen und außen, Ihr wisst, Sommererkrankung ist etwas ganz Gemeines! Und das will wirklich niemand. Ausreichend trinken, aber nie eiskalt! Mit Salbeitee gurgeln, wenn es doch im Rachen brennt. Jetzt ist die beste Zeit, um Wildkräuter zu sammeln, Johanniskraut ist ein Kandidat bei Sonnenbrand!

Liebe Grüße bis zur nächsten Sonnwend-Post! Eure Tina Strauss 🌸



## Wildkräuter auf der Gundisch-Alm | Inspektion

- 5 ausgesuchte Kräuter erkennen, benennen
- Instruktion: Verhalten beim Sammeln = der Natur Respekt zollen
- Kräuter verarbeiten, lagern, genießen
- Wildkräuter-Rezepte ausprobieren | Wirkweisen herkömmlich + nach TCM
- Handout über 5 Wildkräuter | Vortrag über Einschleuserpflanzen

**Termin:** 28. Juni 2014, Abfahrt 09:00 Uhr nach St. Vinzent, Wanderung zur Gundischhütte

**Ort:** Treffpunkt Jakobihaus (Verein Sobothage), 8554 Soboth 109

**Anmeldung = Reservierung | E-Mail:** [grafik.soboth@sobothage.at](mailto:grafik.soboth@sobothage.at) | **T 0664/750-79531**

## TCM-Ernährungstipp

### Element Feuer / Erde

Jetzt sind wir mitten im Element des Feuers bzw. danach im Element Erde. Rote Lebensmittel und leicht Bitteres sind jetzt gut bekömmlich, wenn die Last der Hitze auf uns drückt, z.B. Kirschkompott, Lammfleisch, rote Linsen, Paradeiser. Muten Sie sich nicht Eiskaltes in großen Mengen zu. Wenn Sie dem großen Eisbecher nicht widerstehen wollen, so wärmen Sie sich hinterher mit einem warmen Getränk auf.



**Sommerkuchen mit Wildkräutern.** Frische Walderdbeeren treffen auf Malvenblüten. - und Melissenblättchen mit Schafgarbenblüten auf einem leichten Kuchenteig aus kbA Hirse und ein wenig Weizen, alles schön luftig-leicht.

© T.S. 2013

Empfindliche Störungen können so aufgefangen werden. Die typische „Sommergrippe“ ist oft die Folge von Unterkühlungen – ja, die beginnen oft mit kalten Speisen und nassem Badezeug. – Genießen Sie die heimische Vielfalt mit ihren guten Gemüse- und Obstsorten und gelegentlichen Fleischmahlzeiten aus anständiger Tierhaltung. Halten Sie Balance! Saisonal essen stimmt Geist und Körper auf die Anforderungen der Jahreszeiten ein. Wir treffen uns gesund im Herbst wieder! 🌸

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

[www.schnaiteln.at](http://www.schnaiteln.at) | [www.guQi-dynamik.at](http://www.guQi-dynamik.at) | Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM iA | vegane Hausmittel | Imkerin

© Bildrechte und Text: Tina Strauss, 2014