

Gartenhinweise 2024



Monat Januar

Liebe Gartenfreunde,

ich hoffe ihr hattet angenehme Weihnachtsfeiertage und seid gut in das neue Jahr reingerutscht.

Ich wünsche euch auch - neben den vielen Wünschen, die euch schon erreicht hatten- ein gutes Jahr 2024, vor allen Dingen Erfolge und Freude im Garten.

Das Fest ist vorbei und die Festtagsbraten sind aufgegessen. Die Vorräte des Weihnachtsgebäcks schrumpfen stark. Jetzt sollten wir wieder etwas mehr auf die Gesundheit achten. Dazu gehört auch, nicht mehr so fett zu essen und wieder dem Gemüse, den Salaten oder auch Milchprodukten, wie z.B. Quark den Vorrang zu geben. Da unsere Gärten uns jetzt eher nicht brauchen, sollen sich die Gartenhinweise diesmal eher zu unserem körperlichen Wohl diesen.

Besondere Aromen in der Wohnungsluft - auch aus dem Garten

In den vergangenen Wochen hatten die Räuchermännchen ihre Auftritte und es wurde so manche Räucherkerze abgebrannt. In den nächsten Wochen können es ja auch mal fruchtige Düfte sein oder Kräuterdüfte aus dem Garten. Dazu wird nicht geräuchert sondern mit Duftlampe, Teelicht und ätherischen Ölen gearbeitet. Verwendet werden z.B. Zitronen-, Orangen-, Pampelmusen- aber auch Rosmarin-, Rosen-, Thymian- oder Lavendelöl. Es versteht sich, dass die verwendeten ätherischen Öle 100% naturrein sein sollten und entweder aus eigener Herstellung oder aus dem Bio-Laden stammen. Zur Vorbereitung der



Duftlampe 2-6 Tropfen(je nach Intensität) des ausgewählten Öles auf 50 ml Wasser in die Duftlampe füllen und ein Teelicht unter der Pfanne entzünden. Das Wasser wird verdampft und trägt die ätherischen Öle mit in den Raum. Nachgesagt werden den Ölen solche Wirkungen, wie: Belebend, stimmungsaufhellend, erfrischend, energispendend, schlaffördernd (Lavendel), stressvertreibend (Rosmarin) usw. Bei der Anwendung sollte ein Fenster angekippt werden und nach 20-30 Minuten der Raum wieder gut durchgelüftet werden. Wie sagt man: „Ausprobieren geht...“.

Salate zubereiten

Entweder haben wir rechtzeitig für ein Salatangebot im Frühbeet bzw. Gewächshaus gesorgt oder wir nutzen die Angebote auf dem Markt, einem guten Gemüsegeschäft oder Hofladen. Ich selbst habe noch Zugriff auf Feldsalat, Spinat oder Rucola wobei auch noch Möhren und Rote Bete unter einer dicken Mulchdecke schlummern.

Salatbeispiel:

Ich hatte zum Neujahrssessen einen Salat aus Feldsalat, Apfel, Möhre, Roter Bete, Walnüssen, Rosinen, Zitrone, Leinöl, Salz und Pfeffer angerichtet.

Zubereitung:

- Der Feldsalat sollte überwiegen
- Apfel, Möhre und Rote Bete in dünne Streifen raspeln, Nüsse grob hacken und mit einigen EL Rosinen unter den Salat heben
- Aus Zitronensaft, Leinöl und etwas Salz und Pfeffer ein Dressing anfertigen und über dem Salat verteilen



Fotos: Schmidt1.24

Der Salat ist reich an Vitaminen und Mineralien wie z.B. Magnesium, Eisen oder Kalium und wirkt deshalb stressabbauend und aktivierend.

Bei der Auswahl der gesunderhaltenden oder zu Therapiezwecken verwendeten Tee's die besonderen Inhaltsstoffe und deren Wirkung auf unseren Organismus beachten. Das spart so manche - inzwischen sehr teure – Medizin.

Einen guten Start ins neue Jahr wünscht euch

Euer Kreisfachberater