



Ich freue mich sehr, Euch meinen Newsletter WINTER/FRÜHLING zu schicken.



Pflanzenporträt



Der Bärlauch // *Allium ursinum*

Liebe Pflanzenfreunde

Der Winter ist die Zeit des Rückzugs und des Innehaltens vor einer neuen Phase des Werdens.

Der Übergang zum Frühling ist schon spürbar geworden. Die Pflanzen, jede Art nach ihrem eigenen Rhythmus, bereiten sich auf die bevorstehende Vegetation vor.

Ein früher Bote des Frühling ist auch der Bärlauch. Er wächst gerne in feuchten, lichten Mischwäldern. Sein Duft ist unverkennbar und erinnert an Knoblauch.

Beim Sammeln ist darauf zu achten, dass jedes einzelne Blatt betrachtet wird, um so Verwechslungen zu verhindern. Die Herbstzeitlose, das Maiglöckchen und der gefleckte Aronstab sind Pflanzen, die dem Blatt des Bärlauchs ähnlich sind und giftig sind. Achten Sie auf den knoblauchartigen Geruch, den der Bärlauch in sich trägt.



Rezept: Bärlauch-Pesto von Katharina's Kräuter-Tavolata



Zutaten: 200 g Bärlauch
160 g Baumnusskerne
120 g geriebener Appenzeller extra
2 dl Olivenöl extra vergine
4 TL Zitronensaft
Salz nach belieben
etwas Pfeffer

Verarbeitung : Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen. Bärlauch grob hacken und mit Baumnüssen, Appenzeller und Olivenöl im Cutter fein hacken. Mit Salz würzen und mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Bärlauchpesto, abgefüllt in Gläschen, gut verschlossen, ist im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar

Ich wünsche Euch viel Freude beim Ausprobieren und Geniessen!



Gedicht: „DER BÄRLAUCH“



Im Raume liegt ein goldener Glanz
und formt einen hellen Lichterkranz

Ein Zauber fliegt durch die Waldesluft
es begleitet ihn ein betörender Duft

Dort unter der Baumkronendeckung
kommt ein feiner Spross zur Streckung

Erst noch in zarter Hülle in einem Schlauch
wächst heran der feine, junge Bärlauch

Durchströmt von einer Bär(en) Kraft
lockt der Bärlauch durch seinen Saft

Katharina Reichmuth



Aktuelles

- **Kräuter-Smoothies herstellen im Hortulus**
 - **Zeitschrift-Artikel „Brennessel für Feinschmecker“ bestellen**
-



Smoothies – farblich – geschmacklich – reichhaltig – ein Genuss!

Seit längerer Zeit experimentiere ich mit der Herstellung von Smoothies. Meine Familie und ich sind begeistert über diese Art Ernährungsergänzung. Die Zugabe von frischen Gemüsen, saisonalen Früchten, kraftvollen Kräutern aus dem Garten und Wildpflanzen aus der freien Natur, zeichnen diese Smoothies aus.

Nun möchte ich Euch dieses Wissen weitergeben. Wir lernen in diesem Workshop vor allem auch viele Kräuter und Wildpflanzen kennen.

Wir haben im Kurs die Gelegenheit die Kräuter im Hortulus selber zu pflücken und direkt in Smoothies zu verarbeiten.

Was ist ein Smoothie? mehr dazu unter www.hortulus.ch Workshop Smoothie



Brennessel – für – Feinschmecker – ein Genuss!

Ein Interview ist im Hortulus entstanden und wurde in der Zeitschrift „der Arbeitsmarkt“ veröffentlicht.

Unter www.hortulus.ch KONTAKT könnt Ihr den Artikel „Brennesseln für Feinschmecker“ bestellen. Darin findet Ihr auch das Rezept über „Brennesselchips“.

Weitere Angebote der Workshops 2014 findet Ihr auf meiner Homepage.

Ich grüsse Euch herzlich aus dem Hortulus und freue mich sehr über euer Interesse an der Kräuterkunde.

|

Katharina Reichmuth