

Leseprobe



Sr. Hedwig-Maria Prommegger CPS

Mein Klostergarten

Rezepte & Kräutertipps

144 Seiten, gebunden, 11 x 19 cm, durchgehend farbig

ISBN 9783746258607

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2021

Sr. Hedwig



Mein Klostergarten

REZEPTE & KRÄUTERTIPPS
IM GARTENJAHR

benno

Die grünen Kostbarkeiten Gottes

Schon in meiner Schulzeit habe ich mich sehr für die Blumen und Kräuter in meiner naturbelassenen Welt unseres kleinen Bauernhofs begeistert. In meiner Faszination habe ich natürlich auch davon geredet, um andere Menschen darauf aufmerksam zu machen. Nach meiner Ausbildung zur Krankenschwester bin ich bei den Missionsschwestern vom Kostbaren Blut in Wernberg bei Villach eingetreten. Getreu einer alten Tradition, haben wir in einem Teil unseres großen Gemüsegartens inzwischen einen Kräutergarten angepflanzt. Klöster sind schon seit vielen Jahrhunderten Übermittler von Wissen über die heilsame Wirkung aus der Natur.

Frau Dr. Ingeborg Jakl, Lokalredakteurin beim SONNTAG – Kärntner Kirchenzeitung, hat mich eingeladen, über Verwendung und Wirkung von Kräutern, Gewürzen und Gemüse zu schreiben. Frau Dr. Jakl hat mich intensiv unterstützt und immer wieder ermutigt; so konnten wir über vier Jahre fast jede Woche eine Kolumne in der Zeitung bringen. Dieses Buch ist nun eine Sammlung von „Grünen Kostbarkeiten“, die gute Ratgeber im täglichen Leben sind! Mein besonderer Dank gilt in erster Linie Frau Dr. Ingeborg Jakl, dem Fotografen Lucien Lenzen und der Redaktion der Kärntner Kirchenzeitung. Ich danke auch meinen Mitschwestern und allen MithelferInnen im Wernberger Kräutergarten und im Klosterladen.

Sr. Hedwig Maria Prommegger CPS, Hausoberin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-5860-7

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagmotive: © mauritius images/The Picture Art Collection/Alamy (Kloster),
© Team5/Fotolia (Kräuter) und © Lucien Lenzen, Mönchengladbach (Porträt)
Gestaltung und Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (B)

GUTE VORSÄTZE

Nach den vielen Schlemmereien zu Weihnachten und Silvester tun einige Entlastungstage ganz gut. Denn was wir da manchmal bei Familienfeiern essen und trinken, ist nicht nur zu viel, es ist auch oft nicht sonderlich bekömmlich. Man denke nur an die Gans mit Knödeln, Karpfen und Kraut sowie Keks und Torten und den guten Tropfen. Jetzt, zu Beginn des neuen Jahres, sind nicht nur Vorsätze gefragt, sondern es ist auch Zeit, den Körper ein wenig zu entlasten. Mit frischen Salaten, einer Rohkostplatte oder nur mit Erdäpfeln als Mahlzeit bringt man nicht

nur sich selbst, sondern auch die Waage wieder ins Gleichgewicht.

Erdäpfel, Gemüse und Salat schaffen nämlich einen Ausgleich zu den vielen Fetten und Kohlenhydraten. Gut sind jetzt auch Rote-Bete-Saft, Sellerie- und naturtrüber Apfelsaft, anstelle von Bier, Wein und anderen alkoholischen Getränken.

Wer dagegen schon mit Magenbeschwerden kämpft, sollte zunächst viel Kamillentee trinken und ein wenig beim Essen fasten. Grundsätzlich gilt die Regel nicht nur zu Weihnachten und zu Silvester, sondern auch zu allen anderen Feiern: Man kann von allem essen und trinken, nur nicht zu viel. Kleine Portionen erfreuen den Gaumen und schaden nicht der Gesundheit.



DIE MARIENDISTEL

Nach einer feuchtfröhlichen Nacht tut der Tee der Mariendistel recht gut und unterstützt den Körper bei der Entgiftung. Die leberschützende Wirkung der Mariendistel ist nämlich durch wissenschaftliche Studien belegt.



Mariendistel kann man als Tee oder in Fertigpräparaten anwenden. Für einen Mariendisteltee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Mariendistelsamen mit einer Tasse kochendem Wasser. Den Aufguss lässt man zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Zur Anregung der Funktionen von Leber und Galle sowie bei leichten Störungen wird Mariendistel gern angewendet. Aber auch bei Gelbsucht, Gallenkoliken und Milzleiden wird die Teekur zusätzlich zur ärztlichen Therapie eingesetzt.

Bei leichten Verdauungsbeschwerden können zwei bis drei Tassen täglich getrunken werden. Sie regen die Verdauung an. Die Volksheilkunde verwendet zermahlene Mariendistelsamen, um daraus Umschläge bei Unterschenkelgeschwüren zu machen.

Die Mariendistel ist in Südeuropa, Kleinasien und Nordafrika heimisch. In Mitteleuropa wird sie in Gärten und Kulturen angebaut. Sie wächst bevorzugt in warmen Gegenden an trockenen Plätzen.

HUSTENSAFT AUS SCHWARZEM RETTICH

Einige Rüben bzw. Knollengewächse, die in jedem Garten selber gezogen werden können, sind gut lagerbar und können somit auch im Winter der Gesundheit einen sehr guten Dienst erweisen.

Da wäre zum Beispiel der Schwarze Rettich. Der Saft des Schwarzen Rettichs ist ein bekanntes Hustenmittel. Er hilft vor allem bei starkem und hartnäckigem Husten. Dazu wird der Deckel (nicht die Wurzel) der Knolle abgeschnitten und

die Knolle innen so weit ausgehöhlt, dass noch etwa ein Zentimeter Fruchtfleisch am Rand

übrigbleibt. Anschließend werden – am besten mit einer kleineren Stricknadel oder einem Nagel – ein oder zwei Löcher in den Boden des ausgehöhlten Rettichs gestochen. Dann füllt man den hohlen Rettich mit im Wasserbad erwärmtem (auf keinen Fall kochen!) Bienenhonig auf und setzt ihn auf die Öffnung eines passenden Glases. So lässt man den Rettich im warmen Zimmer stehen, damit der Honig langsam durch den Rettich fließen kann. Morgens, mittags und abends den herabgeflossenen Honig, der sich mit dem Rettichsaft vermischt hat, löffelweise zu sich nehmen. Der Husten dürfte alsbald vorbei sein, weil dieses Gemisch auch zähen Schleim löst.



MEERRETTICH

Im Advent essen viele von uns mehr als sonst im Jahr. Das fängt bei der Verkostung der Kekse an und hört bei den vielen Weihnachtsfeiern noch lange nicht auf. Eine der Folgen des üppigen Essens sind Blähungen und auch Verstopfungen. Dagegen lässt sich aber einiges tun: Nämlich den Speisen Meerrettich beimischen oder eines der typischen Gerichte mit Meerrettich kochen. Meerrettich regt die Verdauung an. Die für die Verdauung wichtigen Schleimhäute beginnen bereits beim Meerrettichgenuss ihre Säfte abzusondern und sind so für die Verdauungsvorgänge startbereit. Die Speisen werden einfach besser abgebaut. Ein Völlegefühl und Verdauungsprobleme können so vermieden werden.



Meerrettich ist außerdem reich an Vitamin C. Er hat doppelt so viel Vitamin C wie beispielsweise Zitronen. Gerade in der kühlen Jahreszeit bietet Meerrettich einen besonderen Schutz vor Erkältungskrankheiten.

Der einzigartig würzige und scharfe Geschmack des Meerrettichs entfaltet sich erst, wenn er geschnitten oder gerieben wird. Durch enzymatische Umwandlungen werden die ätherischen Öle freigesetzt, die zum typischen Geschmack beitragen.

Übrigens: Früher wurde ein Wurzelsud aus Meerrettich bei Frostbeulen erfolgreich eingesetzt.



Bildnachweis

S. 2/3: © Lucien Lenzen, Mönchengladbach, S. 6: © robynmac/Fotolia, S. 7: © Birgit Reitz-Hofmann/Fotolia, S. 8: © stock.adobe.com/unpict, S. 10: © Ovidiu Iordachi/Fotolia, S. 11: © Irina Ukrainets/Fotolia, S. 13: © stock.adobe.com/Harald Biebel, S. 14, 63: © HLPhoto/Fotolia, S. 15: © eyewave/Fotolia, S. 16: © Natalia van D/Shutterstock, S. 17: © stock.adobe.com/Андрій Порраничний, S. 18: © Yali Shi/Fotolia, S. 19: © AG-photographer/Fotolia, S. 20: © stock.adobe.com/Dmytro, S. 22: © photoL/Fotolia, S. 23: © L.Fotography/Fotolia, S. 24: © stock.adobe.com/mates, S. 25: © stock.adobe.com/Jiri Hera, S. 26: © Yong Hian Lim/Fotolia, S. 28/29: © stock.adobe.com/matka_Wariatka, S. 30: © Andre Bonn/Fotolia, S. 31: © Heike Rau/Fotolia, S. 32: © © stock.adobe.com/ninell, S. 34: © Gummy Bear/ Shutterstock, S. 36: © stock.adobe.com/Ruckszio, S. 38, 39, 62: © Irina Fischer/Fotolia, S. 40/41: © stock.adobe.com/elen31, S. 42: © Christian Jung/Fotolia, S. 43, 99 o: © Team 5/Fotolia, S. 44: © stock.adobe.com/Dmytro Synelnychenko, S. 45: © stock.adobe.com/Dmitriy Syechin, S. 46: © Teamarbeit/Fotolia, S. 48: © milart/Shutterstock, S. 51, 98: © Twilight_Art_Pictures/Fotolia, S. 52/53: © stock.adobe.com/spline_x, S. 54: © Carina Hansen/Fotolia, S. 56: © unpict/Shutterstock, S. 58: © dailyfood/Fotolia, S. 59, 82: © Alois/Fotolia, S. 60: © Ivaschenko Roman/Shutterstock, S. 64: © stock.adobe.com/Dionisvera, S. 66: © Jip Fens/Fotolia, S. 68: © mcajan/Shutterstock, S. 70 o: © Radu Razvan/Fotolia, S. 70 u: © Thomas Teufel/Fotolia, S. 71: © Maria.P/Fotolia, S. 72: © stock.adobe.com/Alexander Potapov, S. 73: © stock.adobe.com/viktoriya89, S. 74: © Tomboy2290/Fotolia, S. 76: © Robert Biedermann/Shutterstock, S. 78: © emer/Fotolia, S. 79: © Christian Pedant/Fotolia, S. 81: © stock.adobe.com/Schmutzler-Schaub, S. 84: © stock.adobe.com/Barbara Pheby, S. 86: © Marty Kropp/Fotolia, S. 87: © Art_Pictures/ Shutterstock, S. 88: © stock.adobe.com/Stefan, S. 90, 91, 106: © Lianem/Fotolia, S. 92: © stock.adobe.com/Marina Lohrbach, S. 94: © Thomas Wöhrle/Fotolia, S. 96: © kosolovskyy/Shutterstock, S. 100: © Alexander Rath/Fotolia, S. 103 o: © marilyn barbone/Fotolia, S. 103 u: © Miroslav Beneda/Fotolia, S. 104: © Rhoenbergfoto/Shutterstock, S. 105: © Tamara Kulikova/Shutterstock, S. 107: © felinda/Fotolia, S. 108: © volff/Fotolia, S. 110: © Balin/Fotolia, S. 111: © rotoGraphics/Fotolia, S. 112/113: © asharkyu/Shutterstock, S. 114: © stormarn/Fotolia, S. 115: © foodmaster/Fotolia, S. 116: © sunnychicka/Shutterstock, S. 118: © Sunbunny Studio/Shutterstock, S. 119: © mtsyri/Fotolia