

MICHAELA V. KESSEL
@makememoriestoday



Meine liebsten Gartenpflanzen

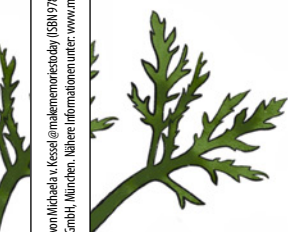
Das besondere Pflanzenjournal mit über 60 Porträts
von Kräutern, Blumen, Gemüse, Sträuchern und Bäumen

mvgverlag 

© 2021 des Titels „Meine liebsten Gartenpflanzen“ von Michaela v. Kessel @makememoriestoday (ISBN 978-3-7474-0296-2) by mva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

Die Magie der Pflanzen

Alles begann mit ein bisschen Erde und ein paar Körnern unterschiedlicher Kräutersaaten. Fasziniert vom schnellen Wachstum und den intensiven Düften der Pflanzen wollte ich bereits als junges Mädchen mehr über sie erfahren. In den kleinen grünen Sprößlingen steckte so viel mehr, als auf den ersten Blick ersichtlich war. Ich wollte herausfinden, woher sie kommen, welche Wirkungsweisen sie haben und wie man sie verwenden kann. Von nun an sog ich jede Geschichte, jede Erzählung förmlich in mich auf. Ein kleines Notizbuch und ein paar Stifte waren mein steter Begleiter.



Schnell stellte ich fest, dass es nicht nur über Kräuter viel zu erfahren gab, jeder Pflanze schien ein Zauber bzw. etwas Magisches innezuwohnen und besonders meine Großeltern konnten mir viel darüber erzählen. Im Laufe der Jahre konnte ich nicht nur viele Informationen, sondern auch Pflanztipps sammeln. Ich lernte, wie man eigenes Saatgut gewinnt und wann man es am besten aussät. Mit den Jahren wuchs somit nicht nur mein Notizbuch, sondern auch unser Garten. Zu den Kräutern kamen Obst und Gemüse und etwas später auch die Blumen. Besonders die essbaren Blüten haben es mir angetan und sie wachsen im Sommer zuhauf in unseren Beeten. Die Ringelblumensalbe darf in unserem Kühlschrank nicht mehr fehlen und der selbstgetrocknete Salbeitee hat uns schon oft vor schlimmeren Halsschmerzen bewahrt. Ein kurzer Blick in meine gesammelten Notizen zaubert mir oft ein Lächeln ins Gesicht und ermöglicht es mir, rasch auf wichtige Stichpunkte zurückzugreifen. Diese Freude möchte ich gerne mit Ihnen teilen und Sie ermutigen, eigene Erfahrungen auf den dafür vorgesehenen Notizseiten festzuhalten. Meine liebsten Gartenpflanzen finden Sie hier in diesem Buch, sie warten nur darauf, durch Ihren Erfahrungsschatz ergänzt zu werden.



Grundrezepte und Begriffsklärung:

Salben

50 ml Bio-Öl nach Wahl
10 g Bienenwachs
(je mehr Wachs, desto
fester die Creme)

2 EL frische oder
1 EL getrocknete
Pflanzenteile

Mit dem Öl und den
Pflanzenteilen einen
Kalt- oder Warmauszug
nach Wahl herstellen.
Auszug im Wasserbad
auf ca. 40°C erwärmen,
Bienenwachs darin
schmelzen. Stetig rühren,
bis die Flüssigkeit etwas
abgekühlt ist. In kleine
sterile Schraubgläser
füllen. Kühl und dunkel
ein Jahr haltbar.



Kaltauszug mit Öl

1 Teil Pflanzen
5 bis 10 Teile Öl
(z.B. Olivenöl)
Pflanzenteile an-
mörsern und in einem
sterilen Schraubglas
mit dem Öl übergießen.
Ca. vier Wochen an einem
hellen aber kühlen Ort
lagern und regelmäßig
schütteln. Dann abseihen
und das Öl dunkel lagern
oder weiterverwenden.

Warmauszug mit Öl

1 Teil Pflanzen
5 bis 10 Teile Pflanzenöl

Pflanzen und Öl im Wasserbad auf höchstens 40°C erhitzen und ca. eine Stunde ziehen lassen, dann Pflanzenteile abseihen und das Öl gleich weiterverwenden oder kühl und dunkel im Schraubglas lagern.



Tee

Ein bis zwei Teelöffel getrocknetes Kraut oder zwei bis drei Teelöffel frische Pflanzenteile in einem Stoffbeutelchen oder Tee-Ei mit kochendem Wasser übergießen. Sieben bis zwölf Minuten ziehen lassen, dann die Pflanzenteile entfernen. Zur innerlichen und äußerlichen Anwendung.



Räuchern auf Kohle

1 Stück Räucherkohle
etwas Räucherwerk
(Pflanzenteile oder Harze)
1 feuerfeste Schale,
mit etwas Sand
gefüllt

Die Kohle wird auf den Sand in die Schale gelegt und angezündet. Nachdem sie durchgeglüht ist, legt man das zerkleinerte Räucherwerk darauf. So kann sich der Rauch langsam im Raum entfalten. Wird zur Reinigung oder für Rituale genutzt.

Trocknen

Gemüse, Kräuter und Pflanzenteile können schonend bei 40°C für mehrere Stunden im Dörrgerät getrocknet werden. Ebenso kann man Kräuter büschelweise in dunklen, durchlüfteten Räumen trocknen lassen.

Lichtkeimer

Pflanzen, deren Saatgut Licht zum Keimen benötigt. Das Saatgut sollte zum Keimen nicht mit Erde bedeckt, sondern nur angedrückt werden.

Räuchern

mit Kräuterbüscheln

Kräuterbündel werden an einem Ende angezündet. Nun kann man sie am anderen Ende halten und sich so von Raum zu Raum bewegen, um das Haus auszuräuchern. Bündel am Ende in einer feuerfesten Schale ausdrücken.

Tinkturen

alkoholischer Auszug

1 Teil Pflanzen (frisch oder getrocknet)
3 bis 5 Teile 70%iger Alkohol

Alkohol und Pflanzenteile drei bis fünf Wochen in einer verschlossenen Flasche an einem warmen, sonnigem Ort lagern. Pflanzenteile durch Absiehen entfernen. Kühl und dunkel lagern.

Kaltkeimer

Pflanzen, deren Saatgut einen oft mehrwöchigen Kältereiz zur Keimung benötigen.



Aromatherapie

Reine ätherische Öle werden bewusst eingesetzt, um das Wohlbefinden zu steigern, die Gesundheit zu fördern und Körper und Geist gezielt anzuregen oder zu entspannen.



wichtig:

Keines der in diesem Buch vorgestellten Hausmittel kann oder soll einen Arztbesuch ersetzen. Viele der angegebenen Kräuter haben bei übermäßigem Konsum eine schädigende Wirkung oder Wechselwirkungen mit Medikamenten. Hier kann Ihnen ein Arzt oder Heilpraktiker helfen. Auch in der Schwangerschaft oder bei Kindern sollten Heilkräuter nur mit Bedacht eingesetzt werden.

Wickel

Ein feuchtes oder mit einem Pflanzenbrei bestrichenes Tuch, das um schmerzende oder entzündete Körperstellen gewickelt wird.



Magie:

Unter dem Punkt „Magie“ finden Sie alte Überlieferungen aus dem Volksglauben, mündliche Erzählungen, Bräuche und rituelle Anwendungsweisen aus der Vergangenheit und auch Neuzeit. Je nach Land und Region können die mündlichen Überlieferungen abweichen oder für mehrere Pflanzen bekannt sein.





Kräuter

Ein Garten ohne Kräuter ist wie ein Kunstwerk ohne Seele. Kaum eine andere Pflanzengattung spricht unsere Sinne, unsere innere Balance und unser Wohlbefinden in so vielen Facetten an. Unglaublich, welche Vielfalt an Heil- und Gewürzkräutern die Pflanzenwelt zu bieten hat.

Hier finden Sie die für mich wichtigsten Gartenkräuter und wie man sie anwendet.

wirkt:

- antibakteriell
- pilzhemmend
- schleimlösend
- krampflösend
- fiebersenkend
- immunstimulierend
- entzündungshemmend

Tipp:

- * Thymianhonig
- Thymiansalz

andere Namen:

- Quendel
- Feldthymian
- Kuttelkraut
- Immerkraut



Merkmale:

- mehrjährig
- winterhart
- Wuchshöhe 10-40 cm
- stark verästelt
- neigt zur Verholzung

wichtig:

Rückschnitt im Frühjahr
(beugt Verholzung vor)

Ursprung:

- * Mittelmeerraum
- * weit verbreitet in Spanien, Italien, Südfrankreich

Thymus
vulgaris

Thymian

LIPPENBLÜTENGEWÄCHS

thymos = Lebenskraft

Blüte:

- hellrosa - violett
- blüht von Juli bis Oktober
- fünf Kronblätter
- vier Kelchblätter



Rezept:

THYMIAN-ZITRONEN-PASTA

- 2 Handvoll Thymianblätter
- 800g Pasta
- 1 Biozitronen → Abrieb der Schale
- 1 Stück Parmesan
- gutes Olivenöl
- 2 große Kartoffeln

Die Kartoffeln in klitzekleine Würfel schneiden und in etwas Öl goldbraun anbraten. Nebenbei die Pasta bissfest kochen. Nudeln abgießen und zu den Kartoffeln geben. Die Thymianblätter und den Zitronenabrieb unterrühren und mit Olivenöl beträufeln. Mit geriebenem Parmesan abschmecken. Wichtig: Kartoffeln durchbraten.

hilft bei:

- Erkältungen
- Husten
- Magenbeschwerden
- Hautunreinheiten
- Pilzinfektionen
- Krämpfen
- u.v.m.

LECKERE ARTEN

Zitronenthymian
Orangenthymian



Saatgut:

- leicht aus vertrockneten Blüten zu ernten
- kleine, dunkle Samen
- Aussaat von April bis Juni
- Lichtkeimer
- Vermehrung auch durch Teilung und Stecklinge
- sät sich gerne selbst aus

Blätter:

- silbergrün
- aromatischer Geruch
- kleinblättrig 0,5-1cm

Magie:

- Mumien wurden mit Thymian konserviert
- Symbol für Stärke und Kraft
- Thymianbäder verleihen Mut
- geräuchert dient er der Reinigung
- ein Zweig unter dem Kopfkissen kann prophetische Träume wecken
- trägt man einen Thymianzweig am Körper, kann man laut schottischer Legenden Feen sehen

Aussaat:

- Flussaart eher schwierig
- braucht konstante 20°C für ca. drei Wochen zur Keimung
- Vermehrung besser durch Stecklinge



VORSICHT

Rosmarin ist mehrjährig, aber nicht jede Art ist winterhart – am Besten überwintert er im Haus oder mit Zweigen zugedeckt.

Blätter:

- nadelförmig
- ledrige Struktur
- Unterseite manchmal leicht behaart



Ursprung:

Mittelmeerraum. In der Antike wurde Rosmarin von Römern und Ägyptern bei Festlichkeiten genutzt. Später wurde er in deutschen Klöstern als Heilmittel angebaut.



IMMERGRÜNER STRAUCH

Er mag keine nassen Füße!

Im Sommer immer fleißig ernten, sonst verholzt er.

Merkmale:

Rosmarin liebt nährstoffarme, sandige Böden in sonniger Lage.

andere Namen:

Resmarie
Brautkraut
Wehrauchkraut
Rosmarein
Kranzenkraut

Rosmarinus
officinalis
Rosmarin

LIPPENBLÜTLER



Rezept:

ROSMARINWEIN

- 1 Flasche Weißwein
- 2 große Zweige Rosmarin

Die Zweige acht Tage in der geschlossenen Flasche ziehen lassen. Danach Zweige entfernen und genießen.
Wirkung: hebt den Blutdruck und belebt den Geist.

NICHT

während der Schwangerschaft in großen Mengen verwenden.

wirkt:

- entspannend
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- krampflösend
- stimulierend für das Gehirn

Saatgut:

- einfache Entnahme
- vertrocknete Rispen ernten, darin befindet sich das winzige, ovale Saatgut

hilft bei:

- Entzündungen im Mund
- Migräne (als Öl an die Schläfen gerieben)
- Muskelschmerzen

Magie:

- Rosmarin im Badewasser hält jung
- unterm Kopfkissen vertreibt er Alpträume
- an der Wiege schützt er Babys
- geräuchert vertreibt er negative Energien
- Rosmarinsträucher gelten als Behausungen für Feen und Elfen
- Rosmarin ist ein Symbol für Schönheit und Liebe - junge Bräute trugen ihn in ihrem Brautstrauß oder als Kranz



brotförmig



Blüte:

- Rosmarinblüten wachsen in Rispen
- sie haben zwei auffällig lange Staubblätter
- er blüht meist von März bis Mai oder von Juli bis August

im nächsten
Jahr wieder:

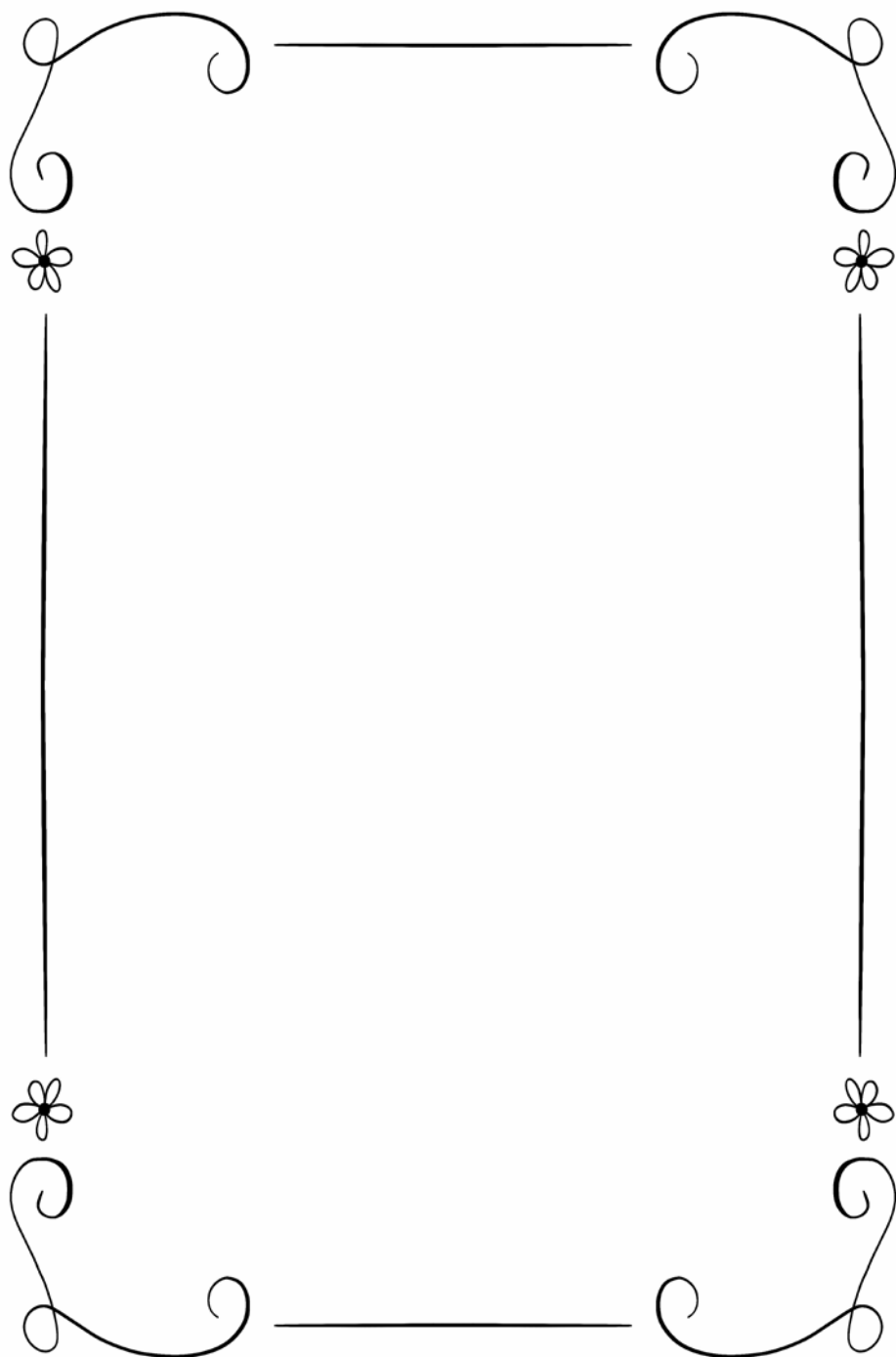
Skizzen:

das kann weg:

Saatplan:

Wunschliste:

Beobachtungen:





Fruchtgemüse

Kaum ein Gemüse schmeckt so lecker, wie das sorgsam gehegte und gepflegte aus dem eigenen Garten. Viele der hier vorgestellten Sorten gedeihen selbst in großen Töpfen. Es spricht also nichts dagegen, sich an das eigene Lieblingsgemüse zu wagen. Ihre persönlichen Erfahrungen können Sie einfach im Notizteil des Buches festhalten, so steht einem baldigen Erfolg nichts mehr im Wege.

Merkmale:

- krautiger Wuchs
- einjährig, seltener zwei- oder mehrjährig
- Wuchshöhe bis zu 1m (je Sorte)

Ursprung:

- Mittel- / Südeuropa
- Frucht der Maya, „Xitomatl“
- gelangte Anfang des 16. Jahrhunderts nach Spanien



TOMATENBLÜTE

Die Tomate besitzt zwittrige Blüten.



Anbau:

- Aussaat im März
- liebt lockeren, humosen Boden
- braucht viel Sonne und Wärme
- vor Nässe schützen; Regen begünstigt Pilzkrankungen (evtl. überdachen)



AUSGEIZEN

- nicht alle Sorten müssen ausgeizt werden
- beugt Pilzkrankheiten vor
- kann Ertrag und Fruchtgröße erhöhen
- Geiztriebe in Wasser oder Erde gesteckt werden zu neuen Pflanzen



Datteltomate

Üble Nachrede:

Lange galt die Tomate als ...
... giftig
... nicht genießbar
... eine Behausung für die damals als giftig angesehenen Hornwürmer

Solanum lycopersicum

Tomate
NACHTSCHATTEN-GEWÄCHS

* Rezept:

TOMATENSUGO

800g Tomaten in kleinen Stückchen
 4 Schalotten, fein gewürfelt
 6 Zehen Knoblauch, klein geschnitten
 1 Bund Thymian
 1 Vanilleschote
 Agavensirup, Salz, Pfeffer, Öl
 Weißwein oder Brühe

Schalotten und Knoblauch
 in etwas Öl anbraten, das
 Mark der Vanilleschote
 zugeben, mit Weißwein
 oder Brühe ablöschen.

- Tomaten zugeben und
 alles einkochen lassen.
 Mit Sirup, Salz, Pfeffer
 und Thymian abschmecken.

* Magie:

- der botanische Name der Tomate
 bedeutet „essbare Wolfspflirsich“
- ihr Genuss soll die Sinnlichkeit
 wecken; sie wurde oft mit der Göttin
 Aphrodite in Verbindung gebracht und
 ist eine Bereicherung für jedes
 romantische Abendessen
- manchmal werden Tomaten als
 Ersatz für Äpfel in magischen
 Ritualen verwendet



Ochsenherztomate

Bei ihr sind hängende Blätter
 meist kein Grund zur Sorge.



Saatgut:

- ca. fünf Jahre und länger
 keimfähig
- leichte Entnahme
- Kreuzungen möglich, aber
 eher selten



Blätter:

- unpaarig gefiedert
- verströmen einen
 unverkennbaren
 Geruch
- auch kartoffel-
 blättrige Formen
 möglich

NIE

Tomaten neben
 Kartoffeln pflanzen
 => Krautfäule