

A vibrant garden scene featuring a green wooden chair with a wicker basket of red and white flowers on its seat. In the foreground, two galvanized metal watering cans are visible. The background is filled with lush greenery and various flowers, including purple and white blooms.

Landladi's Sommerpost 2015

- Der Salbei erzählt* •
- Nachhaltige Sichtweisen* •
- Köstlicher Rosen-Minz-Sirup* •



Tägliche Kräuterposts auf Facebook

Viele meiner Kunden und Freunde stellen mir immer wieder Fragen zu den unterschiedlichsten Themenbereichen. Diese habe ich jetzt einmal notiert und daraus eine Struktur für meine Facebook-Posts gemacht. Jeden Tag ein anderes Thema:

Montags	Wissenswertes über eine gesunde Lebensweise
Dienstags	Kräuterrezepte
Mittwochs	Alte Hausmittel
Donnerstags	Permakultur
Freitags	“Das kleine Glück” - Gartenphilosophien
Samstags	s`Kräutlein erzählt
Sonntags	Mystisches & Magisches

I g´frei mi sehr, wenn auch Ihr mir hin und wieder ein “Gefällt mir” sendet bzw. meine Seite abonnierts.

Der Sommer ist für viele purer Genuss und Erholung. Im Sommer ist für mich in meiner kleinen Kräutermanufaktur viel zu tun: zu ernten, zu trocknen, zu verarbeiten, neue Produkte zu entwickeln, neu anzupflanzen und auszusäen. Für mich der pure Genuss. Draußen ist quasi mein zweites Wohnzimmer und ich nutze jede Gelegenheit an der frischen Luft zu sein. Das Wetter vereitelt mir manchmal meine Tagespläne. Aber gerade das macht meinen Job so toll: im Einklang mit der Natur zu leben und das ins tägliche Leben mit einzubauen. So entsteht ein anderes Zeitverständnis und ein anderes Gespür für den Lauf der Zeit. “Das kleine Glück” im eigenen Garten zu finden und zu Genießen.

I wünsch´ Euch einen genauso schönen Sommer!

Eure *Sabine Perre*



Der Salbei erzählt



“Wer auf Salbei baut - den Tod kaum schaut”, erzählt man von mir. Früher hat man mir gezaubert. Ich war immer Bestandteil eines Verwandlungskrauts. Wahnsinn. Oder? Dabei will ich nur helfen und heilen. Wie schon früher weitergegeben wurde, kann ich Leben verlängern und verwandle Dich. Hildegard, die kennst Du sicher auch, die von Bingen, hat viel mit mir gemacht. Sie verwandelte die Säfte in Dir mit mir. Klinge ich vielleicht eingebildet? Bin ich aber wirklich nicht. Du musst mich nur richtig kennen lernen. Gerade wenn Du Schmerzen in den Knochen und Gelenken hast, dann tu ich Dir wirklich gut. Genauso wie bei starken Lungenproblemen oder übermäßigem Schwitzen, daher hast Du sicher schon Erfahrungen mit mir gemacht. Ich kühle und bin sehr vielseitig.

Witzig aber in südlichen Ländern verwenden sie mich oft in der Küche; im Omelettteig herausgebacken, mit Kalbfleischgerichten, im Cordon-Bleu, mit Lammfleisch und Tomatensaucen. Probiers!

Lass Dir von mir helfen - als Tinktur, Tee, Salbe und als Kräuterdelikatesse für die Küche. Bis bald also.

Roskastanien nicht nur venenstärkende Eigenschaften haben, sondern darüber hinaus auch als Sonnenschutzsalbe verwendet werden kann? Eine Einreibung mit der Roskastanientinktur macht die Haut widerstandsfähiger gegen Sonne, nimmt Taubheitsgefühlen aus den Gliedern, lindert Gelenkschmerzen und ist revitalisierend.

Roskastanie ist auch Red Chestnut - die 25. Bachblüte und steht für Abnabelung. Wer zu stark mit anderen Menschen verbunden ist, kann erst damit die eigene Persönlichkeit wahrnehmen.

Nachhaltige Sichtweisen



Wir setzen uns schon sehr lange für Nachhaltigkeit ein. Unsere Landwirtschaft betreiben wir auch nach Permakultur Aspekten. Grund genug auch mit Euch unsere Sichtweisen zu teilen. Kennt´s Ihr z.B. die LOHAs? Das ist eine Gruppe von Menschen, die für "Lifestyle of Health and Sustainability" stehen, also der Teil der Bevölkerung, dessen Lebensstil sich der Gesundheit und Nachhaltigkeit verpflichtet. Es sind in Österreich mittlerweile 30% der Haushalte, die ökologisch und gesundheitsbewusst einkaufen. Nachhaltigkeit ist demnach nicht nur "trendy", sondern wirklich wichtig für viele. Diese LOHAs wollen wissen, was drin ist und woher etwas kommt (ökologischer Fußabdruck). So geht es uns auch und deshalb produzieren wir schon seit Jahren wertvolle Produkte, wo wir die Rohstoffe selber anbauen, nach strengen Kriterien

pflügen und ernten. Wir setzen uns sehr kritisch mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinander. Zumal der Begriff ja schon ziemlich "ausgelutscht" ist. Damit lässt sich in vielen Branchen gutes Geld verdienen. Die Frage ist, setzen wir bereits alles nachhaltig um, oder sind wir noch weit davon entfernt? Versucht´s doch einmal völlig saisonale und nur regionale bzw. einfacher nur österreichische Produkte einzukaufen. Dann der nächste Schritt: Habt´s Ihr schon mal versucht, einzukaufen und daheim fast keine Verpackung bzw. nur wiederverwertbare Verpackung zu haben? Wir haben den Selbstversuch für 3 Monate gemacht.

Das ist schon schwer, wenn man die ökologische Brille aufsetzt.

Man hat deutlich weniger im Einkaufswagen, die Produkte sind nicht im Billigpreissegment. Vorteil aber auch, man wirft wesentlich weniger abgelaufene Lebensmittel weg. Dann aber wieder ein kleiner "Nachteil": man geht öfters, weil frischer einkaufen. Großer Vorteil, unsere Ernährung ist wesentlich gesünder geworden und wir fühlen uns körperlich sehr viel besser. Es macht extrem viel Sinn, sich mit den eigenen Einkaufsgewohnheiten auseinanderzusetzen, seinen eigenen ökologischen Fußabdruck, den eigens verursachten CO₂-Ausstoß zu verringern.

Mittlerweile stellen wir auch unseren eigenen Putz- und Waschmittel selbst her und haben großartige Ergebnisse erzielt. Mehr dazu in unserer nächsten Ausgabe.



Rosen-Minz Sirup

Duftrosen werden in der TCM gegen Depressionen verwendet. Erwiesen ist bei uns, dass Rosenblüten Melancholie vertreiben, gut entwässern und uns einfach gut tun. Die Minze in ihrer Eigenschaft gibt uns Frische und Kraft, löst Kopfschmerzen und hilft uns nach Vorne zu sehen.

Diese beiden wertvollen Pflanzen haben wir in einen hervorragenden Sirup verwandelt. Dazu werden die Rosenblüten, die Minzblätter (je ca. eine Handvoll mit 2 Zitronen (in Scheiben geschnitten) für 24 Stunden in 3 Liter kaltem Wasser ziehen gelassen. Am nächsten Tag abseihen, aufkochen und mit 2,5 kg Zucker anreichern. 1 El Zitronensäure dazu geben und heiß in Flaschen abfüllen.

Das perfekte Sommergetränk - nicht nur als "Schuss" in einen Prosecco. Haltbar für triste Wintertage!!!



Bauernregeln für die nächsten Monate

Juli

Wie das Wetter am 10. Juli, so soll es noch sieben Wochen halten.

August

Leuchten vor Maria Himmelfahrt (15.8.) Die Sterne, dann hält sich das Wetter gerne.

September

Donnert´s im September noch,
liegt der Schnee um Weihnacht hoch.

