



LEBEN.Teilen.Abenteuer 2



06. – 12.03.2022



„Weißt du, Gani, auf was ich mich freue?“, fragt Roxy mit einem Zwinkern in den Augen. „Auf die ersten Gelbrüben!“, lacht Roxy. „Wenn die so ein ganz frisches Grün haben, dann sind die am allerbesten!“ Gani schaut verdutzt: „Sprichst du von Möhren?“ „Ja klar, nenn sie Möhren, Karotten, Gelbrüben... Ganz egal! Lecker sind die ersten im Jahr!“, reimt Roxy. „Aber das dauert doch noch eine ganze Weile“, meint Gani. „Stimmt, aber jetzt, wo so vieles in der Natur am Blühen und Wachsen ist, kam mir gerade der Gedanke“, erklärt Roxy. „Wir könnten doch eigene Karotten einsäen. Was meinst du, Gani?“ „Wenn wir dir damit eine Freude machen, dann watschel ich zum Schuppen und hol eine Hacke“, antwortet Gani und läuft langsam davon. „Hurra!“ ruft Roxy. „Dann suche ich nach Samen.“



EIGENE KAROTTEN AUSSÄEN

Wenn ihr Lust habt und einen Platz im Garten, in einem Hochbeet

Material:

Samen für frühe Karotten (Aussaart Ende Februar/März), Hacke, evtl. Kompost-Erde oder Gemüse-Erde

oder im Gewächshaus, dann sät doch selbst Karotten aus. Was ihr dazu beachten müsst, ist, dass der Boden schön locker ist. Evtl. müsst ihr etwas Kompost-Erde oder frische Gemüse-Erde begeben. Dann macht ihr Rillen in die Erde. Diese Reihen müssen im Abstand von mindestens 15 cm gezogen werden. In diese Rillen werden die einzelnen Samen hinein gelegt und mit Erde bedeckt. Ab jetzt heißt es regelmäßig gießen und geduldig sein, denn bis die ersten Blättchen sichtbar werden, vergehen zwei bis vier Wochen. Wir wünschen eine leckere Ernte im Mai/Juni ☺

Weitere Tipps, z. B. warum ihr am besten zwischen die Möhrensamen Radieschen aussät, bekommt ihr unter: <https://www.garten-und-tipps.de/Gemuesegarten/Karotten/Aussaen.html>

ROXY UND GANI AUF DEM WEG ZUM KATHOLIKENTAG



Roxy und Gani sitzen gemütlich im Garten und knabbern Hafer. „Ist das nicht wunderschön, Gani?“ „Was meinst du, Roxy?“, fragt Gani. „Na, dass wir beide zusammen nicht nur Zeit miteinander verbringen, sondern auch unser Essen miteinander teilen“, schwärmt Roxy. „Und das, finde ich, passt wunderbar zum Motto des Katholikentags in Stuttgart: ‚Leben teilen!‘“ „Stimmt!“, meint Gani. „Zum ‚Leben teilen‘ gehört für mich auch das Teilen dessen, was man zum Essen hat. Magst du noch etwas vom Hafer?“ „Mh, sehr gerne“, antwortet Roxy und grinst.



Eine Idee für diese Woche kann es sein, beim Essen bewusst miteinander zu teilen.

***Brötchenteilen:** Wie wär's, wenn ihr Brötchen oder Brot backt und diese miteinander teilt?

Ein Rezept mit Kräutern findet ihr z.B. hier:

<https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/21313-rtkl-rezept-kraeuterbroetchen>.

***Vesperteilen:** Wie wär's, wenn du mehr Vesper in die Schule mitnimmst als sonst und jemandem etwas gibst, der nicht so viel zu Essen dabei hat?

***Allesverbrauchen:** Oder ihr versucht, diese Woche nichts Essbares wegzuwerfen, sondern möglichst alles zu verbrauchen? Aus alten Brötchen oder altem Brot kann man z.B. einen wunderbaren Ofenschlupfer zaubern oder Semmelknödel.

***Zugutzwegwerfen:** Schaut mal in der App „To good to go“, ob es in eurer Umgebung einen Laden gibt, der sich dabei beteiligt, um noch Essbares nicht unnötig wegwerfen zu müssen. Bestimmt fallen euch noch andere gute Ideen ein.

LEBENSMITTEL-TEILEN-IMPULS FÜR DIE WOCHE



Wie wäre es, wenn ihr euch diese Woche nach essbaren Wildkräutern auf die Suche macht? Auch im Winter bzw. zu Beginn des Frühlings gibt es davon einige. An was denkt ihr?

Gänseblümchen kennt ihr bestimmt. Die Besonderheit bei Gänseblümchen ist, dass sie eigentlich das ganze Jahr über blühen, und doch freuen wir uns besonders am Beginn des neuen Jahres, wenn wir ganz bewusst die ersten Gänseblümchen entdecken. Gänseblümchen sind reich an Vitamin C. Der Geschmack gleicht Ackersalat. Ihr könnt z.B. ein paar Gänseblümchen als Dekoration auf den Salat legen.

Klee ist eine weitere essbare Wildpflanze im Winter. Auch ihn könnt ihr zum Salat dazugeben. Das Gute am Klee ist, dass ihm blutreinigende Eigenschaften zugesprochen werden. Vielleicht findet ihr bei eurer Suche sogar ein vierblättriges Kleeblatt! 😊

Spitzwegerich findet sich ebenfalls im Winter. Im Sommer hilft er als Juckreizstiller bei Insektenstichen. Im Winter kann aus ihm ein Hustentee gekocht oder auch ein Hustensaft selbst gemacht werden.

Löwenzahn ärgert manchen Gartenbesitzer. Aber Löwenzahn gilt als Heilpflanze, dessen Blätter und Wurzeln auch im Winter verspeist werden können. Er schmeckt zwar bitter, aber gerade durch seine Bitterstoffe regt der Löwenzahn die Verdauung an. Zudem werden ihm antibakterielle Eigenschaften zugesprochen. Die Wurzeln könnt ihr zum Gemüse hinzufügen. Seine Blätter könnt ihr dem Salat begeben. Oder ihr kocht die Blätter zu einem Tee auf; denn Löwenzahntee wirkt entgiftend.

Wenn ihr mehr erfahren wollt, dann schaut unter: <http://www.schoepferinsel.com/essbare-wildkraeuter-im-winter/>



DANKE: Zum Abschluss eurer Naturbegehung könnt ihr „DANKE“ sagen für all das, was ihr an Schönem und Essbarem gefunden habt.



Lied: Wenn ihr wollt, dann jubelt mit beim „Laudato si“ – „Sei gepriesen, Herr, Du lässt die Felder reifen...“

Ute Rieck, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie