



# Geheimnisse aus dem Klostergarten

Die Schwestern und Mitarbeiter des Klosters Arenberg bei Koblenz gewähren uns in jeder Ausgabe einen Einblick in ihren Alltag und geben saisonale Tipps für Garten, Küche, Dekorationen – und: für eine achtsame Lebensführung.



## Garten-Tipps

VON GABRIELE MAY,  
LEITERIN KRÄUTEREI/GÄRTNEREI

### Kräuter richtig ernten und haltbar machen

In diesem Jahr hat wegen der warmen Witterung die Vegetation eine solche Geschwindigkeit an den Tag gelegt, dass die Ernte um einige Wochen früher gestartet ist. Bei uns im Kloster Arenberg bedeutete dies, dass bereits Mitte April mit der Kräuternernte begonnen werden konnte. Frühe Kräuter wie etwa Spitzwegerich und Zitronenmelisse, die wir in unseren Teemischungen verwenden, lagen fünf Wochen früher als sonst zum Trocknen aus.

Im Hausgarten ist die Haupterntezeit für die meisten Kräuter in den Sommermonaten. Im Frühjahr sollte nur soviel von den Kräutern geerntet werden, dass die Pflanzen nicht geschwächt sind und wieder austreiben können. Zur frischen Verwertung in der Küche kann stets geerntet werden, wenn im Garten genügend gewachsen ist. Die Stängel von Minzen, Melisse und Estragon etwa können geschnitten werden, sobald die Triebe eine gewisse Länge erreicht haben. In diesem Jahr war dies schon Ende April möglich. Ausschließlich im Frühjahr und vor der Blüte können etwa Waldmeister und Bärlauch genutzt werden.

Sollen die Kräuter konserviert werden, so wird zur Ernte am besten der Zeitpunkt

mit den höchsten Gehalten an Inhaltsstoffen gewählt. Kräuter wie Thymian, Basilikum, Bohnenkraut, Lavendel und Majoran werden optimal kurz vor oder während der Blüte eingebracht, da sie dann am intensivsten sind. Schnittlauch und Petersilie werden hingegen so regelmäßig abgeerntet, dass sie möglichst nicht zur Blüte kommen. Erscheinen dennoch Blüten, so werden diese aussortiert. Die anderen Stängel sind bei diesen Kräutern weiterhin verwertbar. Minze, Liebstöckel, Melisse und Salbei sollten den Weg in die Küche oder zum Trockenraum finden, bevor die Blüte erschienen ist. Hingegen werden bei Königskerzen und Malven hauptsächlich die Blüten gesammelt. Vom Borretsch können sowohl die Blüten als auch die kleingeschnittenen Blätter in Salaten oder Suppen genutzt werden.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Kräuter für den späteren Genuss haltbar zu machen. Am Verbreitetsten ist das Trocknen der Pflanzenteile. Hierzu werden die Kräuter gesäubert und an einem luftigen, warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung trocken ausgelegt oder in kleinen Bündeln aufgehängt. Eine saubere Unterlage für das Auslegen können Packpapier oder alte Laken sein. Wichtig ist, bei der Trocknung darauf zu achten, dass



Viele Blüten und Kräuter werden im Kloster Arenberg für Teemischungen verwendet

stets Luft an alle Pflanzenteile kommt. Daher Kräuter nicht zu dick legen und ab und zu wenden. Bei den Bündeln ist vor allem die Bindestelle zu kontrollieren bzw. von vornherein nicht zu fest zu ziehen. Der Trocknungsvorgang ist abgeschlossen, wenn sich die Stängel mit einem deutlichen Knacken brechen lassen und die Blätter sich zwischen den Fingern leicht zerreiben lassen.

Geeignete Aufbewahrungsverpackungen sind gut schließende Gefäße oder Papiertüten, die nochmals in Plastik stecken. Eine beliebte und leckere Art zur Haltbarmachung von Basilikum, Petersilie, Bärlauch, Giersch, Pimpinelle etc. ist das Einlegen in Öl oder die Herstellung von Pesto. Beim Einlegen in Öl werden die sauberen, trockenen und klein geschnittenen Kräuter mit Salz gemischt in ein sauberes Glas gegeben und mit Öl befüllt, so dass oben mindestens 1 cm Öl über den Kräutern steht.

### Wildkräuterpesto

**Zutaten:** 300 ml Olivenöl, 200 g verschiedene Käsesorten (z.B. Parmesan, Gouda, Emmentaler, Schafskäse), 80 g Mandeln, 1 g Bund Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Gundermann, Giersch, Sauerampfer, Beifuß, Schafgarbe, Spitzwegerich, Pimpinelle, Gänseblümchen, Schnittknoblauch, Petersilie), 3 große Knoblauchzehen, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

**Zubereitung:** Den Käse reiben und in das Olivenöl einrühren. Die Mandeln schälen und hacken, die Knoblauchzehen pressen und die Wildkräuter fein hacken. Zu der Paste hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**TIPP:** Sie können auch Pesto aus einem einzigen Kraut machen, etwa aus Löwenzahn oder Pimpinelle (re.)





## Küchen-Tipps

KÖSTLICHES AUS DER KLOSTERKÜCHE VON MAURICE KLEIN UND THORSTEN GÖRG

### Rucolapesto

**Zutaten:** 4 EL Sonnenblumkerne, 80 g Rucola, ½ rote Paprikaschote, 150 ml Olivenöl, Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne kurz anrösten,



Gut eingemacht eignet sich Rucolapesto auch hervorragend zum späteren Verzehr

danach auskühlen lassen. Den Rucola waschen, trockenschütteln und mit dem Messer grob zerkleinern. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl zusammen mit dem Rucola, Sonnenblumenkerne und Paprika vermischen. Und alles mit dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten. Das Rucolapesto mit dem Meersalz und dem frischem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

### Kartoffelrösti mit Paprikaquark

**Zutaten:** Für 8 Kartoffelrösti: 600 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 4 mittelgroße Eier, 4-5 EL Weizenmehl, Meersalz, Frisch gemahlener, weißer Pfeffer, Rapsöl oder Butter zum Braten

Für den Paprikaquark: 500 g Speisequark (Magerstufe), 100 ml Sahne, 1 Bund Radieschen, 2 grüne Paprikaschoten, ½ Salatgurke, 1 Bund Dill, 1 TL mildes Paprikapulver, ½ TL scharfes Paprikapulver  
**Zubereitung:** Für die Kartoffelrösti die Kartoffeln schälen, waschen, trockenreiben und grob raspeln. Die Zwiebeln schä-

len, fein reiben und zu den geraspelten Kartoffeln geben, sowie das Mehl unterrühren und dann alles herzhaft salzen und pfeffern. Etwas Rapsöl oder Butter in der Pfanne erhitzen. Mit den Händen vier Röstis ausformen und diese im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Die fertigen Kartoffelrösti im Backofen bei 75 °C warm halten.

Den verbliebenen Kartoffelteig auch auf die gleiche Weise verarbeiten.

Für den Paprikaquark den Magerquark mit der Sahne verrühren. Die Radieschen, Paprika und Gurke fein würfeln und zum Quark geben. Den Dill fein hacken und mit dem Paprikapulver unterziehen. Den Paprikaquark mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und zu den Röstis servieren.

### Sr. M. Irmingards Grüne Brötchen

**Zutaten:** 500 g Mehl, 1Päckchen Backpulver, ½ Teelöffel Salz, 100 g Butter in Flocken schneiden, ¼ Liter Milch oder Buttermilch, 2 Hände voll gehackte Wildkräuter (Brennnessel, Petersilie, Vogelmiere, Giersch, Gundelrebe, Pimpinelle, Schnittlauch)

**Zubereitung:** Backofen etwas vorheizen und ½ Stunde bei 200 Grad backen (etwa 30 g abwiegen)

Wanderschwester Sr. M. Gertrud liebt Morgenstimmungen in der Natur



KOLUMNE VON SR. M. GERTRUD

## „Geh´ aus mein Herz und suche Freud“

Ganz früh, bei Sonnenaufgang, bin ich heute in den Klostergarten gegangen. Alles war noch ganz still, man hörte nichts, nur die Vögel sangen ihr Morgenlob. Ihre Stimmen überschlugen sich vor Freude über die aufgehende Sonne, die den neuen Tag ankündigte und ihr Leben. Allein ihr Gesang öffnete schon mein Herz für die Freude. Langsam ging ich den Weg hinunter zu den großen Streuobstwiesen. Hier blieb ich gebannt stehen vor so viel Schönheit und atmete den jungen Morgen in vollen Zügen in mich hinein.

Von Osten, über die Tannenspitzen des nahegelegenen Waldes, kamen die ersten Sonnenstrahlen. Es ist unbeschreiblich, wie die sanften Sonnenstrahlen langsam wachsen und die vom Tau benetzte Wiese mit ihrem Glanz überfluten. Jeder Grashalm wird von der Sonne angestrahlt und das Wunder wird sichtbar. Eine Tauperle schmückt die Spitze eines jeden Grashalms, selbst wenn er noch so klein ist. Sie glitzern in der Sonne wie kleine Diamanten. Die ganze Wiese leuchtet wie ein Teppich aus Edelsteinen. Gebannt vor Staunen bleibe ich vor diesem Wunder der Schönheit stehen und lasse es tief in meine Seele eindringen.

Und es eröffnet sich mir ein Vergleich: So wie jeder, selbst der kleinste Grashalm, mit einem kostbaren „Diamant“ geschmückt ist und keiner übersehen wird, weil er zu klein ist, so übersieht auch Gott nicht den kleinsten und geringsten Menschen. „Wenn schon Gott das Gras so prächtig schmückt, das heute

auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, um wieviel mehr sorgt Gott sich dann um mich.“ (frei übersetzt nach Matthäus 6,30).

„Geh´ aus mein Herz und suche Freud“, so heißt es in einem Gedicht von Paul Gerhardt. Halten Sie doch einmal kurz inne und fragen Sie sich: Wann bin ich zuletzt herausgegangen aus Bedrückung, Angst, Ärger, Sorgen und Belastungen?

Gehen Sie in dieser schönen Sommerzeit mit Ihrem Herzen aus: aus dem Alltag, aus allem was sie belastet. Gehen Sie von Zeit zu Zeit aus allem heraus und suchen Sie die Freude in der Natur. Und werfen Sie alle Sorgen auf Gott. „Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch“ so steht es im ersten Petrusbrief (1 Petr.5,7). In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe Sommerzeit und viel Freude.



### KLOSTER ARENBERG

Cherubine-Willimann- Weg 1  
56077 Koblenz  
Telefon: 0261/ 6401-0  
Fax: 0261/ 64 01 34 54  
[www.kloster-arenberg.de](http://www.kloster-arenberg.de)  
[info@kloster-arenberg.de](mailto:info@kloster-arenberg.de)



## Bastel-Tipp

PRAKTISCHES FÜR ZU HAUSE VON SR. M. SIEGFRIEDA

### Geschenktaschen und Briefumschläge aus bunten Kalenderblättern basteln

**Das brauchen Sie:** Feste Kalenderblätter mit schönen Motiven, Klebstoff, Kordeln oder Wolle zum Selberknüpfen, Lochzange, Klebstoff  
**So geht's:** Je nach Größe ein Blatt nehmen oder ein zweites Blatt ankleben. An der oberen Kante 3 – 4 cm Umschlag lassen, Kalenderblatt über eine Schachtel umschlagen und wie ein Päckchen falten. Anschließend zusammenkleben. Vor dem Verkleben der oberen Kante ist es ratsam, eine fest Pappe einzufügen, um die Löcher zu verstärken. Die Löscher könnten sonst - je nach Schwere des Inhalts - ausreißen. Den Boden wie ein Päckchen schließen und evtl. mit Pappe verstärken. In die obere Kante zwei Löcher für die Tragekordel lochen. Die Kordel kann auch aus Baumwolle mit Luftmaschen gehäkelt werden. Aus übergebliebenen Resten können noch schöne Briefumschläge gefaltet werden (1).