

# 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

### Den Boden fit für das Frühjahr machen

Soll im April oder Mai ausgesät oder gepflanzt werden, ist es wichtig, dass der Boden dann bereits locker ist. Optimalerweise wurde der Boden bereits im Herbst umgegraben und gegebenenfalls auch mit Mist oder Kompost versehen. Mistgaben vor dem Winter werden nur an den Beeten vorgenommen, auf denen im Folgejahr Starkzehrer wachsen sollen. Ist diese Vorarbeit des Umspatens unterblieben oder handelt es sich um einen schweren Boden, dann ist nun die richtige Zeit zur Bodenbearbeitung, um Luft in die Erde zu bringen. Der Einsatz von Grabegabel, Krail oder Sauzahn er-



Die Auflockerung des Bodens bringt Luft in die Erde und aktiviert das Bodenleben

möglicht es, den Boden zu lockern ohne die Krümelstruktur zu zerstören. Die Bodenlockerung aktiviert den Gasaustausch und somit auch das Bodenleben. Dadurch wird das spätere Wachstum der Pflanzenwurzeln erleichtert.

Auch Kompost und Kalk können bei dieser Maßnahme jetzt noch eingebracht werden. Die einzuarbeitenden Mengen richten sich auch hier nach den Ansprüchen der Folgekultur. Kompostearbeitung verbessert die Bodeneigenschaften wie Wasser- und Nährstoffhaltefähigkeit. Auch wird die organische Substanz erhöht, was sich langfristig günstig auf die Bodenstruktur auswirkt. Mit Kalkgaben ist neben der direkten Düngewirkung auch eine Anhebung des pH-Wertes und damit eine veränderte Verfügbarkeit vieler Nährstoffe verbunden.

Es empfiehlt sich, die Gabemengen auf den vorhandenen Boden sowie auf die Pflanzenkultur abzustimmen. Bodenproben können hier eine Hilfestellung geben, um die optimalen Maßnahmen für jedes Beet ergreifen zu können.

Die Beete werden abschließend mit einem Rechen oder einem Rollkultivator feinkrümelig aufbereitet und geglättet.



Gänseblümchen machen Salate zu einem besonderen Augen- und Gaumenschmaus

### Frühjahrskräuter machen vital

Wenn mit dem Licht im Frühjahr auch die Wärme wiederkommt, erwachen die Pflanzenkräfte, die sich über Winter schlummernd gesammelt haben. Es grünt, es sprießt allüberall – ein wahrer Rausch der Lebensfreude! Das Erscheinen von Krokussen, Gänseblümchen, Huflattich, Veilchen und anderer Frühjahrsblüher lässt die Welt bunter und farbenfroher werden. Und ganz nebenbei sind zu dieser Zeit die schießenden Blättchen vieler Kräuter ein ausgezeichnetes Angebot, sich mit Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und Vitalstoffen zu versorgen, die den Stoffwechsel anregen und den Körper entschlacken.

Beim Sammeln der Kräuter in der Natur bitte beachten, dass nur von Orten gepflückt wird, die nicht am Straßenrand liegen und keine Verschmutzungen aufweisen, also frei von etwa Kot von Tieren sind. Sammeln Sie alle Kräuter, die Sie kennen und mögen. Pflücken Sie aber von jeder Pflanze nur einige Blätter, damit sie genügend Kraft zum Weiterwachsen hat.

Viele Kräuter, wie etwa Schafgarbe, Spitzwegerich, Wiesen-Schaumkraut und Gänseblümchen, können in den Salat gegeben werden. Brennnessel, Giersch und Gundermann eignen sich hervorragend für den Suppentopf. Bärlauch und Giersch bieten die Grundlage für ein leckeres Pesto. Auch Kräutersalz lässt sich leicht aus den Frühjahrskräutern erzeugen. Je nach Geschmacksrichtung können Sie hier Ihre eigenen köstlichen Kreationen herstellen.

### Kräuterbowle

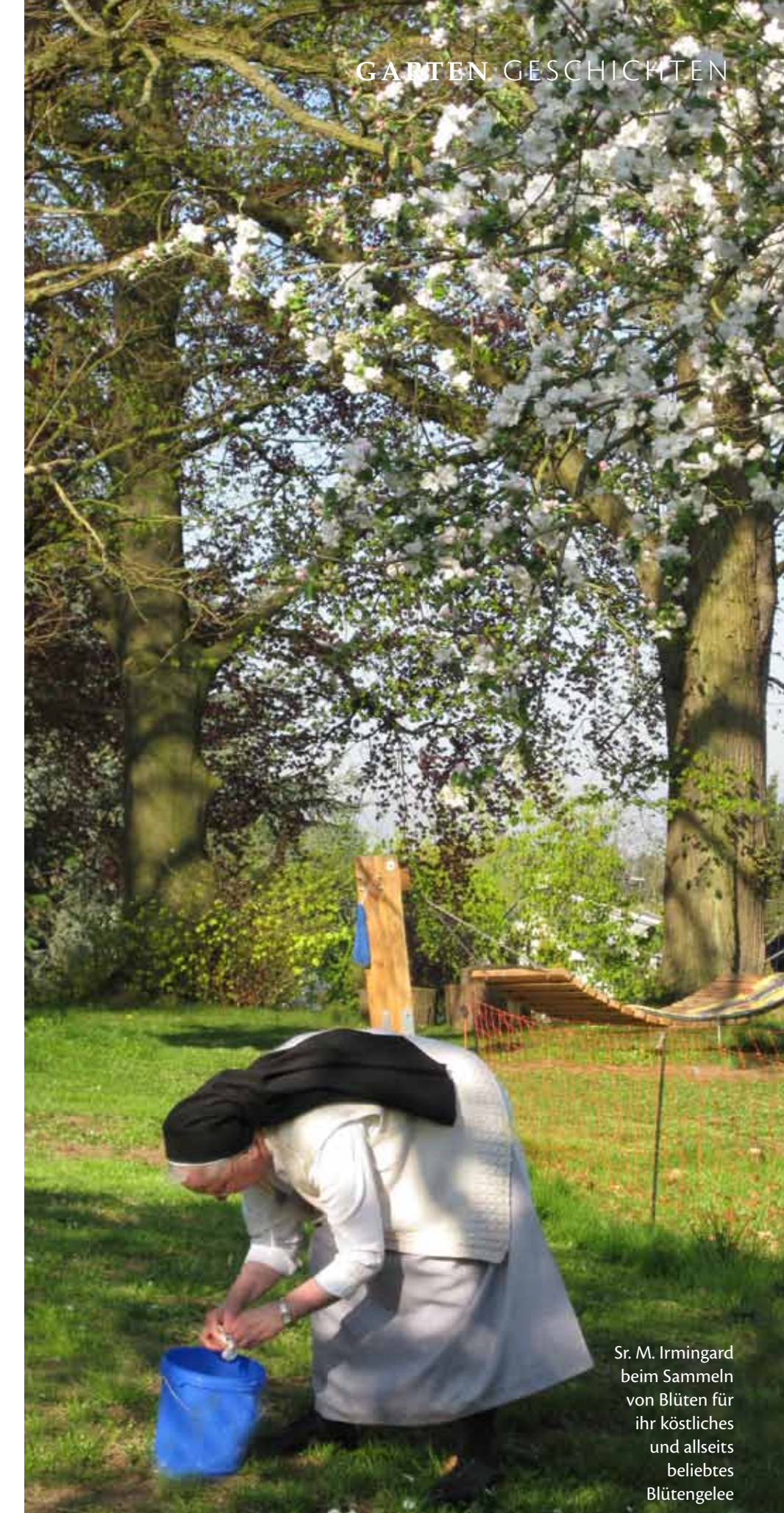
(ohne Alkohol)

**Zutaten:** 1 Flasche Wasser, 1 Flasche Apfelsaft, 3 Stängel Minze (verschiedene Sorten, siehe Artikel auf S. 70 – 76), 3 Stängel Frucht-Salbei oder Ananas-Salbei, 3 Stängel Zitronen-Melisse, 3 Stängel blühender Lavendel, 1 Stängel Zitronenverbene, 1 Handvoll duftende Rosenblätter

**Zubereitung:** Waschen Sie die Kräuter und zerkleinern Sie sie. Anschließend geben Sie sie in eine Kanne. Mit Wasser und Apfelsaft aufschütten und über Nacht kühl stellen. Die Kräuter abseihen und die Bowle bei Bedarf mit Zitrone verfeinern.



TIPP: Bowle mit Eiswürfeln servieren, in die Borretschblüten eingefroren wurden!



Sr. M. Irmingard beim Sammeln von Blüten für ihr köstliches und allseits beliebtes Blütengelee





## Küchen-Tipps

KÖSTLICHES AUS DER KLOSTERKÜCHE VON MAURICE KLEIN UND THORSTEN GÖRG



Gesundes aus der Natur steht täglich auf dem Speiseplan

### Kartoffel-Paprika-Salat mit Basilikum

**Zutaten:** 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln, 1 TL Meersalz, 1 l Wasser, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 2 gelbe Paprikaschoten, 2 rote Paprikaschoten, 4 EL weißer Balsamicoessig, Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, ½ Bund Basilikum

**Zubereitung:** Die Kartoffeln als Pellkartoffeln im Salzwasser mit etwas Kümmel in 15 bis 20 Minuten bissfest garen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken, pel-

len und abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im nicht zu heißen Olivenöl anschwitzen. Die Paprika in feine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten schmoren. Mit dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln vierteln und zusammen mit dem Paprikagemüse in einer Schüssel vermischen. Das Basilikum fein hacken und zum Salat geben.

Falls gewünscht, den Salat mit noch etwas zusätzlichem Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Den Salat lauwarm oder auch kalt servieren.

### Holunderblütengelee mit Wein

**Zutaten:** 24 Dolden Holunderblüten, 2 Zitronen, 1 Flasche Apfelsaft (0,75l), 1 Flasche Wein (0,75l), 2 kg Gelierzucker, **Zubereitung:** Holunderblüten in Apfelsaft und Wein einlegen und die in Scheiben geschnittenen Zitronen dazugeben. Alles 24 Stunden ziehen lassen, dann abseihen. Gelierzucker hinzugeben und alles 4 Minuten kochen lassen. Einen Löffel voll abnehmen und auf einem kleinen Teller feststellen, ob es geliert (falls nicht, nochmals kurz aufkochen lassen). In Gläser abfüllen.

### Sr. M. Irmingards Blütengelee

(Im Kloster seit dem Besuch eines ehemaligen Staatsoberhauptes auch liebevoll „Bundespräsidenten-Gelee“ genannt) **Zutaten:** Apfelblüten, Birnenblüten, Pfirsichblüten, Kirschblüten, Fliederblüten (insgesamt 1 l Blüten), 1 l Apfelsaft, 1 Zitrone

**Zubereitung:** Alles über Nacht 24 Std einweichen, abseihen und mit Gelierzucker 1 - 3 Minuten kochen. In Gläser abfüllen.

### Wildkräutersalat

**Zutaten:** 1 gr. Bund Wildkräuter, Essig & Öl, 1 Zwiebel, Salz & Pfeffer

**Zubereitung:** Auf einer Wiese oder im Garten im Frühjahr frische Wildkräuter (Brennnesselspitzen, Ehrenpreis, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Giersch, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Schnittknoblauch, Pimpinelle, Vogelmieze, Wiesen-Schaumkraut, Gundermann) sammeln. Die Kräuter waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend klein schneiden. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsoße zubereiten. Die Zwiebel klein schneiden und in die Soße geben. Die Kräuter mit der Soße übergießen und vor dem Servieren mit Gänseblümchen oder Löwenzahnblüten verzieren.

**TIPP:** Sie können auch Küchenkräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dillspitzen, Borretsch, Thymian und Basilikum unter den Salat mischen oder normalen Salat mit Wildkräutern mischen.



Wanderschwester Sr. M. Gertrud freut sich: endlich Frühling!

KOLUMNE VON SR. M. GERTRUD

## Freude über erste Blüten und die Wärme der Sonne

Wie geht es Ihnen? Eine Frage, nicht nur so daher gesagt, nein, ganz ehrlich gemeint. Wie geht es Ihnen nach dem langen Winter, wenn endlich wieder die Tage länger und heller werden, die Sonne täglich mehr an Kraft gewinnt? Bei mir geht ein tiefes Aufatmen durch den Leib und mit jeder Faser meines Körpers sage ich: endlich kommt der Frühling.

Und dann – nichts wie raus aus dem Haus, alles tief einatmen: die zarte Frühlingsluft, die Sonnenwärme. Und schauen; schauen und staunen. Ich kann mich dann nicht satt sehen. Die Meisen können sich vor Freude nicht beruhigen und über treffen sich gegenseitig mit ihrem Pink, Pink. Die Amsel in unserem Innenhof

fliegt unentwegt und sammelt trockenes Gras und Reisig, um für ihre Brut ein Nest zu bauen. Alles will an die Sonne. In der windgeschützten Lourdesgrotte sitze ich eine Weile in der kräftigen Frühlingssonne, da höre ich ein tiefes Summ, Summ, Summ. Die erste dicke Hummel ist aus ihrem Winternest gekommen, sie summt um meinen Kopf herum und sucht einen Landplatz im sonnengewärmten Sandboden zu meinen Füßen. Wie schön, denke ich, und tiefe Freude erfüllt mich ob des erwachenden Lebens. Täglich gehe ich durch den Klostergarten und entdecke immer wieder etwas Neues, was zum Leben erwacht. Dabei suche ich mir einige Blumen aus, die ich täglich besuche, und bestaune,

wie sie sich nach und nach immer mehr aus dem kalten Boden hervorarbeiten. Täglich besuche ich diese Lebenskünstler und verstehe, was sie mir sagen wollen. Sie machen mir Mut: Gib nicht auf, kämpfe, halte durch, es wird wieder Frühling. Die Bäume, die Vögel, die Blumen, alles was im Frühling zum Leben erwacht, ist eine Ermutigung zum Leben. Und was ist Ostern, das Fest der Auferstehung Christi anderes als eine Verheißung und Einladung zum Leben: „Ich lebe und auch ihr werdet leben“ (Joh 14,19). Wir gehen im Leben durch viele Höhen und Tiefen, aber wir sollten die Stimme der Natur nicht überhören, die uns nach jedem Sterben vom neuen Leben erzählt.



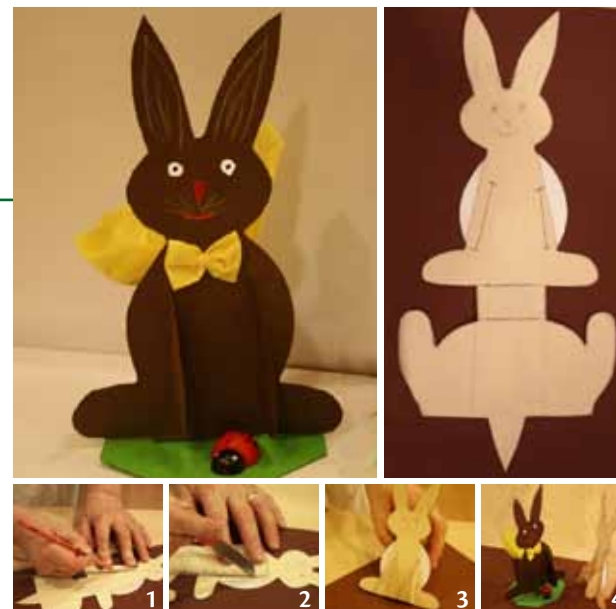
## Bastel-Tipp

STIMMUNGSVOLLES FÜR ZU HAUSE VON SR. M. SIEGFRIEDA

### Ein Häschen mit Rucksack für kleine Schokoladeneier

**Das brauchen Sie:** Bunte Tonkartonbögen, Papierschere, Papierkleber, bunte Filzstifte

**So geht's:** Die Schablone auf Tonkartonbogen legen und die Konturen nachmalen (1). Bei I-Strichen einschneiden (2). Dann die Schabloneform ausschneiden, die Stehfläche knicken, nun von hinten nach vorne die Pfötchen durchstecken und dabei etwas nach vorne-unten ziehen (3). Das Gesicht, Augen, Nase und Schnäuzchen ausmalen oder ausschneiden und aufkleben. Auf der Rückseite ergibt sich eine kleine Kiepe, die mit 3-4 kleinen Schokoladeneiern gefüllt werden kann. Die Standfläche kann grün unterlegt werden, evtl. in größerer Eiform (4).



Frühling im Klostergarten im Aquarell von Sr. M. Gertrud

### KLOSTER ARENBERG

Cherubine-Willmann- 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)