

Geheimnisse aus dem Kloostergarten

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

Besondere Freuden im Garten

Für Gärtnerinnen und Gärtner gibt es einen Lohn für alle Mühen. Für jede Bodenbearbeitung, für das Unkrautbeseitigen, für die Rückenschmerzen, für alle Sä-, Pflanz- und Bewässerungsarbeiten erscheint das Honorar in Form einer schönen Blume oder der Ernte von Kräutern, Früchten und Gemüse. Das erfreut das Gärtnerherz immer wieder. Über das Jahr verteilt gibt es stets kleine Belohnungen. Das Auge weidet sich an einer besonders schönen Blüte, die Nase ergötzt sich am Duft von Rosen, Gehölzen und Stauden, Beerenfrüchte erfreuen den Gaumen. Das sind Momente zum Innehalten und Genießen. Momente, Danke zu sagen, gärtnern zu dürfen. Schön ist es auch, die Ernte weiterzuverarbeiten. Produkte aus dem Garten sind ein Genuss. Die Zubereitung kann sich dabei auch einfach gestalten, wie etwa bei der Herstellung von Kräuteressigen und -ölen, die wir in Kloster Arenberg mit Freude herstellen.

Kräuter nach Geschmack werden in eine Flasche gegeben und mit Essig oder Öl aufgefüllt. Bei der Auswahl und Kombination der Kräuter kann fröhlich experi-



Erntedank: Sr. Siegfrieda hält die Fülle eines Sommers im Arm und dekoriert das Kloster

mentiert werden. Vieles ist möglich. Es können reine Öle hergestellt werden oder auch Mischungen mit mehreren Kräutern. Jeder Ansatz wird ein bisschen anders schmecken. Kräuteröle und -essige laden ein zum Ausprobieren. Das Beste: Es mundet immer! Spannend gestaltet sich, das Lieblingsöl oder den Lieblingsessig herauszufinden. Neben der Kräuterauswahl kann zusätzlich mit der Auswahl sowohl des Essigs als auch des Öls variiert werden. Nicht nur Weißwein- und Rotweinessig auch Balsamicoessig oder Apfelessig sind geeignet. Genauso wie bei den Ölen bestimmen auch hier die Zutaten den Geschmack mit. Son-

nenblumenöl oder Distelöl schmecken beim Kräuteröl neutraler und weniger kräftig hervor als Olivenöl oder Rapsöl mit seiner nussigen Note. Nach zwei Wochen Standzeit sind die Kräuter aus den angesetzten Ölen zu entfernen, im Essig können sie 3–4 Wochen verbleiben. Zu Dekorationszwecken können nach dem Abfüllen je nach Flaschengröße wenige Zweiglein Kräuter im Essig frisch zugegeben werden. Gut ausschauende, auch farbenfrohe und vor allem leckere Geschenke für Freunde oder sich selbst sind so mit den Erträgen aus dem eigenen Garten einfach herzustellen.

Wichtig ist, die Kräuteröle innerhalb der nächsten Wochen zügig aufzubrauchen, da sie wegen des Feuchtigkeitseintrages durch die Kräuter schneller kippen. Die Essige hingegen sind etwa zwölf Monate haltbar. Der Einsatz von getrockneten Kräutern verlängert die Haltbarkeit etwas, die Aromatisierung wird auf der anderen Seite aber geringer ausfallen.

In der Gärtnerei in Kloster Arenberg hat uns in diesem Jahr eine Pflanze mit ihrem Aroma und ihrer Blüte besonders begeistert: die Monarde. Diese Staude haben wir erst seit einem Jahr im Anbau. Sie wird in



Geschenke aus dem eigenen Garten sind oft die schönsten: Im Kloster wurden bei einem Kräuterkurs farbenfrohe Essige und Öle mit frischen Kräutern und Blüten angesetzt

der neuesten Teekreation verwendet. Die ursprünglich aus Amerika stammende Pflanze trägt viele Namen: Goldmelisse, Bergamottepflanze, Indianernessel und Bienenbalsam wird sie genannt. Es gibt zahlreiche Arten und Sorten. Ihnen gemeinsam ist das intensive Aroma der Bergamotte und das wunderschöne Erscheinungsbild. Auf unserem Feld wird die rote Ursprungsform *Monarda didyma* angebaut, die während der Blüte ein Leuchfeuer auf dem Feld entfacht und viele Menschen begeistert.

Die Blütenfarbe der Monarden reicht insgesamt von intensivem Rot bis zu tiefem Violett. Auch weiße und rosa blühende Arten und Sorten gibt es. Mit den

Pflanzen variiert auch das Aroma. Allen gemeinsam ist die Bergamotte-Note. Gepaart ist sie mit einem zitronigen Duft wie etwa bei *Monarda citriodora* oder mit



Die bis zu 1,20 m hohe Monarde ist auch optisch eine Bereicherung für jeden Garten

einer rosigen Note wie etwa bei *Monarda fistulosa x tetraploid*. In einem Garten von Duft-Liebhabern sollte die Prärie-Bergamotte nicht fehlen. Gute Pflanzzeiten für diese Staude sind Herbst und Frühjahr. Für Kompostgaben ist die Goldmelisse dankbar. In voller Sonne steht sie am liebsten, da dieser Standort die Gefahr der Mehltauinfektion vermindert, welche bei halbschattigen Standorten eher auftritt. Geerntet werden die Blüten. Frisch können sie sparsam über den Salat gestreut werden. Nach dem Trocknen bringen sie mit ihrer tollen Leuchtkraft Farbe in Teemischungen. Das Bergamotte-Aroma mit leichter Fruchtnote ist so intensiv, dass eine kleine Menge oft schon ausreicht.





Küchen-Tipps

KÖSTLICHES AUS DER KLOSTERKÜCHE VON MAURICE KLEIN UND THORSTEN GÖRG



Köstlich für gemütliche Stunden: Heidesandplätzchen und Apfelstreuselkuchen

Heidesandplätzchen

Zutaten: 275 g zerlassene Butter, 250 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 EL Milch, 375 g Weizenmehl, 3 g Backpulver
Zubereitung: Zerlassene Butter mit dem Zucker, Vanillezucker und der Milch rühren, bis die Masse weißschaumig geworden ist. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach mit in die Masse rühren. Nun mit den Händen mit etwas Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Etwa 3 cm dicke Rollen daraus formen und kaltstellen, bis sie hart geworden sind. Dann von den Rollen etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein eingefettetes Backblech legen. Die

Plätzchen in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen schieben und etwa 10–15 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Apfelstreuselkuchen

Zutaten: 750 g Äpfel, geviertelt, ohne Kerngehäuse, in Scheiben geschnitten. Für die Streusel: 375 g Weizenmehl, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Messerspitze gemahlener Zimt, 250 g Butter oder Margarine. Für den Teig: 250 g Butter oder Margarine, 250 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 Eier, Salz, 200 g Weizenmehl mit 50 g Speisestärke, 3 g Backpulver
Zubereitung: Für die Streusel Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Zucker, Vanillezucker und dem Zimt vermischen. Butter oder Margarine in Flöckchen dazugeben, alle Zutaten zu Streuseln vermengen und kühl stellen. Herstellung des Teiges: Butter oder Margarine geschmeidig rühren, nach und nach Zucker, Vanillezucker, Eier und Salz hinzugeben. Weizenmehl, Stärke und Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform geben (Durchmesser 26 cm) und die geschnittenen Apfelscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Nun die vorbereiteten Streusel aus der Kühlung nehmen und

ebenfalls gleichmäßig auf den Äpfeln verteilen. Den Apfelstreuselkuchen in den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen geben und ca. 60 Minuten backen.

Muskatkürbis-Cremesuppe

Zutaten: 1 mittelgroße Zwiebel, 3 EL Butter, 1 Muskatkürbis, ca. 1,5 kg, 1 große Kartoffel, 800 ml Gemüsebrühe, 2 EL Balsamico-Bianco-Essig, je 1 Zweig Thymian und Majoran, 6 EL Sahne, 2 EL Rucola-Pesto, 4 EL gehackte Blatt Petersilie, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Kürbiskerne, 3–4 EL kalt gepresstes Kürbiskernöl

Zubereitung: Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Den Muskatkürbis schälen, entkernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel zu den Zwiebelwürfeln geben und kurz anbraten. Kartoffel und Gemüsebrühe hinzufügen. Das Gemüse etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis es weich ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Essig, Thymian und Majoran einrühren und die Suppe leicht zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und die Suppe 5 Minuten ziehen lassen. Sahne, Rucola-Pesto und Blatt Petersilie unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskerne in der trockenen Pfanne anrösten. Die Suppe in Suppentellern anrichten und mit Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl dekorieren.



Bastel-Tipp

STIMMUNGSVOLLES FÜR ZU HAUSE VON SR. M. SIEGFRIEDA

Herbst-Deko im Glas

Sie brauchen: 1 Dekoglas, Größe nach Wahl, Kastanien, Nüsse, Eicheln mit und ohne Stiel, rote Beeren, Kastanienschalen, kleine Blätter vom Eichenbaum, Bucheckernschalen, trockene Zweige, ca. 3–5 Stück orangefarbene Lampionblüten
So geht's: Glas im Wechsel mit Nüssen, Beeren, Blättern etc. füllen, Zweige zuletzt einstecken und alles mit den Lampionblüten als Abschluss verzieren. Auf Herbstmotivservietten als Unterlage stellen. Wenn weitere Gläser aufgestellt werden, evtl. mit einer Efeuranke verbinden. Gutes Gelingen!



FOTOS: KLOSTER ARENBERG





Für Schwester
M. Gertrud
ist der Garten
eine Quelle
der Kraft und
Inspiration

KOLUMNE VON SR. M. GERTRUD

Sammeln und loslassen

Sobald das Jahr zum Monat August gewandert ist, beschleicht mich eine leise Wehmut, weil das Jahr unweigerlich dem Ende zuläuft und der Winter kommt. Keinen schönen Sonnentag möchte ich dann verpassen, alles aufnehmen, aufsaugen und speichern für den Winter. So gehe ich in diesen Spätsommer- und Herbsttagen viel in unseren Klostergarten hinaus, um die Sonnenstrahlen zu sammeln. Es gibt so vieles, was ich in den Winter mitnehmen möchte: das Goldgelb der Buchen und Kastanienblätter, das Leuchten des Ginkgobaumes beim Kaninchengehege, das Feuerrot des Spitzahorns vor der Raucherecke, Farben, Düfte, das Gezwitscher der Vögel, das Summen unserer Bienen an den Bienenstöcken, alles, alles für den Winter sammeln und speichern in meinem Innern. Meistens bleibe ich so lange oberhalb des Minigolfplatzes sitzen, bis die Sonne die ganze Landschaft in Goldgelb und Rot taucht, den Rhein in ein goldglänzendes Band verwandelt, um dann langsam am Horizont wie ein Feuerball hinter den Vulkanbergen der Eifel zu verschwinden. Langsam gehe ich versunken den unteren Weg zurück, vorbei an der Trockenmauer. Sie ist jetzt schon von den Schatten der Nacht eingehüllt. Nur die weißen Papierzipfel der Zettel, die überall aus den Mauerritzen lugen, unterbrechen den dunklen Schatten der Klagemauer. Eigenartig, denke ich: Die Zettel, auf die unsere Gäste ihre Sorgen, Nöten und Wünschen schreiben und in die Ritzen der Klagemauer stecken, leuchten in der Dunkelheit. Und ich komme zum Nachdenken.

Ich möchte alles festhalten und nicht loslassen. Dabei fühle ich, was ich festhalten will, geht mir verloren. Was ich loslasse, das schenkt sich mir zurück. Auch die schönen Stunden und Begegnungen möchten wir festhalten und wie schmerzlich spüren wir, wenn wir sie lassen müssen. Im Loslassen werden

wir frei und bekommen es hundertfach zurückgeschenkt.

Beides darf und soll ich loslassen, die schönen Dinge im Leben und die schmerzlichen. Anders als bei den schönen Dingen, die ich loslasse, ist es beim Schmerz. Wenn ich meine Trauer und meinen Schmerz loslasse, wächst mir wieder Freude und Herzensfrieden zu. Darum lasse ich ihn los, schreibe ihn auf einen Zettel und stecke ihn in einen Ritz der Klagemauer voll Vertrauen, dass mein Wunsch von dem Engel, der schützend an der rechten Mauerseite steht, zu Gott getragen wird.

(Anmerkung: Als ich das Aquarell malte, war die Klagemauer erst in der Planung.

Aus einem inneren Impuls habe ich sie dann so gemalt und erst nach und nach merkte ich die Symbolik, die beim Malen sichtbar wurde, die verschiedenfarbigen Steine; jeder Stein ist ein Mensch mit seiner je eigenen Lebensgeschichte. Die Rose ist das Zeichen, dass aus losgelassenen Sorgen Freude wachsen kann.)

KLOSTER ARENBERG

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



Die Klagemauer
des Klosters im
Aquarell von
Sr. M. Gertrud

