



## Newsletter

Die Tage werden wieder länger und uns Pächterinnen und Pächter lockt es vermehrt in unsere Gärten. Welch neues Glück für uns, jedes Jahr aufs Neue einen Schrebergarten bepflanzen zu dürfen.

### Wildkräuter

Sie spriessen immer wieder früh im Frühling: Wildkräuter wie **Giersch, Löwenzahn, Borretsch, Gundermann** u.v.a. (Bilder davon findet man in grosser Anzahl im Web).

Wildkräuter sind oft reicher an Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen als Früchte und Gemüse aus dem Handel. Wildkräuter haben mittlerweile in der modernen Küche ihren festen Platz. Dieses erkennen nicht nur Spitzenköche, sondern auch immer mehr Menschen, die Wert auf gesunde Ernährung legen.

Ihre zarten Blätter schmecken sehr fein in Salaten oder Quark.

Auch ein wunderbares, **sehr aromatisches Pesto** lässt sich davon zaubern:

- 100g der oben erwähnten Wildkräuter oder andere
- 30g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Parmesan oder Pecorino sardo, frisch gerieben
- 1-2dl Olivenöl



© flowersinthesalad.com

Wildkräuter gut waschen und trockenschleudern und von dicken Stängeln befreien. Die Kerne in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett rösten. Alle Zutaten mit einem Pürierstab zerkleinern. In kleine Schraubgläser abfüllen und die Oberfläche mit Öl luftdicht verschliessen. Im Kühlschrank lagern.

Das Pesto schmeckt sehr gut auf frischem Brot, zu Penne, Spargeln oder zu gebratenem Fleisch.

---

Und auch die **Brennnessel** pickst uns wieder mit ihren Blättern.

Die aromatischen Blätter enthalten bis zu 20 Prozent Mineralienstoffe, darunter Kieselsäure, Mangan, Kalium, Kalzium und viel Magnesium. In den Samen befinden sich essenzielle Fettsäuren, viel Vitamin E und östrogenähnliche Verbindungen. Sie haben einen nussartigen, feinen Geschmack. Seit Urzeiten werden Brennnesseln von Menschen verspeist und zu Heilzwecken genutzt. Sie fehlen in keinem alten Kräuter- und Kochbuch

Dazu folgendes Rezept aus Globis Wald- und Wiesenkochbuch / Essbare Wildpflanzen erkennen, sammeln und kochen:

- 20 - 30 junge Brennnesselblätter
- Frittieröl
- 50g Mehl
- 150ml Bier
- 1 Ei, Eiweiss und Eigelb getrennt
- Salz / Pfeffer

Brennnesselblätter gut abbrausen. Auf Krepppapier auslegen.

Für den Bierteig das Mehl und das Eigelb in eine Schüssel geben und mit so viel Bier verrühren, dass ein geschmeidiger Teig entsteht (wie ein Omelettenteig). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Eiweiss zu Schaum schlagen und unter den Teig ziehen.

Das Öl in einer Pfanne auf ca. 180 Grad erhitzen. Brennnesselblätter kurz durch den Teig ziehen, mit der Lochkelle ins Öl geben und frittieren.

Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Mit grobem Meersalz würzen.

Dieses Rezept kann man auch für viele andere Kräuter verwenden wie z.B. Salbeiblätter / Gundermannblätter / Radieschenblätter u.s.w.

### **Aktivierende Brennnessel-Haarkur**

1 Handvoll Brennnesselwurzeln

300ml Alkohol mind. 38 Vol.-%

Wurzeln sorgfältig waschen, in Stücke schneiden und in ein Schraubglas geben. Mit dem Alkohol komplett übergiessen. Das Glas verschliessen und sechs Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Den Auszug anschliessend durch ein Sieb abgiessen. Im Verhältnis 4:1 (4 Teile Wasser / 1 Teil Brennnesselauszug) in eine Sprühflasche füllen.

Regelmässig auf die Haare sprühen und in die Kopfhaut einmassieren. Es stärkt die Haare und wirkt sich sehr beruhigend auf die Kopfhaut aus.

---

### **Jauche**

Natürlich lässt sich aus all den Wildkräutern eine **wertvolle Jauche** ansetzen, dazu nehme ich einen grossen Kübel, ein feines Netz damit keine Tiere in die Jauche fallen (ich verwende alte weisse Nylonvorhänge) und ein Stück Elast um den Vorhang zu fixieren, ev. Gesteinsmehl um den Geruch zu neutralisieren während der Gärung.

Darin klein geschnittene Brennnesseln / Beinwell / Löwenzahl und alle Kräuter die ich jäten will.

Mit Wasser im Kübel ansetzen (je nach Grösse des Gartens 10-20l)

Nach anfänglichem Schäumen ist die Gärung nach ca. 2 Wochen abgeschlossen, in dieser Zeit immer wieder umrühren. Bei Geruchsbildung eine kleine Handvoll Gesteinsmehl über die gärende Jauche streuen.

Die Jauche 1:10 den Starkzehrern wie Tomaten, Zucchetti, Gurken, Kohlrarten u.a. zum Giesswasser geben. Die Pflanzen werden dadurch gestärkt und geschützt vor Pilz- und anderen Krankheiten.

---

### **Und noch dies:**

**EINHEIMISCHE BLUMEN ZWISCHEN FRUCHTSTAUDEN UND GEMÜSE LOCKEN NÜTZLINGE AN UND MACHEN DEN GEMÜSEGARTEN ZUR AUGENWEIDE.**

---

Nun wünsche ich euch allen einen guten Start in die neue Gartensaison und freue mich, alle wieder anzutreffen in unserem kleinen Reich.

Für Anregungen und Kritik bin ich offen und wenn Du den Newsletter nicht weiter möchtest, bitte lass es mich wissen. Vielen Dank.

Ruth Willi

---

# Infos aus dem Vorstand

## Der neue Vorstand stellt sich persönlich vor:

### **Sandra Horat: Präsidentin**

Seit neun Jahren bewirtschafte ich zusammen mit meiner Schwester einen Garten im Areal Freilager West. Ich arbeite zu 50% auswärts in Frauenfeld. Mein Engagement im Vorstand braucht Zeit, daher möchte ich weitere Gärtnerinnen und Gärtner motivieren, sich aktiv im Verein zu engagieren.

### **Ruth Willi: Vizepräsidentin**

Seit sechs Jahren darf ich eine Parzelle im Friedhof Ost bepflanzen und pflegen. Im letzten Sommer wurde ich angefragt, ob ich für den Materialverkauf tätig zu sein möchte und im Vorstand aktiv mitmachen möchte. Was ich bejahte und bis heute sehr gerne mache. Den Materialverkauf & den WC-Unterhalt im Friedhof Ost teile ich abwechslungsweise mit Brigitte Wey und im Vorstand engagiere ich mich u.a. als Schlüsselverwalterin / Gartenordnerin im Areal Friedhof Ost und Hard / Aushänge in allen Arealen / Grüngut Abfuhr / Newsletter.

### **Ricardo Goytizolo: Kassier / Buchhalter**

Ich sehe, wer den Pachtzins bezahlt hat und wer noch daran erinnert werden muss. Ich veranlasse die Zahlungen, führe die Buchhaltung und mache den Jahresabschluss für die Revision.

### **Michel Baudois: Aktuar**

Ich betreibe mit meinem Lebenspartner unseren Garten im Freilager. Da die Familiengärten eine wichtige Funktion im Quartier erfüllen und ich mich dank des Gartens als privilegiert betrachte, möchte ich nicht nur den Garten nutzen, sondern mich auch als Aktuar und Gartenordner für den Verein einsetzen.

### **Brigitte Wey: Mitgliederverwaltung**

Seit 2012 mache ich den Material Verkauf und den WC Unterhalt im Friedhof Ost, was mir immer sehr viel Freude macht. Den Umgang mit den verschiedenen Garten Pächter und die netten Gespräche. Seit 2015 mache ich im Vorstand mit, nun da er neu Organisiert ist macht es wieder richtig spass. Seit 2019 machen Ruth Willi und ich den Material Verkauf gemeinsam, was sehr schön ist.

### **Rolf Marugg: Bauchef / Datenbank / Homepage**

Das Gärtnern hat mich schon seit Kindesbeinen begleitet seither nie losgelassen. Die Gartenarbeit hat sich für mich denn auch als perfekter Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit im Büro herausgestellt. In meiner Funktion als Vorstand betreue ich die Vereinshomepage, und bin als Bau- und Arealchef Ansprechperson für Baugesuche sowie Reparatur- und Unterhaltsarbeiten der vereinseigenen Infrastruktur.

---

## **Und noch dies:**

Garten PartnerInnen immer schriftlich oder online [www.fgv-aussersihl.ch](http://www.fgv-aussersihl.ch) Reglemente mit dem Formular «**Anmeldung Gartenpartner 15.03.14pdf**» melden damit bei einem allfälligen Wechsel der/die GartenpartnerIn berücksichtigt werden kann.

Wir erinnern alle Pächterinnen und Pächter daran, bevor Ihr etwas bauen oder eine Hecke / Bäume usw. anpflanzen möchtet oder etwas Bestehendes erneuern, zuerst die **Kleingartenordnung** und/oder das **Baureglement** durch zu lesen. Ebenso jederzeit online unter [www.fgv-aussersihl.ch](http://www.fgv-aussersihl.ch) **Reglemente** die entsprechenden Formulare studieren.

Besten Dank

Der Vorstand

April 2020