



### **Garten neu**

Noch liegt mein Garten unter einer dicken Schneedecke scheinbar im Winterschlaf. Wir sind erst vor einem Monat eingezogen, der Garten wurde lange Zeit nicht gepflegt. Das sieht man ihm auch an! Wildes Gestrüpp, kaum erkennbare Strukturen, ein halbverfallener Komposthaufen, kahle Stellen...

In meiner Phantasie gibt es ihn schon, unseren Traumgarten. Ungeduldig, wie ich nun mal bin, fängt für mich Anfang März das Gartenjahr an. Ich beginne meinen Frühjahrsputz bei den Stauden, Rosen, Sträuchern und Bäumen. Noch bevor die Pflanzen wieder austreiben, schneide ich die abgestorbenen Teile ab.

In einem Frühbeet könnte ich jetzt schon Gemüse vorziehen (Projekt fürs nächste Jahr). Sobald der Boden abgetrocknet ist, könnte ich ein Gemüsebeet anlegen.

Der Rasen ist sicher an vielen Stellen verdichtet, deshalb werde ich mir den Vertikutierer meiner Schwester ausborgen und den Boden damit gründlich durchlüften. Vorher wird der Rasen ganz kurz geschnitten und anschließend gedüngt.

Um hochwertigen Dünger zur Verfügung zu haben, habe ich mir zwei Bokashi Eimer besorgt. Darin werden mit Hilfe von effektiven Mikroorganismen Küchenabfälle völlig geruchlos kompostiert. Nach ein paar Wochen ist flüssiger Biodünger für alle Pflanzen entstanden. Bin schon sehr gespannt !

All diese Tipps habe ich mir von meinem Lieblingsgärtner Martin Ruzicka geholt.

Am Freitag, den 12. April 15.00-17.00 wird Martin eine Kräuterwanderung auf den Bisamberg machen.

Im Anschluss daran werden wir im Vitalraum über die Verwendung der gefundenen Pflanzen sprechen. Unkostenbeitrag : 5,-

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Wir bitten um Anmeldung im Vitalraum oder bei Martin Ruzicka.



Gärtnerei  
Ruzicka



### **Schon probiert ?**

#### **Leicht wie eine Feder**

Die Kräuterteemischung von Sonnentor aus der „Wieder gut“ – Serie begleitet wunderbar mit leicht zitronigem Geschmack während der Zeit der Entschlackung und Reinigung.

#### **Natur Eierfarben von nawaro**

Süße Osterschafe, Zotter-schokoladen Und die Oster-Tee-mischungen von Sonnentor sind eingetroffen!

Wir wünschen einen wunderbaren Frühling und Frohe Ostern !

*Das Vitalraum-Team*



### **Qi Gong**

Samstag 12.3. 18.00-19.30  
Beginn des Qi Gong Kurses mit Mag. Gabriele Lama

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Info und Anmeldung unter:  
06767939968 oder  
office@suriya.at



## Alle(s) vegi ?

Kinder oder Jugendliche, die ihre Ernährung umstellen, können ganz schon verunsichern. „Gut“ gemeinte Ratschläge und Vorträge zum Thema „Woher bekommst Du Dein Vitamin D, Eisen oder Eiweiß ?“ oder „magst nicht doch ein Wurstbrot?“ sind meist die Reaktion auf die Ankündigung „ab heute bin ich Vegetarier !“



Respekt für Tiere und die Ablehnung der grausamen Bedingungen unter denen Tiere gehalten und geschlachtet werden, das Bestreben, einen möglichst kleinen Fußabdruck zu hinterlassen, kann ich gut nachvollziehen, bewusstes Konsum – und Essverhalten finde ich großartig, bleibt bloß die Frage: „Was koche ich für meine Kinder ?“

Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten, Sesam (ein besserer Kalziumspender als Milch!) und Kräuter sind die Basics.

Eisen kommt zb aus Hülsenfrüchten, Kürbiskernen, Sesam und dem vollen Getreide.  
Als Mutter 2er (Nur-) Vegetarier tu ich mir beim Backen nicht schwer.

Vegane müssen erfinderisch sein, um ohne Eier auszukommen.  
Meine Qigong-Kollegin Pia hat diesen wunderbaren, veganen Schokokuchen für uns gebacken.

Danke Pia !

## Vegane Schoko – Weichsel Torte

2 Tassen Mehl  
2,5 Tassen geriebene Haselnüsse  
1 Tasse Zucker  
1 Tasse Kakao  
1 Backpulver  
Vanillezucker  
1 Tasse neutrales Öl ( zb Raps )  
1 Tasse Sojajoghurt  
2 Tassen Weichselwasser, Weichseln  
½ Tasse Sojamilch/ Reismilch  
½ Tafel Schokolade  
evtl Marmelade, Rum, Schokostückchen

Trockene Zutaten vermischen  
Öl dazu rühren  
Sojajoghurt und Weichselwasser dazurühren, der Teig soll zähflüssig sein  
Nach Belieben Weichseln, Schokostückchen etc dazu mischen  
Bei 180° mind. 50 Minuten backen  
Im Rohr auskühlen lassen, stürzen  
Eventuell längs halbieren und mit Marmelade bestreichen

Schokoglasur: Dinkelmilch ( Mischung aus Dinkel und Wasser ) aufkochen, ca ½ Tafel Schoko einrühren, über die Torte gießen

FERTIG

