

## KEBAP Saatgut GiveAway - Frühlingsmischung

Diese Mischung enthält von uns vor Ort gesammeltes Saatgut von folgenden Blütenpflanzen:

**Ringelblume** (*Calendula officinalis*): *officinalis* = offizinell = arzneilich deutet auf Heilung hin. In der Volks- oder Erfahrungsmedizin werden Ringelblumenblüten als schweiß- und wassertreibendes Mittel, gegen Krämpfe und Würmer, zur Förderung der Menstruation, bei Leberleiden, Wunden, Warzen und Hühneraugen angewandt. Und zwar ohne jede Nebenwirkung! Der Schweizer Apotheker empfiehlt sie gegen Venenentzündung. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen das alte Wissen der Volksmedizin: die Inhaltsstoffe von *Calendula* wirken tatsächlich entzündungshemmend, krampfstillend, wundheilend, desinfizierend, kühlend usw. Wir haben vor, in diesem Jahr Ringelblumen-Tee, -Tinktur, -Salbe herzustellen. Mit unserer Kindergruppe Spatz & Igel. Herzlich willkommen im Gemeinwohlgarten, Wohlsein!

**Sonnenblumen** (*Helianthus*): wir konzentrieren uns mal auf die Kerne. Die enthalten u.a. Kalium, Magnesium, Vitamin B1 und B3 sowie essentielle Aminosäuren (Eiweißbestandteile, die der Körper nicht selbst herstellen kann). Wir planen die Anschaffung einer mechanischen Ölmühle und wollen es mal mit Sonnenblumenöl aus eigenem Anbau probieren. Wir bei Altonas Kochkulturen getestet.

**Mohngewächse** (*Papaveraceae*) sind auch drin. Für Mohnkuchen reicht's nicht und das mit dem Opium lassen wir lieber.

**Malvengewächse** (*Malvaceae*), zu denen auch die Stockrosen gehören, haben es echt in sich. Sie helfen unter anderem bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. Für Bestimmungsübungen müsstet ihr vorbeikommen, bei uns gedeihen diverse Malvenarten.

**Ausdauerndes Silberblatt** (*Lunaria rediviva*) nennt eine/r auch Wilde Mondviole, auf seine besonders nachts duftenden Blüten fliegen Nachtfalter.

**Bockshornklee** (*Trigonella foenum-graecum*) kommt wahrscheinlich aus Indien, wo bis heute viel mit den leckeren Samen gekocht wird. Sie senken den Blutzuckerspiegel, werden für Stilltee verwandt.

**Echter Alant** (*Inula helenium*) wird seit Jahrtausenden verwendet. Seine Wurzeln helfen bei Erkältungs-, Magen- und Darmkrankheiten, daher hieß dieser Korbblütler, der bis zu zwei Meter hoch wird, früher auch Brustalant, Darmkraut oder Darmwurz. Die Wurzel wurde in der Antike für Süßspeisen verwendet und auch zusammen mit weißen Rübchen gekocht. Das Kochen mit Wurzeln außer Karotten ist in Vergessenheit geraten, lohnt aber unbedingt eine Neuentdeckung! Der bittere, harzige Geschmack machte in der altrömischen Küche Alantwurz zu einem Gewürz, für das enorme Preise gezahlt wurden. Ihr habt ziemlich viele Alantsamen im Tütchen, probiert's aus.

Da es sich um eine Samenmischung handelt, sind die Angaben zur Aussaat eher locker: ihr könntet zum Beispiel entlang einer sonnigen Mauer oder entlang eines Zaunes quasi im Vorübergehen eine Rille ziehen, die Saat hineinstreuen und alles wieder ein wenig zuscharren und festtreten.