

## Vorsommer - Newsletter

„*Vorsommer?! – und gefühlt regnet es jeden zweiten Tag?*“

Tatsächlich sind wir gemäss dem phänologischen Kalender mit der Blüte von Holunder und Robinie bereits im Vorsommer angelangt.

Beim phänologischen Kalender gibt es nicht nur *vier* sondern *zehn* Jahreszeiten. Diese sind nicht an ein Datum geknüpft, sondern werden durch bestimmte *Zeigerpflanzen* eingeleitet. So wird der Vorsommer mit Beginn der Lindenblüte und Reife von Johannisbeeren und Winterroggen durch den Hochsommer abgelöst.



Der Holunder ist eine meiner Lieblingspflanzen, der Blütenduft einfach himmlisch! Noch immer warte ich auf zwei, drei regenfreie Tage, um endlich Holunderblüten zu sammeln. Ich verwende die getrockneten Blüten für Erkältungstee (sie wirken schweisstreibend und schleimlösend) und zum Räuchern. Aus den frischen Blüten mache ich Sirup und Süßspeisen. Ein besonders feines Rezept habe ich im Buch „Meine wilde

Pflanzenküche“ (Bissegger, M. 2021, Verlag AT) gefunden:

### **Holunderblüten-Apfel-Kuchen**

#### **Zutaten**

Kuchenteig  
100 g gemahlene Mandeln  
3 Eier  
250 g Rahm  
2 EL Quark  
4 EL Birnel  
100 g Holunderblüten ohne Stiele  
2 -3 Äpfel gerieben

#### **Vorbereitung**

Eine runde Kuchenform mit dem Teig belegen.

Mandeln auf dem Teigboden verteilen.

Rahm, Eier, Birnel, Quark mit dem Schwingbesen verrühren.

Holunderblüten und Äpfel zum Guss geben, alles auf dem Teigboden verteilen.

#### **Backen**

180°, wenn möglich nur Unterhitze  
50-60 Minuten.

Vor dem Servieren auskühlen lassen.



*Jäntelboden, Göschenentalp*

Frühlingshaft unterwegs war ich vergangenen Freitag auf einer Wanderung Richtung Göschenentalp. Der Weg führte über rauschende Bäche und Lawinenkegel. Ich bückte mich unter entwurzelten Bäumen hindurch, fand den „Guten Heinrich“, Erdbeerblüten, viele Tansschössli, wilden Thymian und ganz einfach ein Stück vom Glück!

Zu Hause duftet es nun nach Tansschösslihonig und meine Gedanken kreisen um weitere mögliche Angebote rund um die Wunder der Natur, auf denen *du* mich begleiten könntest.

### Neue Angebote

- SA, 15.6.24 **„Magie der Heilpflanzen“**  
Rundwanderung ab Hospental mit Herstellen der Basis für eine Arnikasalbe
- DO, 20.6.24: **„Abendspaziergang zur Sommersonnenwende“**  
Gemütlich unterwegs am Chamer Papierigleis

- SO, 8.9.24 **„Wilde Ernte“**  
Wildfrüchte entdecken und kosten auf dem Zugerberg
- DO, 14.11.24 **„Räuchern mit einheimischen Wildpflanzen“**  
Abend Anlass im Langhuus Cham

Nähere Infos findest du auf meiner homepage [www.taraxacum.ch](http://www.taraxacum.ch)

**Löwenzahn (*taraxacum officinale*) – stark wie ein Löwe!**



Dieses Exemplar habe ich vor kurzem auf einer Wanderung in der Leventina entdeckt – wenn das kein Beweis für Kraft und Anpassungsfähigkeit ist!

Löwenzahn ist nämlich mehr als ein lästiges Unkraut. Er unterstützt die Funktionen von Leber, Galle und Niere, wirkt harntreibend, hilft gegen Völlegefühl und regt die Fettverbrennung an.

Mit löwenstarken Grüßen

Regula