

Newsletter April 2015



Zum Öffnen des neuen Programmheft folgen Sie dem Link
[Termine GARTEN ANTANA 2015/2016](#)

Liebe Leser/innen

Wir, die Küchenfee, der GARTEN ANTANA und alle sichtbaren und auch unsichtbaren Helfer, sind wieder für Sie da!

Nach einer wohltuenden persönlichen Auszeit möchte ich Sie zum Auftanken und Genießen in den GARTEN ANTANA einladen. Ob alleine, mit Freunden oder mit Ihren Mitarbeitern, lassen Sie an diesem besonderen Ort für einige Zeit Ihre Seele baumeln, um aufgetankt und gut genährt in Ihren Alltag zurück zu kehren.

Gerne zaubere ich Ihnen ein Buffet oder verwöhne Sie und Ihre Freunde mit wohltuenden, frisch für Sie zubereiteten Speisen. Entscheiden Sie, ob Sie in meinem Garten verbunden mit Mutter Natur oder bei Ihnen zu Hause entspannt beisammen sein möchten.

Die aktuellen Kurs-Termine und Rezepte finden Sie weiter unten oder auf meinen Webseiten.

Aktuell beginne ich mit dem Verteilen und Versenden der neuen Programmhefte und freue mich über alte und neue Orte zum Auslegen.

Persönliches

Meine achtwöchige Auszeit ist zu Ende und ich bin mit dem Frühlingsanfang gut aufgetankt wieder im Westerwald angekommen. Ich habe die lange Zeit mit dauerhaftem Schnee sehr genießen können. Acht Wochen mal weg von allem sind eine gute Zeit für Körper, Geist und Seele.

Diese wertvolle Zeit haben mir sehr viele Menschen durch unterschiedliche Hilfe geschenkt.
Unter anderem zwölf zuverlässige Helfer, die Haus, Hof, Tiere und Garten liebevoll versorgt haben. Noch viele andere Menschen webten an dem Projekt „Auszeit Ulrike“.
Das Ganze gab mir das Gefühl von Verbundenheit.
Es war eine besondere Erfahrung und eine wunderbare Basis, um mal alles so richtig los zu lassen. Dabei konnte ich nach einer zu langen Zeit von Gebundenheit einen richtigen Abstand zu allem finden.

Mit viel Unterstützung von helfenden Händen wacht der GARTEN ANTANA nun aus dem Winterschlaf auf.
Ob ich es schaffe, bis zu den ersten Kursen die ganzen Sturmschäden zu reparieren? Das wird sich zeigen - aber die Kräuter sind für die Buffets, Kurse und Kochevents schon fleißig am Wachsen.

**Ich sende Ihnen herzliche Grüße
Ihre Ulrike Keßler**

April 2015

Brauchtum & Genuss

Ach du grüne Neune

Freitag, 3. April 2015 14:00 Uhr - 20:00 Uhr
Möchten Sie etwas über den Gründonnerstag und seine Neunerlei Suppe, die Kraft des Grünen und über...

Mai 2015

ANTANA GenussRunde Mai-Kräutermenü

Freitag, 1. Mai 2015 17:00 Uhr - 21:00 Uhr
Im Wonnemonat Mai serviere ich Ihnen ein 5 Gang Menü mit frischen, vitalen Wildkräutern aus der Natur...

Gartentipps & Praxis

Gartenjauchen und Kompost

Samstag, 2. Mai 2015 13:00 Uhr - 20:00 Uhr
Für vieles ist ein Kraut gewachsen, auch für den Garten. Zinnkraut, Beinwell, Wermut und vieles...

Benefiz-Konzert mit Frank Breburda

Samstag, 9. Mai 2015 15:00 Uhr - 20:00 Uhr
Frank Breburda versteht es, auf eine wunderbare Art und Weise seine Erlebnisse und Eindrücke in...

Garten-Kochevent

Wildkräuter - Frisches wildes Grün reinigt Körper und schenkt Kraft

Donnerstag, 14. Mai 2015 14:00 Uhr - 20:00 Uhr
Im großen Antana Nutzgarten und seinem Weideland

finden Sie eine reichhaltige Fülle von Pflanzen...

„Offenen Gartenpforte“ im GARTEN ANTANA

Sonntag, 17. Mai 2015 12:00 Uhr - 20:00 Uhr

Im Rahmen der „Offenen Gartenpforte, Bonn“ ist der GARTEN ANTANA für Sie geöffnet. Zu Ihrem...

Trachtpflanzenführung durch den Garten Antana

Montag, 25. Mai 2015 18:00 Uhr - 20:30 Uhr

Lassen Sie Ihren Garten für Insekten erblühen Ein Naturgarten, auch wenn er noch so klein ist,...

Eine Führung durch den Permakultur GARTEN ANTANA

Sonntag, 31. Mai 2015 14:00 Uhr - 19:00 Uhr

Möchten Sie einen Ausflug in eine grüne Oase unternehmen und dabei altes und neues Naturwissen...

Küchentipp

Feldsalat für Salat oder schnell einmal umgetauft zu Feldspinat als Gemüse gegart.

Wenn sich der Feldsalat im eigenen Garten selber aussät kann er schon einmal zur Schwemme werden. Selbst wenn er **an fängt** in die Blüte zu geht kann er noch vielseitig in der Küche eingesetzt werden. Überall wo Sie Spinat verwenden können Sie diesen mit Feldsalat ersetzen. Als Gemüse mit Zwiebeln gegart und etwas Muskatnuss und Sahne oder als Suppe.

Gemüse:

1-2 Zwiebeln andünsten

1 Tasse Wasser auffüllen

2/3 Salatschleuder Feldspinat mit den Herzen zum Schluss kurz darin garen
abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Sahne

Suppe:

1 Zwiebeln andünsten

1 Liter Wasser auffüllen mit wenig Gemüsebrühe Pulver

2-3 Kartoffeln gewürfelt darin garen

2/3 - 1 Salatschleuder Feldspinat zum Schluss kurz darin garen

Das ganze pürieren, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Sahne
Feldsalat-Brotaufstrich

Zutaten für 4 Personen

100 g Feldsalat

1 Knoblauchzehe (gehackt)

2 EL geschälte Pistazien

1 EL Olivenöl

250 g Frischkäse

50 g Crème fraîche

Zum Würzen: Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Zubereitung

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit dem Feldsalat, dem Knoblauch und dem Öl pürieren. Die Crème fraîche und den Frischkäse zufügen, vermischen und mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen.

Passt gut zu Vollkornbrot oder Brezen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank in einem verschlossenen Gefäß 3 bis 4 Tage

Bed & Breakfast im Westerwald

Fotos, Angebote und Preise finden Sie > [hier](#)

[Eine Woche Retreat \(spirituelle Ruhepause\), aktive Auszeit oder Visionssuche an einem reichhaltigen Kraftort.](#)

Infos > [hier](#)

Gerne dürfen Sie meinen Newsletter auch an Freunde und Bekannte weiter leiten.

**Ulrike Keßler
Naturgenuss & Lebenswerkstatt**

**Bornstraße 3
D-57632 Kescheid
Tel.(0049) 2685 - 987391
post@kreative-verwoehnkueche.de**

**Ein heilsamer Ort für Mensch und Natur
www.garten-antana.de**

**Die Küchenfee
Bio Catering und Genuss-Events
www.kreative-verwoehnkueche.de**

**Wandelkraft
Energetische Beratung für Raum, Mensch und Natur
www.wandelkraft.de**

Ps. Wer keine Newsletter mehr möchte, kann diesen [per E-Mail](#) abmelden.