

WinterWeihnacht

2021



VON KRÄUTER&LEUT

WinterWeihnacht

2021

von Kräuter&Leut

REDAKTION, LAYOUT, SATZ

Cornelia Müller

BILDER

Cornelia Müller, Manuela von Podewils, Hildegard Büttner, Doris Burger, Sandra Scherbl, Annette Brucker, Elisabeth Zintl, Alexandra Sperber, Alexander Ernst, Liane Scharf, Martina Dötsch, Christine Schreiber, Andrea Wolf, Adelheid Koch, Marie Swakowski, Nathalie Zimmermann, Nicole Aumann, Hildegard Kern, Bianca Müller

TEXTE

Autoren sind durch Angabe auf den jeweiligen Seiten gekennzeichnet. Vorwort, Kapitel Kräuter&Leut sowie nicht gekennzeichnete Texte: Cornelia Müller |Kräuter&Leut.

IMPRESSUM

Kräuter&Leut | R.i.S.d.P. Cornelia Müller

Tannenhäusl 2, 95704 Pullenreuth

mail@kundl.online

www.kundl.online

09234 9280 985

0171 11 98 575

LAND.BELEBT

Gefördert von der Bayerischen Verwaltung für Ländliche Entwicklung im Rahmen der Initiative Land.belebt. Mehr unter: www.land-belebt.bayern

HINWEIS

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden, deren Anwendung sowie die Informationen und Hinweise dazu wurden von den AutorInnen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, sorgfältig recherchiert und überprüft. Die AutorInnen übernehmen keinerlei Haftung für die praktische Umsetzung der in diesem Booklet vorgestellten praktischen Hinweise sowie für Ansprüche, die aus der Verwendung der vorgestellten Methoden geltend gemacht werden. Dieses Booklet ersetzt keine Diagnose oder Therapie im schulmedizinischen Sinne und auch keinen Besuch bei Ihrem Arzt.

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Kräuter&Leut | R.i.S.d.P. Cornelia Müller gestattet.

WinterWeihnacht

2021

VON KRÄUTER&LEUT



Inhalt

10

Mit Genuss durch die Winterzeit

54

Brauch & Tradition

88

Adventskalender der schönen Momente

104

Sinnlich & besinnt durch die Weihnachtszeit

118

Kräuter&Leut – Das Netzwerk und Plattform in deiner Region

Winter Weihnacht & Wildkräuter

SCHAUFENSTER IN DIE REGION

Mit diesem Buch wollen wir Sie mitnehmen die Freuden des Winters neu zu entdecken. Im engsten Kreise haben wir alle das letzte Weihnachten gefeiert und hatten einen langen Winter ohne Weihnachtsmärkte, ohne große Weihnachtsessen verbracht. Klein, fein und intim - ruhig, manchmal schon fordernd still war es wohl in uns und um uns. Die Natur ist uns immer o en gewesen. Der Aufenthalt im Freien, das Wandern zu den schönen Orten in unsere Region - all das konnten wir dafür in Ruhe entdecken. Die Umstände sollen nicht verherrlicht werden, aber das Positive im Auge zu behalten, ist eine gute Art und Weise mit den Geschehnissen umzugehen. Wir wünschen Ihnen und Ihren liebsten dieses Jahr eine schöne Winterzeit, ein frohes Beisammensein, ein wohliges Feiern unter dem Baum oder wie Sie es in Ihrer Familie und unter Freunden halten. Wir von Kräuter&Leut geben Ihnen ein paar Ideen zum Kochen - natürlich mit wilden Kräutern und Bäumen -, zum Kreativ sein und in der Natur sein, Bräuche und Besinnliches mit auf den Weg und freuen uns, wenn im neuen Jahr der Frühling wieder sprießt und wir gemeinsam in der Natur unterwegs sind! Viel Freude mit dem Winter-Weihnachtsgenuss - wild und regional!



Inhalt

-

Mit Genuss

durch die



Winterzeit

12

Rosenlebkuchen

14

Quittenkonfekt

15

Quittenlikör

16

Quittenpunsch

17

Apfelpunsch

18

Wintertee

20

Seelenplätzchen

22

Lavendelkekse - vegan

24

Kastanienplätzchen

26

Bratapfel

27

Ayurvedisches Tiramisu

28

Nervenkekse

29

Rosentaler

30

Nervenkekse

31

Weihnachtsduft

32

Rumtopf

34

Glühmus

35

Eierlikör

36

Kakao

37

Winterpunsch

38

Fruchtiger Smoothie

39

Grüner Smoothie

40

Winter-Stamperl

42

Fire-Cider

44

Winter-Pizza

45

Tannen-Bratkartoffeln

46

Wilde Galettes

48

Der alternative Weihnachtsbraten

50

Gänsebraten & Beifuß

52

Karpfenfile

Rosen Lebkuchen

GRUNDREZEPT LEBKUCHEN

200 g Mandeln, 200 g Haselnüsse
 1-2 TL Lebkuchengewürz
 150 g Citronat, 150 g Orangeat
 5 Eigelb
 5 Eiklar
 250 g Puderzucker
 Backoblaten
 Schokoglasur oder Fondant

Eiklar steif schlagen und mit Puderzucker mischen. Zitronat und Orangeat zerkleinern. Alle Zutaten – außer Eischnee – vermengen. Eischnee unterheben. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas gemahlene Mandeln oder Nüsse dazugeben. Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und auf die Oblaten spritzen. Für GlutenallergikerInnen kann man auch die Oblaten weglassen und einfach auf das Backpapier spritzen.



VON MARIE SWAKOWSKI
 AUS THIERSTEIN

ORANGENBLÜTEN-VARIANTE

3 EL Orangenblüten mit Orangenlikör über Nacht einweichen und der Masse beifügen bevor der Eischnee untergehoben wird. Wenn keine Orangenblüten greifbar sind, einfach nur mit Orangenlikör verfeinern.

ROSENBLÜTEN-VARIANTE

Duftrosenblüten unter die Masse mischen und mit Rosenwasser oder Rosenhydrolat (gestr. EL) verfeinern. Auf gute Qualität achten.

ZUBEREITUNG

Lebkuchen auf Backpapier setzen und bei ca. 170/180 Grad backen. Backzeit 15 – 20 Minuten auskühlen lassen und glasieren. Je nach Sorte mit Orangeat oder Rosenblüten verzieren.

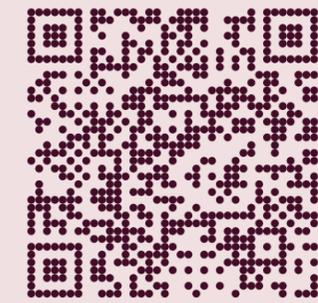
Das Grundrezept ohne extra Zutaten schmeckt auch ganz lecker und kann beispielsweise mit halbierten, geschälten Mandeln verziert werden.

„Ich liebe Lebkuchen, weil mich die Lebkuchen in die Kindheit zurücksetzen, natürlich immer in Verbindung zur wunderschönen Vorweihnachtszeit. Damals, als die Grenze noch zu war, haben Oma und Opa in München gelebt und uns immer zur Weihnacht ein Paket mit besonderen Leckereien, wie z.B. Nürnberger Lebkuchen, liebevoll verpackt und in den Osten gesendet. Die Lebkuchen in der Geschenkdose – das war für mich etwas Besonderes und ich habe jedes Stück immer zur schönen Weihnachtszeit genossen...“



Lavendel Kekse

VEGAN



ZUM VIDEO



VON HILDEGARD BÜTTNER
AUS SEYBOTHENREUTH

„Lavendel-Kekse sind gut gegen Nervosität, innerer Unruhe und können schlaffördernd wirken. Wer von uns braucht keine guten Nerven!“

VEGANE LAVENDEL-KEKSE

110 g Rohrohrzucker
 etwas Rohrohrzucker zum Wälzen
 1 Päckchen Vanillezucker
 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
 110 g vegane Margarine
 300 g Dinkelmehl hell (630)
 1 Prise Salz
 1 EL getrocknete Lavendelblüten etwas gemörsert
 4 EL Pflanzendrin

Alle Zutaten verkneten und zur Rolle formen, abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Backblech mit Backpapier belegen, die Kekse in Scheiben schneiden, kleine Kugeln drehen und in Rohrohrzucker tauchen, dann mit etwas Abstand auf's Backblech legen. Backofen vorheizen auf Ober/Unterhitze 190 Grad, Backzeit circa 12 -15 Minuten, die Plätzchen sollten leicht gebräunt sein. Je brauner, desto knuspriger sind die Kekse.



Winter Stamperl

VON ALEXANDER ERNST AUS WALDSASSEN

DEN INHALTSSTOFFEN AUF DER SPUR

„Dieses Winter-Stamperl voll Natur ist optimal für die kalte Jahreszeit, und das aus zweierlei Gründen: Zum Einen greifen die ebenso potenten wie wertvollen Inhaltsstoffe dem Immunsystem kräftig unter die Arme, zum Anderen vertreibt seine leuchtende Farbe genauso wie der frische, fruchtige Geschmack die dunklen Geister der düsteren Jahreszeit.“

WINTER STAMPERL

- 20 g Kurkuma
- 20 g Ingwer
- 2 Orangen
- 2 Zitronen
- Pfeffe
- 1 Esslöffel Öl (z.B. Kokosöl, Olivenöl,...)



Kurkuma und Ingwer schälen, den Saft der Zitrone und der Orange auspressen. Alles in einen Mixer geben und zerkleinern. Eventuell abseihen, falls noch größere Stücke vorhanden sind. Die flüssige Masse zum Beispiel in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Davon nimmt man täglich ein (oder zwei) genüssliche Stamperl zu sich.

Aber wieso ist dieser Kurkuma-Shot eigentlich so gut für unser Immunsystem? Dies liegt daran, dass einige Inhaltsstoffe der oben genannten Zutaten in der Lage sind, den bei der Abwehr von Krankheitserregern erzeugten oxidativen Stress zu minimieren und dadurch die typischen Krankheitssymptome und Entzündungen gar nicht erst aufkommen zu lassen. Zudem sind sie teilweise selbst in der Lage, Bakterien und Viren zu zerstören. Dass Zitronen und Orangen viel Vitamin C enthalten, das genau für diese antioxidative Wirkung verantwortlich ist, ist vielen sicherlich schon bekannt. Vor allem zur Wirkung von Kurkuma wurde in den letzten Jahren sehr viel geforscht. Hierbei hat man herausgefunden, dass Kurkuma neben der antioxidativen noch sehr viele weitere positive Wirkungen hat, die den Menschen bei vielen Krankheiten unterstützen

könnten. Darunter die Entstehungshemmung des „bösen“ Cholesterins (ähnlich den ungesättigten Fettsäuren in pflanzlichen Ölen), die Verbesserung der Verdauung, Linderung der Symptome einer Diabetes mellitus Typ 2, rheumatoiden Arthritis, Alzheimererkrankung und weitere. Darüber hinaus könnte Kurkuma ähnlich wie Ingwer die Entstehung und Entwicklung von Tumoren hemmen: Es wurde festgestellt, dass es in Gebieten, in denen Kurkuma mit zur alltäglichen Nahrung gehören, weniger Fälle von Tumorerkrankungen wie Brust- und Lungenkrebs gibt.

Durch die Schärfe des Pfeffers und des Ingwers kommt eine weitere Stärkung der Immunabwehr zustande: Die Scharfstoffe führen zur Erhöhung der Speichelsekretion und dieser Speichel enthält mit dem Lysozym ebenfalls eine bakterienabwehrende Komponente.

Brauch&Tradition

VOM BRAUCHEN UND ÜBERLIEFERN



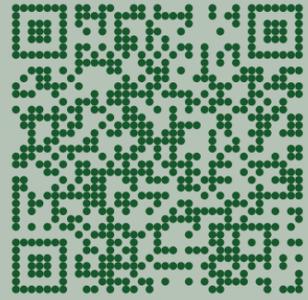
Weihnachten ist voll mit Bräuchen und Traditionen. Viele Feiertage, Namenstage, den Nikolaus und das Christkindl, die Heiligen Dreikönige, die Wintersonnwend, Hirten und Engeln gibt es so Einiges, das uns durch den Winter begleitet.

Viele Bräuche und Traditionen haben sich über Jahrhunderte entwickelt, die wir auch heute noch feiern. Die dunkle Zeit wurde damit erträglicher, das karge Leben etwas angenehmer und jeden

Winter saß man ganz schön aufeinander. Heute wird es kaum ruhiger für uns. Die 40 Stundenwoche bleibt eine 40 Stundenwoche und gegen das Dunkel hilft Licht, 24 h, wenn wir so wollen. Wir sind nicht mehr in diesem Maße an Wetter und Sonne gebunden – aber auch heute noch feiern wir Feste aus diesen Zeiten. Entdeckt mit uns die Freuden von Traditionen – alten und neuen und lasst euch durch diese stunde Zeit begleiten – mit ein wenig Weihnachtszauber.

Inhalt

56	Türkranz	72	WinterSonnWende
57	Barbarazweige	74	Weihnachtstradition
58	Lucientag	76	WaldWeihNacht
60	Christbaumtradition	78	Kräuter räuchern
61	Die Specht	80	Hausräucherung
62	Hecken	82	Räuchern mit Kohle
64	Mistel	83	Apfel schneiden
66	Douglasie	84	Die Magie der Raunächte
68	Schafe im Winter	86	Raunachtsbräuche
70	Lichthelferin		



ZUM VIDEO

Winter Sonn Wende

VON ADELHEID KOCH
AUS TRESSAU

Auch in unserer modernen und schnellen Zeit sind diese Feste nach wie vor lebendig und ich freue mich Wissen und Impulse darüber weitergeben zu dürfen. Die Wintersonnenwende am 21. Dezember ist ein Sonnenfest und als Eintritt in die Raunächte sehr wichtig. Es geht darum das Licht wieder zu begrüßen, es zu feiern und das Leben zu nähren, da ab diesem Zeitpunkt die Tage wieder heller werden. Die Kraft des Feuers ist seit seiner Entdeckung für uns Menschen zum Überleben wichtig und steht symbolisch für das Leben. Es gibt uns Wärme, Licht und hat eine große Transformationskraft. So lädt uns das Feuer ein, Altes, das wir verabschieden möchten auf Zettel zu schreiben und dann dem Feuer zum Verwandeln und Auflösen zu übergeben. In der Zeit zwischen den Jahren sind wir eingeladen zurückzuschauen, Altes in Dankbarkeit gehen zu



lassen, zu beenden und aufzulösen. Ebenso dürfen wir unsere Träume nähren, und Segen und Schutz für das Neue erbeten. Solltest Du noch ein kleines Wunschritual gestalten wollen in den magischen Tagen vom 21. Dezember bis zum 6. Januar, so könntest Du 13 Wünschen für Deine Zukunft auf 13 Zettelchen schreiben. Dann ziehe 12 Zettel blind und übergib sie dem Feuer, damit sie sich erfüllen können. Der 13te Zettel der übrig bleibt, um diese Bitte darfst Du Dich selber kümmern. Besonders in diesem Jahr sind wir aufgefordert worden sehr bewusst zu reflektieren was uns wichtig ist, was wir mit Wertschätzung und Dankbarkeit betrachten dürfen und was wir uns für die Zukunft wünschen. So möchte ich Dich mit diesem Feuer einladen ein wenig zurückzublicken, wie sich Dein 2021 gestaltet hat, vielleicht sogar Monat für Monat. Was

sich gezeigt hat, wie Du Dich verändert hast, was Dir wichtig war und was Du nicht mehr brauchst. Ebenso darfst Du gerne nach vorne blicken und Dir vorstellen wie sich das neue Jahr entwickeln soll, welchen Ziele und Vorhaben Du hast, welche Bitten erfüllt werden sollen und was Du in Dir wachsen lassen möchtest.

Seit einigen Jahren bin ich sehr verbunden mit den Jahreskreisfesten und den Raunächten und lebe diese sehr bewusst. Es gibt im Lauf des Jahreskreises 4 Sonnenfeste und 4 Mondfeste. Meine Arbeit mit Ritualen, sowie Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen unterstützen mich und andere Wesen in tiefen Lebensprozessen, denn gerade in diesen Tagen eröffnen sich uns ganz neue Erkenntnisse und Blickwinkel.

Sinnlich & besinnt



durch die

Winterzeit

Adventskalender der schönen Momente

Der Adventskalender hat seine Geschichte im Verkürzen der Langeweile. Heute gibt es die Kalender in allen Farben, Formen und Variationen - dabei gibt es oftmals viele Dinge, die darin versteckt sind. Manchmal ist das gut, manchmal helfen Dinge aber nicht die Zeit wertvoller zu gestalten. Wir haben hier einen besonderen Adventskalender für euch bereit, die dir eine Frage am Tag, eine kleine Inspiration mitgeben und dir hoffentlich den Tag versüße. All das ist einfach ohne Zubehör einfach nur mit dir in der Natur oder in deiner Familie, in deiner Wohnung oder in deiner Berufswelt auszuführen. Das schönste Geschenk muss nicht groß sein. Es ist ein Geben.

Kreativ & pflegend



durch die

Winterzeit

KREATIV & VERWÖHNEND IM WINTER

Eine sanfte Begleitung durch die Adventszeit - ob zum Aufregung tilgen, Langeweile vertreiben oder glücklichem Tun in dieser Zeit.

Was früher Alltag war find t heute wieder Platz in den Stuben und draußen in der Natur. Kreative Ideen rund um den Winter scha en Schönes, besänftigen im Tun und machen der Langeweile keinen Platz. Es können kleine Dinge sein oder ein großes Projekt, das dich durch den Winter begleitet.

Inhalt

106

Kräuter-Haarmaske

108

Zitronen-Kokos-Peeling

110

Aroma-Roller

112

Fichtensalbe

113

Duftende Zapfen

114

Kurkuma-Anhänger

116

Meine Weihnachtsvögel

117

Meisenknödel

Kräuter&Leut

WAS SICH 2021 ALLES ENTWICKELT HAT

Kräuter&Leut ist Netzwerk & Plattform - hier dreht sich alles rund um die Faszination Kräuter und Natur. Wir Kräuterleute der Region zeigen uns auf der Website mit unseren Veranstaltungen und Produkten. Einmal im Monat haben wir uns in diesem Jahr getroffen und werden diese Termine auch online stellen und öftentlich dazu einladen - schau gerne auf unserer Website vorbei, damit du nichts verpasst. Neben Kräuterwanderungen, Workshops, Seminaren und Ausbildungen haben

wir auch immer wieder interessante Projekte und Blogbeiträge online, um dich mit wildem Wissen zu begeistern.

In den nächsten Seiten werden wir dir einige Projekte vorstellen, die in diesem Jahr vorwärts gekommen sind.

Auch zum Mitmachen und Dabei sein haben wir dir Informationen zusammengestellt. Wir freuen uns auf dich!

-0119

Inhalt

-

120

Die Regio-Packerl

122

Schule fürs Leben

124

Grüngrau - Kräuterkraft im Alter

126

Kräuterwissenssammlung und QR-Codes in der Region

128

Ausblick ins neue Jahr

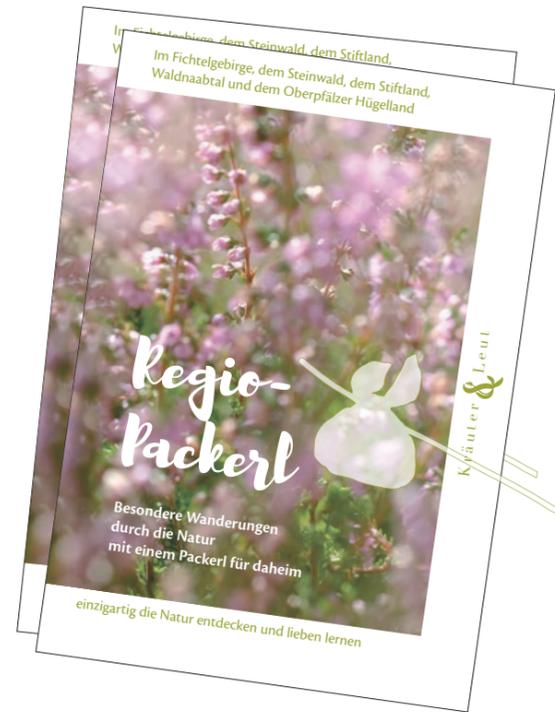
130

Mitmachen & Unterstützen

132

Mitwirkende & Kontaktdaten

Ein Regio-Packerl, das ist eine Wanderung durch unsere wunderbare Region. Am Ende erhältst du von deinem Tourenführer ein Packerl voll regionaler Schätze: abgestimmt auf die Route gibt es Köstliches, Wissenswertes, Spritziges und Schönes dazu. Von Granitschmeichlern, extra erstellten Themenheftchen wie „Stein und Wald“ und „Heilkräuter der Himmelskönigin“, das Windspiel „Mäander“, Pechbalsam, Ringelblumencreme, Räuchermischung, Dibberntasse, Feilerhandtuch, Holundersecco, Wildkräutersalz, Brotmischungen und vielem mehr ist jedes Packerl ein Überraschungspaket.



Bei den Wanderungen geht es mal durch Flusstäler und auf Felsformationen, durch Biberland, die Teichpfanne und Duftgärten bis hinauf zu wunderschönen Panoramawanderungen. Waldkraft & Grünkraft bieten dir ein vielfältiges Naturschauspiel und nehmen dich mit in unsere wunderbare Welt des Natur-Erlebens. Auf insgesamt 16 Touren kannst du, begleitet von Kräuterkundigen, die Natur entdecken.

Region sehr gefragt, die nur wenige Tage hier sind und noch nichts geplant haben! Aber auch unter der Zeit ist eine Regio-Packerl Wanderung eine gute Wahl: denn hier gehen wir auch mal nur mit dir alleine raus und passen uns deinem Tempo und deinen Interessen an.

Eine solch individuelle Zeit ist auch ein perfektes Geschenk! Egal ob für Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Opa, Oma oder einer lieben Person – das Regio-Packerl gibt es als Gutschein. Schön verpackt in einem Leinensäckchen – nachhaltig als Mini-Sammelbeutel oder Sonnenbrillenetuiz nutzbar.

Was ist der Unterschied zu unseren anderen Kräuterwanderungen?

Diese Wanderung ist nur für dich und deine Liebsten oder eine kleine Gruppe.

Alle 16 Routen mit ihren Packerln kannst du in der Broschüre nachlesen:

Du kannst uns kontaktieren und wir stimmen uns mit dir kurzfristig ab. Vor allem für Gäste in der

Regio Packerl

GEFÜHRT DIE BESONDERHEITEN DER REGION ENTDECKEN

- & Hohenberg
- & Nagel
- & Waldsassen
- & Steinwald & Stiftland
- & Waldeck
- & Waldnaabtal
- & Bärnau





Schule fürs Leben

DAS REGIONALE NETZWERK FÜR ALLTAGS-KOMPETENZ UND LEBENSÖKONOMIE

Schule fürs Leben ist ein Programm des Kultusministeriums. Die SchülerInnen sollen in der Grundschule sowie mindestens einmalig in der weiterführenden Schule je eine Projektwoche zum Thema Lebensökonomie und Alltagskompetenzen durchführen.

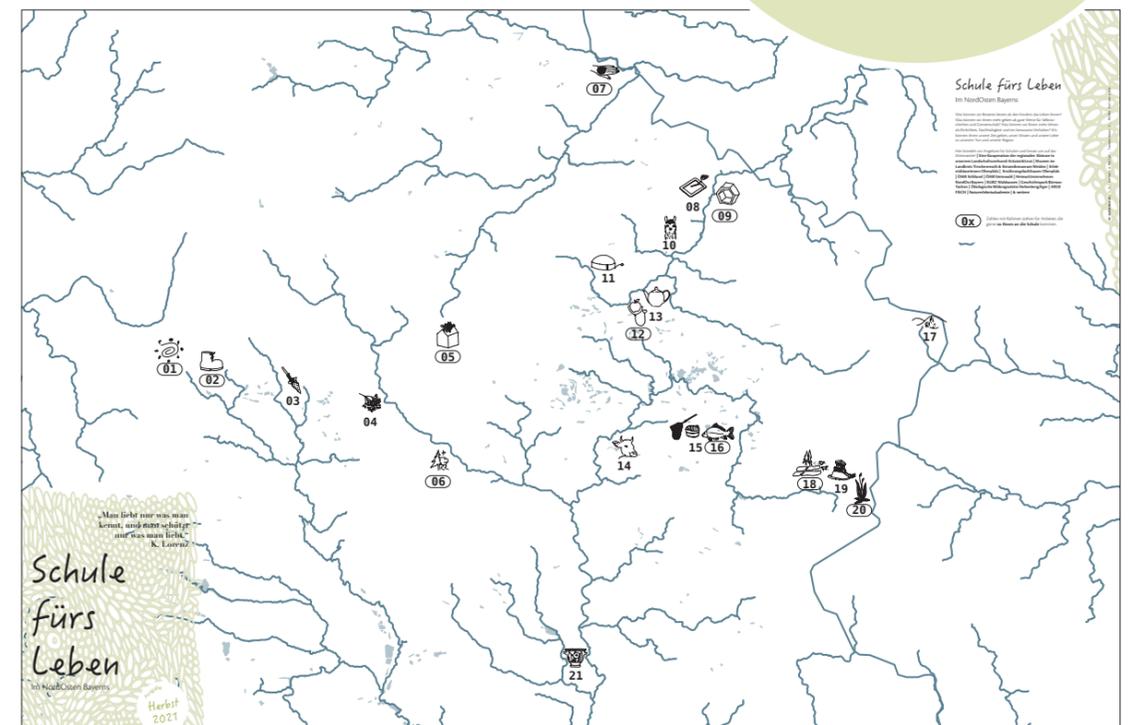
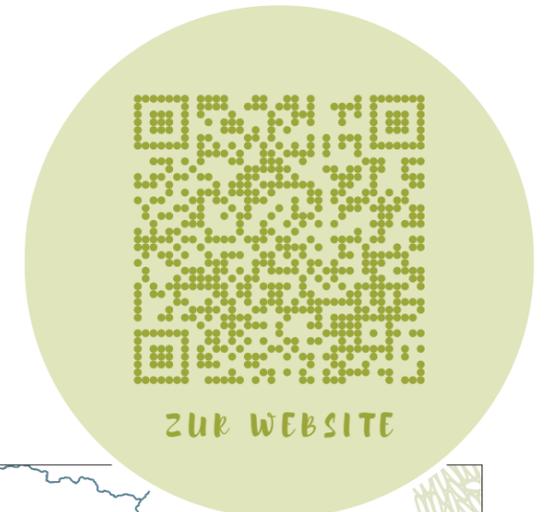
Kräuter können vieles sein. Sie können Heilmittel, Genuss, Gewürz sein und sprechen unsere Sinne an. Die Natur ist noch viel komplexer und kann uns Ruhe, Gemeinsinn, respektvolles Handeln und die Bedeutung von Nachhaltigkeit zeigen. Zusammen mit Landnutzung und Landschafts- - jeder auf die eigene Weise - können wir den Schülern hier vielfältige Einblicke bieten. Dabei ist dieses Wir nicht auf Kräuter&Leut beschränkt, sondern in

SCHULE FÜRS LEBEN ist das Wir viel größer: Hier bündeln viele Institutionen, Organisationen und Freiberufler ihre Angebote für Schulen. Es ist eine Kooperation der regionalen Akteure in unserem Landschaftsverbund: Kräuter&Leut | Museen im Landkreis Tirschenreuth & Keramikmuseum Weiden | Erlebnisbäuerinnen Oberpfalz | Ernährungsfachfrauen Oberpfalz | ÖMR Stiftland | ÖMR Steinwald | HeimatUnternehmen | KuBZ Abtei Waldsassen | Geschichtspark Bärnau-Tachow | Ökologische Bildungsstätte | ARGE FISCH | Naturerlebnisakademie | & weitere

Das gesamte Angebot ist nach Schulen und Jahrgangsstufen unterteilt und enthält auch Informatives rund um dieses vom Kultusministerium ab dem Schuljahr 2022/23 verbindliche Programm der Projektwochen.

Neben einer von uns erstellten Broschüre kann man das Angebot auch auf der Landkarte „Schule fürs Leben – Entdecke deine Region“ übersichtlich in Erfahrung bringen.

Das Programm darf über die nächsten Jahre gerne wachsen. Wenn auch du ein Angebot suchst oder selbst anbieten möchtest, dann melde dich gerne bei Kräuter&Leut!



Das war noch nicht alles, was in den letzten Monaten passiert ist. Neben den vorgestellten Projekten haben wir auch im Hintergrund hier und da noch geschraubt:

• KRÄUTER 1X1

Schau mal online auf der Website unter diesem Schlagwort. Hier entdeckst du das Einmaleins der Kräuterverarbeitung. Standard-Rezepturen haben wir nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und online gestellt – mit wunderbaren Bildern.
Cornelia, Gaby und Ulrike

• KRÄUTER-ABC

Das ABC bauen wir gerade auf. Es ist die Struktur unserer Blogartikel. Im nächsten Jahr werden wir hier fleißig schreiben und von A Kräuter-Alltag bis nach Z von Kräuter-Zitaten wird sich in den nächsten Monaten die ein oder andere Rubrik mit Leben füllen!

• KRÄUTER-PROFILE

Seit Kurzem sind auch unsere Kräuter-Profil online. Ab sofort werden wir hier unsere Veranstaltungen und Produkte online stellen. Schau

gerne vorbei und entdecke sowohl die Produkte als auch die Termine rund um Kräuter.

• ERWEITERTE UND ÜBERARBEITETE WEBSITE

Auch die Übersicht, Navigation und die Verlinkungen im Hintergrund sind neu. Jetzt kannst du noch übersichtlicher & schneller innerhalb der Website navigieren.

• PERLENTAUCHER 1.0 & 2.0 / NATUR-PACKERL

An all diesen Projekten haben wir zusammen mit dem KubZ Abtei Waldsassen gearbeitet. Hier bringen wir noch mehr Wildes, noch mehr Facetten und noch mehr Kinder mit der Natur in Berührung. Wir, das ist hauptsächlich das KUBZ. Kräuterleut unterstützen hier mit Fachwissen und kreativen Ansätzen, um das Angebot vor Ort zu intensivieren und auszubauen – mit der Zeit auch überregional.

Jetzt ist es Zeit einen kleinen Vorgeschmack zu geben, was von uns im nächsten Jahr geplant ist. Alles können wir noch nicht verraten, aber hier ein Überblick:



Veranstaltungen

Workshops, Vorträge, Wanderungen, Ausbildungen. Tauch mit uns ein in die Kräuterwelt!
mehr



Sammeln & Verwenden

Wir wollen dich ins Tun begleiten und haben hier Grundlagen und Tipps für dich zusammengestellt.
mehr



Kräuterleut

Hier kannst du uns mit unserer Leidenschaft, den Terminen und unseren Produkten kennen lernen.
mehr



Kräuter

Kräuterwissen zum Staunen, Lernen und Mitmachen!
mehr



Blog

Kräuterwissen zum Staunen, Lernen und Mitmachen!
mehr

Ausblick 2022

MIT KRÄUTERLEUT DURCHS KRÄUTERJAHR - VERANSTALTUNGSREIHE 2022

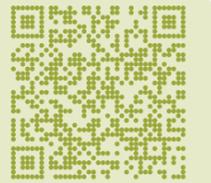
Gerade stellen wir das Programm zusammen, um euch ein Kräuterjahr lang von Frühling bis in den Winter hinein zu begleiten. Von Seifenkursen, Moosen, Flechten und Farnen, von Wildkräuterküche bis Todeskräuter, von Kräutergenuss im eigenen Garten, von der Quitte, bis hin zu Grenzkammwandern und Wondreb erkunden gibt es so Einiges. Wir nehmen dich mit in die Natur und teilen unsere Faszination Kräuter – sei gespannt auf unsere gemeinsame Veranstaltungsreihe!

KRÄUTERWANDERN

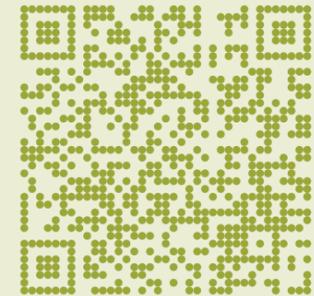
Neben Kursangeboten werden wir auch monatlich eine kleine Wanderung veranstalten. Meist am Abend lädt jemand in einen Naturraum ein. Dieses Jahr haben wir diese Gelegenheit genutzt, um als Netzwerk zusammenzuwachsen. Jetzt aber werden wir diese Abendwanderungen önen und jeder kann teilnehmen. Ort und Zeit erfährst du online und auf jeden Fall über unseren Newsletter.



INSTA



FACEBOOK



ZUR WEBSITE

FORTBILDUNGSREIHE 2022

Auch wir werden uns fortbilden und organisieren gerade Fachreferenten. Diese Veranstaltungen sind für uns Mitglieder – am Abend werden wir aber auch, soweit möglich, Vorträge für alle organisieren. Seid gespannt auf unsere Gäste, die bestimmt, ebenso wie wir, von der Vielfalt unserer Region erstaunt sein werden! Wir leben in einer solchen schönen Natur mit derart vielen unterschiedlichen Naturräumen – es ist ein wahrer Schatz!

Das neue Jahr wird also kräuterig. Wir freuen uns auf rege Besuche, auf ein gutes Miteinander und ein besonderes Kräuterjahr.

EURE KRÄUTERLEUT

PS: Das ist noch nicht alles, aber folge uns gerne in den sozialen Medien, unserem Newsletter und schau online bei uns vorbei.

Mitmachen & Unterstützen

SEI TEIL UNSERES KRÄUTERNETZWERKS

Kräuter & Leut

Alles, was hier passiert ist, kommt nicht von ungefähr. Hier werkeln nicht nur die Pflanzenfee und Baumwichtel - sondern auch viele Kräuterleute.

Begonnen hat das Projekt „Kräuter&Leut“ in der Region, allen voran durch Cornelia Müller. Als Projektleiterin koordiniert und organisiert sie und bringt Ideen und Ansätze weiter.

Mit zunehmenden Kräuterleuten ist es immer lebendiger und bunter geworden und es kam der Moment uns umzuorganisieren. Um ehrlich zu sein, in diesem Prozess stecken wir auch heute noch. Wir sind kein Verein und doch ein Verbund und so probieren wir hier mal neue Wege des Zusammenschlusses. Gerade sagen wir Netzwerkkooperation dazu. Jede und jeder kann sich einbringen - es gibt keinen festen Beitrag. Wir führen die Einnahmen einer (oder zwei) unserer Veranstaltungen an

das Netzwerk ab, um unsere Website und den Auftritt zu finanzieren. Außerdem machen wir Veranstaltungen und unsere Abendwanderungen und generieren so weitere Einnahmen. Dann gibt es noch „kleine“ Aktionen wie diese hier - unser WinterWeihnachts-Ebook. Den Erlös investieren wir wiederum in unser Netzwerk. So lebt unser Netzwerk und die Online-Plattform nicht durch Mitgliedsbeiträge und Verträge. Erst durch unser aktives Tun wird es lebendig. Zugegeben, das ist nicht ganz einfach. Aber das muss nicht heißen, dass dieser Weg nicht möglich ist! Schauen Sie mal, was hier alles passiert ist.

Im März 2020 gab es die erste Logoskizze für Kräuter&Leut, die ersten Ideen - zwei Corona-Lockdowns später und ein wenig Zeit dazwischen ist alles aufgebaut worden. Mit diesem Idealismus, unserem Engagement und allen voran unserer Faszination Kräuter probieren wir, machen wir und werden daraus lernen.

Wir schauen hier sehr viel und wenn du uns unterstützen willst - weil dich das hier einfach umhaut, dich rührt, anspricht und das Gefühl vermittelt, denen würde ich gerne meine

Unterstützung zukommen lassen - immer gerne. Wir freuen uns über jede Unterstützung - ob finanziell, als Spende oder beispielsweise mit der Übernahme von Printkosten oder was eben anfällt. Einfach Bescheid geben. Auch für Ideen rund um Veranstaltungen und Projekte sind wir für Kooperationen gerne bereit - einfach darüber reden. Übernehmen können wir uns nicht, aber was möglich ist bauen wir gerne gemeinsam auf und begleiten es.

Auch das Netzwerk darf weiter wachsen und wir freuen uns über alle neuen Gesichter, die gerne gemeinsam Schaffen. Willst auch du bei Kräuter&Leut dabei sein?

Kräuter & Leut

mail@kundl.online
www.kundl.online
09234 - 9280 985
0171 - 11 98 575

ADELHEID KOCH

paraiba1@gmx.de

Tressau 23

95466 Kirchenpingarten

Beratungen, Edelsteine, Räucherwaren, Seminare, Kurse, Massagen von der Stein-, Wasser- und Räucherexpertin.

FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN DURCH DEN STEINWALD.

ALEXANDER ERNST

alex.ernst216@gmx.de

Barbarastraße 2

95652 Waldsassen

Bald gibt es mehr vom angehenden Apotheker, der neben Fachwissen auch eine große Experimentierfreude beim Kochen hat.

ALEXANDRA SPERBER

alexandrasperber@web.de

www.wohn-fuehlen-feb.com

Walpersreuth 1

92715 Püchersreuth

Yoga, Massagen und Kräuterwissen rund ums Ayurvedische auf dem wunderbaren Vierseithof in Walpersreuth – ein Ort zum Entspannen.

ANDREA WOLF

andrea.wolf.baernau@gmail.com

Am Sportplatz 5

95671 Bärnau

Pragmatisch, schnell und immer zur Hand und mit altem Wissen bepackt gibt die Bärnauerin eine Fülle an Kräuterkursen und Seminaren.

FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN BEI BÄRNAU.

ANDREAS BÜTTNER

andreas@amb-relax.de

www.amb-relax.de

Burgstallring 18

95517 Seybothenreuth

Waldbaden, Burn-Out-Prävention und zur Ruhe kommen gibt es in Kursen und Seminaren.

ANITA NACKE

anita.nacke@web.de

Kirchensteig 5

92670 Windischeschenbach

Lebendiges Kräuterwissen zum gleich Anwenden und Verkochen, gern spielerisch erzählt, fundiertes Hildegard Wissen und so manches mehr.

FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN DURCH DAS WALDNAABTAL.

ANNETTE BRUCKER

www.annettebrucker.com

mail@annettebrucker.com

Thiersteiner Straße 8

95691 Hohenberg an der Eger

Bewegung, Düfte und Kräuter – fein sensibel und positiv begleitend packt sie das Schöne, das Wohltuende und Gute zusammen und gibt es in Kursen, Seminaren und Workshops weiter.

CHRISTA FRANK

www.schaeferei-frank.net

schaeferei-frank@gmx.de

Kirchberg 3

95706 Schirnding

Immer neugierig und Wissen vermittelnd über das gute Miteinander von Tier, Pflanz n und dem Menschen auf der Weide mit ihren Schafen.

Mitwirkende

- IN DIESEM HEFT -

CHRISTINE SCHREIBER

christine.schreiber@t-online.de

www.cs-graphikbureau.de

Untere Bachgasse 23

92685 Floß

Mit viel Engagement zeichnet, illustriert und kreiert sie schöne Dinge – nicht nur auf Papier. Vor allem Kinder und Jugendliche erleben mit ihr eine wunderbar inspirierende und wohltuende Zeit.

CORNELIA MÜLLER

www.archwild.studio

mail@archwild.studio

Tannenhäusl 2

95704 Pullenreuth

In Wanderungen, Workshops und Büchern ihr Wissen und ihre Experimentierfreude verteilend am liebsten im Wald, im Unterholz und mit den Bäumen, unterwegs.

FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN DURCH DEN STEINWALD.

DORIS BURGER

www.naturwerkstatt-steinwald.de

info@naturwerkstatt-steinwald.de

Masch 7

95679 Waldershof

Räuchern, Seifen siedend, Naturkosmetik und wildes Tun mit der Steinwaldkräuterfrau, bei der es in ihrer Naturwerkstatt auch allerlei Saisonales bis hin zu Räucherarten und Nistkästen eine wunderbare Vielfalt gibt.

ELISABETH ZINTL

www.hollerhoefe.de

rezeption@hollerhoefe.de

Unterer Markt 35a

95478 Waldeck bei Kemnath

Ob als Gastronomin oder Hotelière, ob als Kräuterkundige oder Bio-Landwirtin, mit viel Heimatliebe schaut sie und bietet Kurse und Produkte an.

FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN IN WALDECK.

EVA RISTL

evaristl@aol.com

Neualbenreuth

Mondwissen, Kräuterwissen und unendliche Neugier bringt die früher in Amerika lebende und dort Kräuter anbauende in ihren Kursen mit Liebe und in beeindruckender Tiefe ein.

GABY SALLER

aus Tirschenreuth

HILDEGARD BÜTTNER

hildegardw1@web.de

Burgstallring 18

95517 Seybothenreuth

Vegan und regional, bewusst und mit Liebe kocht, backt und kreiert sie puren Genuss, von Broten und Aufstrichen, Plätzchen und Kräuterrollen – zu lernen in ihren Kursen.

HILDEGARD KERN

www.heilpraktikerin-hildegard-kern.de

info@heilpraktikerin-hildegard-kern.de

Silberhausstraße 80

95697 Nagel

Heilpraktikern und Kräuterkundige, Hildegard-faszinierte und Handwerklichbegabte – ob für Alltag, Gesundheit, Stimmung oder Zusammen-Sein gibt es in ihren Kursen viel zu erfahren.

INGRID ERNST

www.ingridernst.com

info@ingridernst.com

Finkenbühlstraße 4

95652 Waldsassen

Natürlich und dem Wesen gemäß begleitet sie dich – beim Haarschnitt, in der Massage, der persönlichen Beratung und Pfl geproducten rund um dein Wohlergehen und Gut-Stehen.

LIANE SCHARF

www.gaensmuehle.de

gaensmuehle2@t-online.de

Gänsmühle 2

92724 Traritz

Auf der Gänsmühle wächst neben Gänsen auch allerlei wildes Grün. Für Groß und Klein erlebst du das Zusammen-Leben und Wirtschaften von Tier, Kraut und Mensch.

MANUELA VON PODEWILS

www.ganeshastudio.de

ganeshastudioreuth@gmail.com

Schlosshof – Hauptstraße 22

92717 Reuth bei Erbdorf

Bei der Kräuteryogi kommen Kräuter und Yoga zusammen. Es geht nicht um 1+1, sondern

sie generiert Neues & Bereicherndes von

Baummeditationen im Gruftgarten bis Senioren yoga.

MARIE SWAKOWSKI

www.marie-magdalena.eu

info@marie-magdalena.eu

Hohenmühle 2

95199 Thierstein

Sie liebt die Verführung über die Nase und den Geschmack – Destillieren, Hydrolate, ätherische Öle, Hildegardwissen und Kräuterwissen für das Wohl-Sein in Kursen und Produkten.

FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN IN NAGEL.

MARTINA DÖTSCH

info@martina-doetsch.de

www.martina-doetsch.de

Göppmannsbühl am Bach 24

95469 Speichersdorf

Wandern ist ihre Leidenschaft und das paart sie mit Wald-Erleben, Wald-Meditationen und Kreativeinheiten draußen – in Kursen, Wanderungen und vielfältigen Angeboten.

NATHALIE ZIMMERMANN

www.fichtlkraeuter.de

Nathalie.Zi@gmx.de

Erhard-Ackermann-Straße 16

95163 Weißenstadt

Das Fichtelgebirge liebt sie und vor allem Weißenstadt – hier baut sie auch an Neuem – Kräuterbeeten, Waldanlagen und mehr. Von Waldprogrammen bis Wiesenangeboten gibt es hier viel Wildes.

NICOLE AUMANN

www.porzellanmalstueberl.de

kontakt@porzellanmalstueberl.de

Lochau 147

95704 Pullenreuth

Kunsttherapeutin und selbst Kunstschaffende ist sie und arbeitet in beiden Bereich mit der Natur. Malerisch und unterstützend ist hier das wilde Grün integriert.

PETRA DENK

petradenk@t-online.de

Lehener Straße 1

92703 Krummennaab

Räucherwissen, Kräuterwissen, Gartenwissen und wie uns das alles stärkt, unterstützt und zu Gute kommt gibt es bei ihr in persönlichen Beratungen.

PETRA STARK

Petra.Stark@magenta.de

Heinrich-Plötz-Straße 10

95652 Waldsassen

Kosmetik, Kochen, backen – einmal beetein und beetaus durch den Umweltgarten in Waldsassen geht es mit ihr und ihrem wilden, begeistertem Blick und dem Tun mit der Natur.

FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN IN WALDSASSEN.

SABINE STEINER

brunners@gmx.de

Weidensteig 10

92637 Weiden

Fein, sinnlich, bewusst und vielfältig kreiert, probiert und begleitet Sabine ins wilde Grün. Das Stoffliche und Feinstoffliche gibt sie rne weiter.

SANDRA SCHERBL

www.glueckszeit.net

Sandra.scherbl@t-online.de

Höchackerweg 9

95652 Waldsassen

In der Küche, als Heilmittel, als Pfl geproduct, als Räucherwesen und als Lebensbegleiter sieht sie die Kräuter und nimmt dich mit in diese Vielfalt.

FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN IN WALDSASSEN.

TANJA BRUNNER

aus Fensterbach

ULRIKE G SCHWENDNER

www.wildekraeuterundco.de

info@wildekraeuterundco.de

Stresemannstraße 16

92637 Weiden i.d. Opf.

Wild und wildromantisch gibt es bei ihr Kräuterwissen und Kräuterprodukte – wie Märchen die Botschaft der Pflanz n liebevoll verpacken, verpackt auch sie die Kraft der Kräuter. **FÜHRT DIE REGIO-PACKERL-TOUREN IN WALDECK.**

BILDNACHWEIS

Cornelia Müller: Cover, 9, 10, 12, 13, 14, 15-Portrait, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 30, 34, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 54, 56, 57, 60, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 86, 87, 88, , 91, 94, 95, 96, 99, 100, 101, 104, 106, 107, 110, 111, 114-Portrait, 117-oben, 120-Broschüre, 121-rund, 125, 130/131 • Manuela von Podewils: 15
Pixabay: Krieger-26, pastel100-27, gate74-35 • Hildegard Büttner: 28 • Doris Burger: 29, 37, 78, 79 • Sandra Scherbl: 33 • Annette Brucker: 36, 97, 104, 108, 113 • Elisabeth Zintl: 38, 39-Portrait • Alexandra Sperber: 44 • Alexander Ernst: 49 • Liane Scharf: 50, 51 • Martina Dötsch: 52 • Christine Schreiber: 58, 59 • Andrea Wolf: 61, 62 • Freepik: wirestock-70 • Adelheid Koch: 80, 81, 84, 85 • Marie Swakowski: 83, 112 • Nathalie Zimmermann: 92, 93 • Nicole Aumann: 114, 115 • Hildegard Kern: 117-unten • Bianca Müller: 120/121-unten

GRAFIKNACHWEIS:

Cornelia Müller: alle Grafiken, außer extra ausgewiesen:

Freepik: Schneeflocken Grundlage-Kjpargeter, Pflanzenschnitten, Graugrün Hintergrund

Christine Schreiber: 59, 116

QUELLEN

1 - Stadt und Land Bärnau von Harald Fähnrich • 2 - Wir sind Geschöpfe des Waldes (Wolf-Dieter Storl) • 3 - Raunächte erzählen, Nina Stögmüller, Verlag Anton Pustet 2012, 3. Auflage 2013 • 4 - Wunder der Raunächte, Valentin Kirschgruber, Kailash Verlag 2013 • 5 - Moestl, Bernhard: Seelenruhe, Pattloch Verlag München 2012.

VIDEONACHWEIS

Dreh, Grafik - Cornelia Müller

Schnitt, Layout - Bewegter Blick

TEXTE

Autoren sind durch Angabe auf den jeweiligen Seiten gekennzeichnet. Alle weiteren Texte sind von Cornelia Müller | Kräuter&Leut verfasst.



LAND.BELEBT

Gefördert von der Bayerischen Verwaltung für Ländliche Entwicklung im Rahmen der Initiative Land.belebt. Mehr unter: www.land-belebt.bayern



WinterWeihnacht

2021

Ebook - 19,90 €

Erhältlich Dezember 2021 - Januar 2022

Mehr Infos unter www.kundl.online

oder direkt hier klicken
& zum Verkaufsportal gelangen:

<https://elopage.com/s/kundl-online>

Kräuter & Leut

WINTERWEIHNACHT 2021