

# WinterWeihnacht

2021



VON KRÄUTER&LEUT

# WinterWeihnacht

2021

*von Kräuter&Leut*

## REDAKTION, LAYOUT, SATZ

Cornelia Müller

## BILDER

Cornelia 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

## 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

**102**

Sinnlich & besinnt durch die Weihnachtszeit

**116**

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 offen 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!



# Mit Genuss

durch die



# Winterzeit

# Inhalt

12 Rosenlebkuchen	26 Ayurvedisches Tiramisu	38 Fruchtiger Smoothie
14 Quittenkonfekt	27 Nervenkekse	39 Grüner Smoothie
15 Quittenlikör	28 Rosentaler	40 Winter-Stamperl
16 Quittenpunsch	29 Nervenkekse	42 Fire-Cider
17 Apfelpunsch	30 Weihnachtsduft	44 Winter-Pizza
18 Wintertee	32 Rumtopf	45 Tannen-Bratkartoffeln
20 Seelenplätzchen	34 Glühmus	46 Wilde Galettes
22 Lavendelkekse - vegan	35 Eierlikör	48 Der alternative Weihnachtsbraten
24 Kastanienplätzchen	36 Winterpunsch	50 Gänsebraten & Beifuß
25 Bratapfel	37 Kakao	52 Karpfenfilet

# 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  
 Backblaten  
 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.

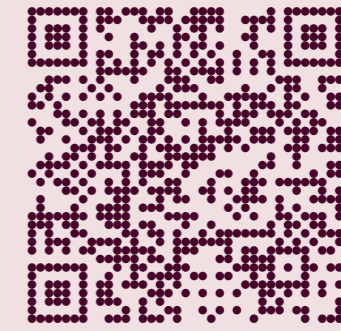
Das Grundrezept ohne extra Zutaten schmeckt auch ganz lecker und kann beispielsweise mit halbierten, geschälten Mandeln verziert werden.

*„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 Pflanzendrink

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
- Pfeffer
- 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



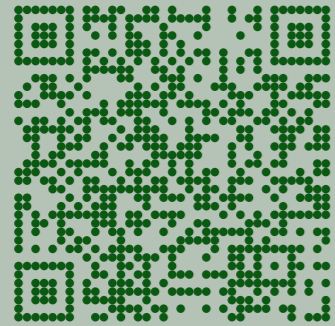
Weihnachten ist voll mit Bräuchen und Traditionen. Viele Feiertage, Namenstage, den Nikolaus und das Christkindl, die Heiligen Drei-Könige, die Wintersonnwende, Hirten und Engeln gibt es so Einiges, das uns durch den Winter begleitet.

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 stade Zeit begleiten – mit ein wenig Weihnachtszauber.

## Inhalt

56 Türkranz	72 Lichthelferin
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 WinterSonnWende	87 Glücksmandel



ZUM VIDEO

# Winter Sonn Wende

VON ADELHEID KOCH  
AUS TRESSAU

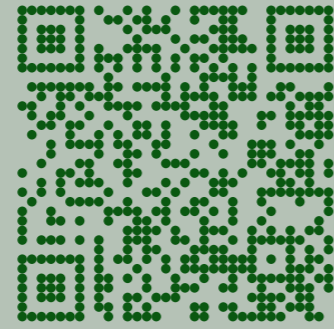
Auch in unserer modernen und schnellen Zeit sind diese Feste nach wie vor lebendig und ich freue mich Wissen und Impulse darüber weitergeben zu dürfen. Die Wintersonnenwende am 21. Dezember ist ein Sonnenfest und als Eintritt in die Raunächte sehr wichtig. Es geht darum das Licht wieder zu begrüßen, 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.



ZUM VIDEO

# Weihnachts Tradition

VON CORNELIA MÜLLER  
AUS PULLENREUTH

## SCHLAFEN UNTERM CHRISTBAUM

Wir schmücken den Baum jedes Jahr gemeinsam als Familie. Wir behängen ihn auf unsere Weise. Mit jeder Kugel und jedem Lichtlein hängen wir auch einen Wunsch für uns als Familie mit an den Baum. In der Weihnacht schlafe ich mit meinen Jungs dann unterm Baum. Wie die Wünsche in Geschenken unter den Baum „fallen“, so fallen unsere Familienwünsche auf uns herab.

Ich habe diese Familientradition von zwei Schwedinnen erzählt bekommen, die das schon immer so machen. Ich fand das einen wunderschönen Gedanken und seit ich Kinder habe mache ich das mit ihnen auf diese Weise. Es ist jedes Jahr besonders mich und die aufgeregten und müden Kinder unterm Baum zu betten. Die Aufregung am Morgen ist immer groß.



Der Baum in der Stube scheint manchmal überholt und nicht nachhaltig. Ich finde es ist ein Brauch, der weit mehr kann, als nur Dekor zu sein. Die Fichte ist ein Familienbaum und als solcher hat er auch seinen Platz in der Stube verdient. Nachdem er uns die Kugeln und Lichter gehalten hat, kommt er ins Freie und wird mit Meisenknödeln behangen, dann dürfen die kleinen Piepmatzen noch Weihnachten feiern. Vorher ernte ich schon ein wenig. Die harzreichen Knospen kommen ins Öl und werden zu Massageöl, Seife oder Duschgel

weiterverarbeitet. Ein paar Nadeln werden zum Badesalz und ein Nadel-Fußbad gehört auf jeden Fall dazu. Dann gibt es noch ein Kräutersalz zum Genießen. Nadelbrötchen und ein Peeling, und ein wenig Nadel-Punsch. Ist dann auch die Zeit der Vogel-Weihnacht vorbei, wird der Baum klein gezwickt und hin und wieder für guten Duft mit in den Kamin gegeben. Dann bleibt am Ende noch eine Rute übrig. Sie darf den Tomaten oder Bohnen eine Rankhilfe sein. Dann hat der Baum uns ziemlich lang begleitet und auf vielfältige Weise erfreut.

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 findet heute wieder Platz in den Stuben und draußen in der Natur. Kreative Ideen rund um den Winter schaffen 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 in diesem Jahr die Termine auch online stellen und öffentlich 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!

## Inhalt

-

118

Die Regio-Packerl

120

Schule fürs Leben

122

Grüngrau - Kräuterkraft im Alter

124

Kräuterwissenssammlung und QR-Codes in der Region

126

Ausblick ins neue Jahr

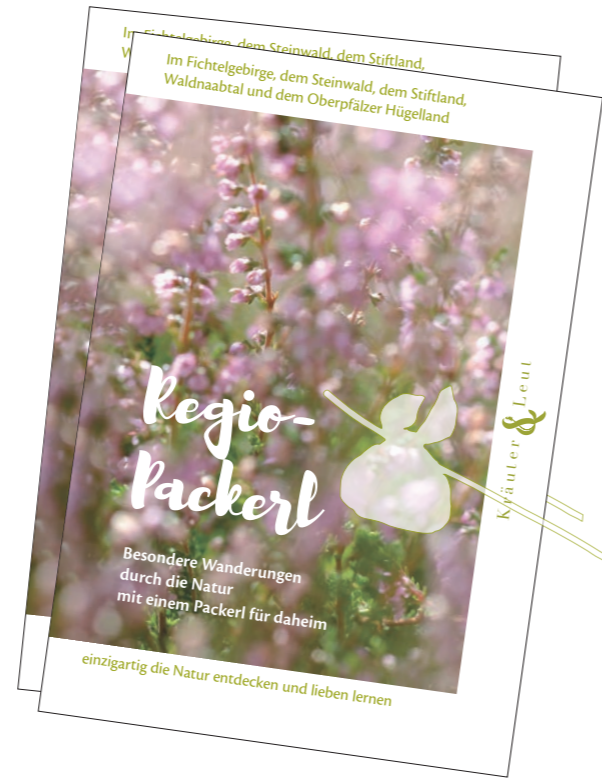
128

Mitmachen & Unterstützen

128

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.



# Regio Packerl

GEFÜHRT DIE BESONDERHEITEN DER REGION ENTDECKEN

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

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.

### Was ist der Unterschied zu unseren anderen Kräuterwanderungen?

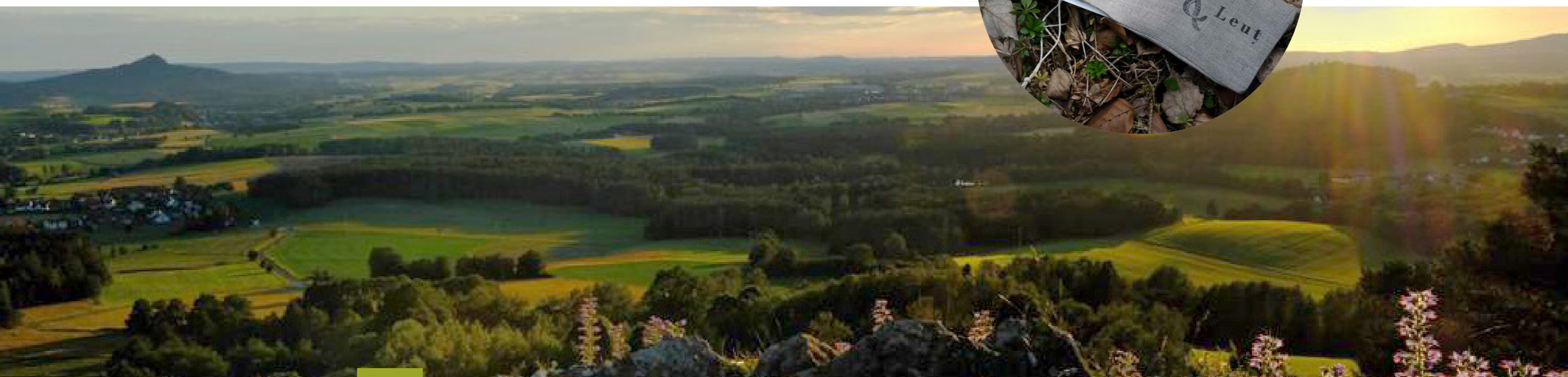
Diese Wanderung ist nur für dich und deine Liebsten oder eine kleine Gruppe.

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

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 Sonnenbrillenutui nutzbar.

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







ZU DEN  
STECKBRIEFEN

# Kräuter Wissen

ALTES SAMMELN & REGIONAL VERNETZEN

Altes Wissen bewahren,  
heißt Wissen weitergeben.

Viel von dem was wir uns heute rund um das Thema Kräuter & Natur aneignen war früher Allgemeingut. Die Großmütterchen haben Kräuter gesammelt und die eigene Hausapotheke bestückt – zum Arzt ging es nur in dringenden Fällen. Kräuter sammelte man als Gewürzbeigabe, denn Gewürze waren teuer. Was einst Not oder Tugend war, rückt heute wieder in den Fokus. Die Kräuter sind auf einem Vormarsch und längst nicht mehr „Weibersach“. Ob Waldbaden, Natur-Auszeiten oder das Selber-Machen, in all diesen Bereichen holen wir uns Altes auf eine neue, für uns passende Weise wieder. Was würden wohl manche unserer Vorfahren sagen, wenn sie wüssten, dass wir in den Wald gehen um zur Ruhe zu kommen oder dass wir fast aus Langeweile Handarbeiten verrichten und manch einer sogar für die Möglichkeit Holz zu schlagen Geld ausgibt? Was man früher machen musste, um zu überleben, das machen wir heute oft gern. Manchmal auch um auf unsere Art der Hektik,

der Schnelligkeit, des Immer-Erreichbar-Seins zu entfliehen. Im Alten liegt auf jeden Fall eine Qualität. Naturverbundenheit hört sich für manche esoterisch an. Aber ganz einfach und pragmatisch heißt Naturverbundenheit einen Bezug zu uns selbst zu haben, denn auch wir sind Natur. Uns in der grünen Natur zu bewegen, mit ihr zu tun, das hilft uns dabei. Es stärkt uns, es schützt uns.

Wir kramen uns langsam zurück zu unseren Wurzeln und dabei schauen wir auch auf das, was unsere Vorfahren noch wussten. Das Kräuterkennen der großen Heiler ist überliefert. Nicht aber kennt man all das Wissen, das unsere Omas, Opas und die Generationen davor tagein tagaus praktiziert haben. Das ist es, was wir hier bei Kräuter&Leut sammeln. In der Kräuterkartei auf unserer Website kann Jede und Jeder sein Wissen oder das der Familie mit eintragen. Bei Zeit – vor allem im Winter – werden auch wir unser Wissen wieder verstärkt eintragen, auch das so mancher KräuterexpertInnen. Nach und nach verwebt sich so das Alte mit dem Neuen



und gemeinsam sammeln wir, sortieren wir und erhalten wir das, was in unserer Region noch an Wissen vorhanden ist. Mach mit und trag auch dein Wissen und das deiner Familie ein!

**Unter Kräuter findest du auf unserer Seite eine Kartei. Jede Pflanze hat ein Feld zum Eintragen und freut sich auf jeden Kommentar! Nach und nach werden wir weitere Pflanzen aufnehmen.**

## QR-CODES

Dieses Wissen rund um Kräuter und Bäume und die Natur unserer Gegend ist digital abrufbar.

Aber nicht nur über die Suche im Web stößt man auf die Pflanzensteckbriefe unserer Gegend. Die Umweltstation Waldsassen, allen voran die Leiterin Johanna Härtl, arbeitet sowohl am Netzwerk, konkret aber auch mit an den Steckbriefen und – den QR-Codes. In Waldsassen sind bereits die ersten Schilder aufgestellt. Mit den Monaten und Jahren wird dies weiter wachsen und alle Pflanzen, die im Kloster- und Umweltgarten der Abtei Waldsassen sind, werden neben ihrem deutschen und lateinischen Namen einen QR-Code erhalten,

der direkt auf die Kräutersteckbriefe der Region verweist. Neben gesammeltem Heimatwissen wird in Zukunft auch das KUBZ Waldsassen fleißig an der Befüllung der Steckbriefe durch Fachwissen und ihren neuen Ideen befüllt werden. Dieses Modell ist natürlich nicht auf einen Ort begrenzt. Stellen Sie sich vor: Jede Institution rund um Kräuter hat zwar eigene Schilder, nutzt im Hintergrund aber den Wissensschatz unserer Region!?

**Wenn auch Sie zu Pflanzen, zu Wildblumenwiesen, zu besonderen Kräuterorten Schilder anbringen wollen und Interesse haben, die gemeinsame Plattform zu verwenden – die QR-Codes des Kräuterwissens der Region können gerne mit verwendet werden. Melden Sie sich gern.**



Haselnuss

lat. *Corylus avellana*



Heckenrose

lat. *Rosa canina*



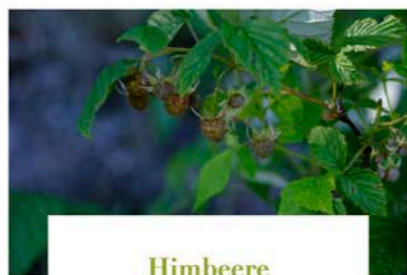
Heidekraut

lat. *Erica*



Heidelbeere

lat. *Vaccinium myrtillus*



Himbeere

lat. *Rubus idaeus*



Hirtentäschel

lat. *Capsella bursa-pastoris*

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-Profile 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 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*

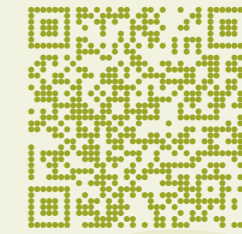
# Ausblick 2022

## MIT KRÄUTERLEUT DURCHS KRÄUTERJAHR - VERANSTALTUNGSREIHE 2022

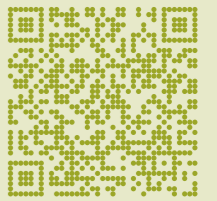
Gerade stellen wir das Programm zusammen, um euch ein Kräuterjahr lang von Frühling bis in den Winter hinein zu begleiten. Von Seifenkursen, Moosen, Flechten und Farnen, von Wildkräuterküche bis Todeskräuter, von Kräutergenuss im eigenen Garten, von der Quitte, bis hin zu Grenzkammwandern und Wondreb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

## KRÄUTERWANDERN

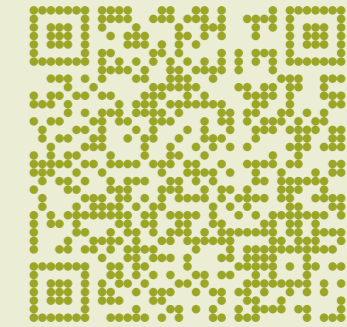
Neben Kursangeboten werden wir auch monatlich eine kleine Wanderung veranstalten. Meist am Abend lädt jemand in einen Naturraum ein. Dieses Jahr haben wir diese Gelegenheit genutzt um als Netzwerk zusammenzuwachsen. Jetzt aber werden wir diese Abendwanderungen öffnen und jeder kann teilnehmen. Ort und 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 Pflanzenfeen 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 Ansätzen 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 Zusammenschaffens. Gerade sagen wir Netzwerkkoopeation 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 all das aufgebaut worden. Mit diesem Idealismus, unserem Engagement und allen voran unserer Faszination Kräuter probieren wir, machen wir und werden daraus lernen.

Wir schaffen 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