

Christine Lackner

*Einfach
Weihnachten*

Durch die stillste Zeit im Jahr

Begriffsbestimmungen

(Back-)Rohr	Backofen
Eidotter	Eigelb
Eiklar	Eiweiß
Einbrenn	Mehlschwitze
Jänner	Januar
Feber	Februar
Flotte Lotte	Passiergerät
Marmelade	Konfitüre
Nudelwalker	Teigrolle
Schlagobers	süße Sahne
Rahm	Sahne
Staubzucker	Puderzucker
Ribiseln	Johannisbeeren
Erdäpfel	Kartoffeln

Impressum:

© by Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & Co. KG,
Graz / Wien 2018

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der besseren Lesbarkeit des Textes halber wurden Begriffe nicht gegendert. Dennoch möchte der Text geschlechtersensibel verstanden werden.

Layout + Satz: Gerhard Gauster

Lektorat: Mag.phil. Doris Leppitsch

Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag

ISBN 978-3-7011-8070-7

www.leykamverlag.at

Danksagung

Auf keinen Fall möchte ich es verabsäumen, mich bei einigen Menschen für ihre Unterstützung bzw. Wegbegleitung zu bedanken:

Bei meiner Familie, die mich bei all meinen Projekten liebevoll unterstützt, so auch bei der Verwirklichung dieses Buches.

Bei meinem Sohn Michael Lackner für die Bereitstellung einiger Fotos in diesem Buch, allen voran das Portrait.

Bei meinem Sohn Emanuel für die vielen interessanten Gespräche über Kräuter.

Bei Mag. Egbert Pöttler, Direktor des Österreichischen Freilichtmuseum Stübing, dass ich im Österreichischen Freilichtmuseum Stübing (ÖFM) fotografieren durfte.

Bei Mag. Michaela Steinböck-Köhler und Ing. Klaus Seelos (ÖFM) für die interessanten Gespräche über das bäuerliche Brauchtum.

Bei Ute Krüssmann für das Foto mit den vier Quirln (ÖFM).

Bei Christa Russow, dass ich sie beim Werken in der Bauernstube mit dem Fotoapparat beobachten durfte.

Und zu guter Letzt beim Leykam-Verlag für die umsichtige und gute Betreuung dieses Buchprojektes.

Übrigens, ich empfehle den Besuch des Österreichischen Freilichtmuseums in Stübing sehr.

Liebe Leserin und lieber Leser!

Es freut mich riesig, dass wir gemeinsam durch die Weihnachtszeit gehen werden. Es ist die Zeit, auf die ich mich jedes Jahr schon so sehr freue. Es ist einfach eine mystische und eine ganz besondere Zeit. Damit es auch für Sie eine wirklich stille Zeit werden kann, habe ich nun dieses Buch geschrieben. Sie finden hier Impulse, Tipps und Ideen, die ich selbstverständlich alle selbst alle Jahre wieder ausprobiere. Es sind ausschließlich einfache Dinge, die zur Ruhe kommen lassen und zu einem kleinen Fest der Sinne werden können. Alle Kapitel sind mit viel Liebe zusammengestellt. Selbstverständlich spielt die Saisonalität, Regionalität, Umwelt und Fair Trade der verwendeten Produkte eine große Rolle.

Im Überblick finden Sie nicht nur die Seitenangaben der einzelnen Themen, sondern auch deren Zuordnung zu den einzelnen Tagen. Sie können den Überblick wie einen Adventkalender nützen. Außerdem haben Sie auch Platz, sich an jedem Tag ein paar Notizen zu machen. Hier können Sie sich zum Beispiel all das notieren, was Sie an diesem Tag besonders glücklich macht.

Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen und all den Menschen, die Sie lieben, eine wunderbare Weihnachtszeit!



Ihre ORF-Kräuterexpertin
Christine Lackner

Überblick

Basteln mit Naturmaterialien..	9-29
Backen	31-51
Geschenke aus der Natur	53-77
Hausmittel - Kräuter - Räuchern.	79-109
Wohlfühlipps	111-151

November

Adventkranz
siehe Seite 11

4. Dezember

Christkindlwerkstatt
siehe Seite 67

Aufblühen
siehe Seite 25

1. Dezember

Kräuterschnäpschen
siehe Seite 55

5. Dezember

Ohne Masken
siehe Seite 131

2. Dezember

Süße Schärfe
siehe Seite 75

6. Dezember

Apfelnikolaus
siehe Seite 17

3. Dezember

Kalte Füße inklusive
siehe Seite 59

7. Dezember

A Letter for you
siehe Seite 57

28. Dezember

Tee-Time

siehe Seite 91

2. Jänner

Wohlfühlabend in drei Teilen
siehe Seite 99

29. Dezember

Waldschätze

siehe Seite 87

3. Jänner

Kakao-Time

siehe Seite 93

30. Dezember

Glas der schönen
Erinnerungen siehe Seite 63

4. Jänner

Einfach freuen
siehe Seite 139

31. Dezember

Jahresausklang
siehe Seite 148

Vom Räuchern
siehe Seite 81

5. Jänner

Ausblick
siehe Seite 151

Christbaum der Vögel
siehe Seite 23

1. Jänner

Das kleine Wörtchen DANKE
siehe Seite 129

6. Jänner

Gruß vom Christbaum
siehe Seite 29

Vom Räuchern
siehe Seite 81



Basteln mit Naturmaterialien

Man muss kein Bastelgenie sein, um in der Weihnachtszeit hübsche Kleinigkeiten zu gestalten. Es geht einfach um die Freude am kreativen Werken mit Materialien, die uns die Natur schenkt.

Im folgenden Kapitel finden Sie Anregungen, beim Sammeln der Utensilien und beim Tun zu entspannen, also einfach zu entschleunigen.



Tipp:

Da ich meine unterschiedlichsten Keksausstecher einfach sehr lieb gewonnen habe, verwende ich sie ausschließlich in der Küche. Sehr gerne aber verwende ich die Tannen- oder Fichtenzapfen, die ich bei meinen Waldspaziergängen vom weichen Waldboden aufhebe. Die bestreiche ich einfach mit dieser Vogelfutter-Mischung. Sehr hübsch sieht es auch aus, wenn man diese Masse in eine Muffinform gibt, im Kühlschrank erkalten lässt, herausstürzt und mit einer Hanfschnur auf den Baum hängt.



Christbaum der Vögel

Immer wieder bin ich sehr beeindruckt, welche Vogelvielfalt sich vorm Küchenfenster meiner Eltern bietet. Schon beim Frühstück beobachten sie gerne das fröhliche Treiben der unzähligen liebgewonnenen Vögelchen, die nun die Futterplätze gerne annehmen.

Seit vielen Jahren schon sorgen die beiden Winter für Winter liebevoll für ihre gefiederten Gäste.

Ich möchte Ihnen nun ein paar Tipps meiner Eltern weitergeben, wie Sie nun auch Ihre gefiederten Gäste überraschen können.

Dazu gibt man verschiedene Kerne, wie Sonnenblumen, Haselnuss und Walnuss, in eine Schüssel. Ein paar Rosinen und andere getrocknete Beeren und dann mit festem Fett vermischen. Wahlweise Kokosfett oder Schweineschmalz verwenden, wobei es aber wichtig ist, dass das Fett ungesalzen ist! Das Salz ist für die Vögel absolut ungesund. Dann alle Zutaten miteinander verkneten. Das Kneten macht man mit den Händen, die auf diese Art und Weise gleich gepflegt werden.

Diese Körner-Beeren-Fettmischung kann man in alte Keksausstecher streichen, ein Band durchziehen und schon ist das selbstgemachte Vogelfutter fertig. Besonders schön ist es natürlich, wenn man einen Baum oder Strauch damit schmückt.



Geschenke aus der Natur

Einander zu überraschen mit selbstgemachten Kleinigkeiten macht wirklich große Freude. Sich und andere zu beschenken und dazu die Dinge zu verwenden, die man selbst bei einem Spaziergang in der Natur entdeckt und gesammelt hat, ist gerade in der Vorweihnachtszeit echt beglückend. Verantwortungsvoll mit den Umwelt-Ressourcen umzugehen und Nachhaltigkeit bei der Auswahl der Materialien lassen die selbst gemachten Geschenke noch viel wertvoller sein.



Glas der schönen Erinnerungen

Schön langsam neigt sich dieses Jahr dem Ende zu. Wir haben vieles erlebt. Wenn wir zurückblicken, dann sehen wir Schönes und weniger Schönes. Manches vergessen wir gleich wieder. Anderes bleibt uns sehr stark in Erinnerung. Damit es uns im kommenden Jahr leichtfällt, uns an besondere Momente und Erlebnisse zu erinnern, habe ich einen Vorschlag: Basteln wir also gemeinsam ein Erinnerungsglas.

Was das ist, höre ich Sie nun fragen!

Es ist ganz einfach ein Glas, in das alles Schöne hineinkommt, auf dass es uns in Erinnerung bleibe. Das ist ein Glas zum Sammeln von Erlebnissen. Da kommen Notizen der eigenen Gedanken, Eintrittskarten, Zugkarten, Fundsteine ... was auch immer hinein.

Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Es ist ganz einfach ein Sammelglas. Alles, was für Sie im kommenden Jahr besonders ist, kommt da hinein.

Am Ende des Jahres öffnen Sie ganz einfach das Glas und holen all die wunderbaren Ereignisse heraus.

Sie werden sehen, es wird sehr beglückend sein, denn so vieles geht im Trubel des Alltags unter und gerät in Vergessenheit.





So kann der Inhalt des Erinnerungsglases immer wieder viele Glücksmomente ermöglichen.

Es ist, jetzt zu Jahreswechsel, das perfekte Geschenk für liebe Menschen und natürlich auch ganz besonders für Sie selbst!



Mein Tipp:

Geben Sie diversen Gläsern, die Sie eigentlich schon für den Altglas-Container bereitgestellt hatten, eine zweite Chance. Besonders eignen sich Gurken-, Oliven-, Marmeladegläser. Nach der Reinigung mit hübschen Bändern, Stoffen, Spitzen und Klebeetiketten verzieren. Schon ist das einzigartige Geschenk fertig.



Hausmittel – Kräuter – Räuchern

Einfache Hausmittel, die ich von den Vorfahren übernommen habe und für die heutigen Bedürfnisse passend weiterentwickelt habe. Auf den folgenden Seiten finden Sie ganz einfache Rezepte, wie auch Sie sich mit Kräutern und Hausmitteln den Alltag verschönern können.



Wohlfühlabend in drei Teilen

Wagen wir jetzt einmal einen bewussten Blick in den Spiegel. Die Haut kann ein guter Gradmesser des Wohlbefindens sein. Damit wir uns sozusagen in unserer Haut wohlfühlen, habe ich hier ein kleines Wellness-Programm für zwischendurch. Heute ist genau der richtige Tag, um sich etwas Gutes zu tun.

Teil eins: Ein Gesichtspeeling

Zwei Esslöffel Weizenkleie mit etwas lauwarmem Wasser oder Milch in einem Schüsselchen zu einem geschmeidigen Brei verrühren und auf dem Gesicht und Dekolleté verteilen. Augen- und Mundpartie aussparen. Dann mit den Fingern in kreisenden Bewegungen massieren. So kann man die abgestorbenen Hautschuppen abrubbeln und die Durchblutung der Haut fördern. Nun das Gesicht mit warmem Wasser sanft abwaschen.

Übrigens, dieses Peeling tut nicht nur der Haut gut, sondern auch der Umwelt. Die Weizenkleie ist ein reines Naturprodukt und hinterlässt keine nicht abbaubaren Rückstände im Wasser. Also anders als so manche im Handel erhältlichen Produkte, die oftmals kleine, biologisch kaum abbaubare Plastik Kügelchen enthalten.

Hausmittel





Teil zwei: Kräutergesichtsmaske

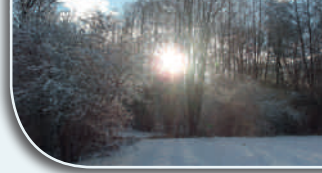
Hier habe ich einige Kräuter für Sie ausgewählt, die der Haut guttun. Wählen Sie selbst Ihre idealen Pflanzen.

Kamille, Ringelblumen (irritierte Haut) wirken entspannend, entzündungshemmend. Schafgarbe, Thymian (trockene Haut) entzündungshemmend, durchblutungsfördernd. Pfefferminze, Salbei (fettige Haut) belebend, adstringierend. Rose, Lavendel (anspruchsvolle Haut) entspannend, umschmeichelnd.

Zwei Teelöffel der passenden Kräutermischung mit einem kochenden $\frac{1}{16}$ l Wasser übergießen und eine viertel Stunde ziehen lassen. Danach abkühlen und mit ca. einem $\frac{1}{8}$ kg Topfen vermengen. Wunderbar ergänzen kann man diese wohltuende Maske mit einem Esslöffel flüssigen Honig. Nun mit den Fingern sanft auf die Haut von Gesicht und Dekolleté streichen. Augen- und Mundpartie wieder frei lassen. Zirka eine halbe Stunde einwirken lassen. Zu guter Letzt mit lauwarmem Wasser abwaschen und die Haut mit einer Pflegecreme eincremen.

Teil drei: Entspannung

Und weils grad so gemütlich ist, ganz einfach den Rest des Abends weiterchillen.



Ausblick

Schnell ist sie vergangen, die Weihnachtszeit. Am Sonntag nach Epiphanie (Dreikönig) endet sie ganz offiziell. Schön, dass wir diesen Weg durch die stillste Zeit im Jahr miteinander gegangen sind.

In früheren Zeiten, vor der sogenannten Liturgiereform, war der Schlusspunkt der Weihnachtszeit das Fest Maria Lichtmess. Damit zeigte sich auch schon im Brauchtum des Jahreskreises der Hinweis auf den bald beginnenden Frühling und den sichtbaren, lichtvollen Neubeginn in der Natur.

Ja, auch wenn man es mitten im kalten Winter nicht für möglich halten würde, aber der nächste Frühling kommt bestimmt und mit ihm die Pracht und stärkende Kraft der Pflanzen. Da wird es uns wieder vermehrt hinausdrängen in den Wald, auf die Wiesen und in die Berge.

Jetzt aber ist die richtige Zeit, sich noch ein bisschen in die Welt der Bücher zu vertiefen. Ganz sicher gab es, unter dem Christbaum liegend, so manches Buch als Geschenk.

Bücher schenken uns nicht nur schöne Stunden, sondern sie lassen auch viele wunderbare Bilder im Kopf entstehen. Bücher sind eine wahre Wunderwelt.

Im Ausblick auf den nahenden Frühling lege ich Ihnen mein Buch WILDE FREUNDE ans Herz. Es bietet einen Vorgeschmack auf die Schätze, die uns schon bald die Natur schenken wird.

Haftungsausschluss, Disclaimer

Die Tipps, Ratschläge und Rezepte in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen niedergeschrieben, trotzdem kann keine Garantie übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden kann nicht übernommen werden.

Wer Kräuter und andere Naturprodukte sammelt und isst oder in irgendeiner anderen Form verwendet, handelt auf eigene Verantwortung.

Kräuter können das Leben bereichern und die Gesundheit fördern, sie können aber im Bedarfsfall nicht den Arzt ersetzen!

Kräuter und manche Medikamente können eine ungünstige Wechselwirkung haben.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien die in den Rezepten angeführten Inhaltsstoffe, wie Mehl, Nüsse, Korbblütler usw., beachten.

Druckfehler vorbehalten.

Beim Sammeln von Kräutern unbedingt Folgendes beachten:

- immer Pflanzen-Bestimmungsbücher mit im Gepäck haben, falls es Unklarheiten gibt!
- nur an Plätzen sammeln, die fernab stark befahrener Straßen sind!
- nicht auf Hundewiesen und „Hundestrecken“ sammeln!
- nur Pflanzenteile sammeln, die klar zuordenbar sind, bei Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen lieber nicht ernten!
- Kräuter und Wildfrüchte am besten während des Sammelns in einem Korb transportieren!
- nur so viel ernten, wie man noch am gleichen Tag verarbeiten kann!
- Geschützte Pflanzen und Pflanzenteile NICHT ernten (siehe Naturschutzgesetz des jeweiligen Bundeslandes)!
- bitte ausschließlich mit großem Respekt und tiefer Dankbarkeit gegenüber der Natur und der Schöpfung unterwegs sein!