

STEFANIE HERTEL

DIE WUNDERWELT DER KRÄUTER

Meine Familienrezepte
zum Heilen und
Genießen aus dem
Garten der Natur

A smiling blonde woman with long hair, wearing a light purple button-down shirt, is sitting in a lush garden. She is holding a large, round, woven wicker basket filled with various green herbs and small yellow flowers. The background is a dense field of green plants and purple flowers, creating a vibrant and natural setting.

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Cornelia Nunn

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Petra Ender; Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Bettina Stickel

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-9320-9

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Kerstin Joensson

Illustrationen: Shutterstock

Fotos: Kerstin Joensson; Alamy; DJV/Hans Reinhard;
Florapress; Friedrich Strauss Gartenbildagentur; Getty
Images; imageBROKER; Imago; iStock; Mauritius; Okapia;
picture alliance/F. Hecker; German Popp; privat;
Shutterstock; Dorothea Steinbacher; stock.adobe.com;
Stockfood/Peter Raider; Stocksy; Zoonar

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9320 02_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Manche der in diesem Buch vorgestellten Pflanzen sind regional geschützt. Bitte informieren Sie sich bei den Behörden Ihres (Bundes-)Landes über die geltenden Vorschriften. Wild wachsende Pflanzen, die nicht unter Naturschutz stehen, dürfen in der Regel genutzt werden; sammeln Sie jedoch nur einzelne Pflanzen, sodass der Bestand geschont wird. Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten persönlichen medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Mein Leben mit der Natur

Vogtland, Chiemgau und die ganze Welt: Gerade weil ich so viel unterwegs bin, brauche ich den Aufenthalt in der Natur und die Kräuter – sie halten mich gesund!



DIE LIEBE ZU DEN KRÄUTERN

Von Kindheit an bin ich mit der Natur vertraut. Mutter und Großmutter lehrten mich, Kräuter zu schätzen, sie zu erkennen und richtig anzuwenden. Danke dafür, liebe Mama und liebe Oma Erna!

Seit vierzig Jahren stehe ich nun als Sängerin auf der Bühne und seit einigen Jahren auch als Moderatorin, Schauspielerin und Musicaldarstellerin. Es waren und sind bewegte, spannende Zeiten mit immer neuen Eindrücken.

Immer unterwegs

Mein Leben lang war ich irgendwie immer unterwegs. Ich liebe es, zu reisen und auf Tour zu sein, das bedeutet aber oft auch Hektik und Stress. Deshalb brauche ich immer einen Ausgleich: Die Natur ist es, die für mich Ruhe und Entspannung bedeutet. Deshalb schätze ich mich glücklich, dass ich gleich drei wichtige Lebensmittelpunkte habe, die mich erden, weil sie in herrlichster Natur liegen. Das ist zum einen meine Heimat, das Vogtland, zum anderen meine Wahlheimat, der Chiemgau, wo ich seit vielen Jahren mit meiner Familie lebe. Und dann gibt es noch eine Alm in Tirol, die uns auch ein Stückchen Heimat geworden ist.

Daheim im Vogtland

Im Vogtland bin ich geboren und aufgewachsen, hier leben noch immer mein Vater Eberhard Hertel, ein erfolgreicher Sänger, und ein großer Teil meiner Familie. In meinem Elternhaus gibt es nach wie vor mein altes Zimmer, wo ich jederzeit aufschlagen kann. Wenn ich in meiner alten Heimat bin, kocht meine Schwägerin Ines immer etwas Leckeres. Und mein Bruder Andreas und die ganze Familie freuen sich, wenn wir mal wieder auf dem elterlichen Hof auftauchen.

Mein Vater wurde 1938 in einem alten Bauernhaus geboren, das schon lange nicht mehr steht. Es lag nur 500 Meter entfernt von dem Gehöft, das meine Eltern später anmieteten und das unserer großen Familie ausreichend Platz bot. Besonders schön war das Haus nicht, aber das störte uns nicht. Wir vier Kinder – meine drei Geschwister Katrin, Jörg, Andreas und ich – waren in meiner Erinnerung immer draußen unterwegs, und meine Mutter Elisabeth war ebenfalls sehr naturverbunden. Sie schickte uns Kinder oft zum Beeren- oder Kräutersammeln, und dann wurde etwas Feines daraus gekocht. So lernte ich schon früh die Gaben der Natur kennen.

Wahlheimat Chiemgau

Mit 18, also vor mehr als 25 Jahren, zog ich in den Chiemgau, und seit mehr als 15 Jahren lebe ich im schönen Achental. Mein Dorf ist umgeben von Bergen, Wiesen und Wäldern, das meiste davon ist Naturschutzgebiet. Die Tiroler Ache, die sich durch das Tal schlängelt, glitzert an sonnigen Tagen herrlich glasklar in Blau- und Grüntönen. Die Landschaft ist ursprünglich und bester Nährboden für alle möglichen Kräuter.



Wenn ich nach einem anstrengenden Tag nach Hause komme, gönne ich mir erst mal eine Tasse Tee.

Die Alm in Tirol

Seit mehr als zehn Jahren fahren wir regelmäßig auf eine Alm in Tirol, eineinhalb Stunden von uns entfernt. »Unsere« Alm (sie gehört uns allerdings nicht) ist ein wunderbarer Rückzugsort, auf 1400 Metern Seehöhe gelegen, mit einem traumhaften Blick in ein wildromantisches Tal. Sie ist umgeben von herrlichsten Weiden und Wäldern, ein Paradies für Kräuter und Beeren. Ein Kräuterhexlein wie ich fühlt sich hier so richtig wohl. Eigentlich brauche ich nur einmal ums Haus herumgehen, und schon habe ich fast alles gesammelt, was ich für einen Tee oder einen Wildkräutersalat benötige.



Schon von frühester Kindheit an habe ich es geliebt, durch die Natur zu streifen und wilde Kräuter zu pflücken.

Meine Großmutter Erna

Begonnen hat meine Liebe zu den Kräutern aber schon damals, als meine Mutter mich mit immer neuen Kräutern vertraut machte, die in meiner Kindheit noch in großer

Vielfalt auf den Wiesen und an den Bächen um unser Dorf wuchsen.

Noch mehr über die Natur lernte ich aber von meiner Großmutter Erna. Sie lebte in einem kleinen Weiler mitten im Wald, etwa drei Kilometer von uns entfernt. Oma Erna ging fast jeden Tag raus, um Pilze, Heidelbeeren, Himbeeren, Kräuter zu sammeln.

Sie hatte immer ihr Kräuterbuch »Gesundheit aus der Apotheke Gottes« von Maria Treben zur Hand. Daraus entnahm sie Anleitungen für Heilanwendungen. Dieses Buch war für sie ihre medizinische Bibel. Salben, Tees und Ansätze bereitete sie nach den Rezepten der Kräuterfrau. Wenn ich einmal heiser war, schaute Omi in ihr Buch und fand bestimmt das Richtige, denn ich musste ja bis zum nächsten Auftritt wieder fit werden.

Als Vierjährige auf der Bühne

Denn schon in sehr jungen Jahren, mit vier, drängte es mich auf die Bühne. Mein Vater war bereits ein gefeierter Star im DDR-Fernsehen und Stammgast in Sendungen wie »Oberhofer Bauernmarkt« oder »Musikanten sind da«. Sein Markenzeichen war das Jodeln – ziemlich exotisch in unserer Region!

Ich ließ mich von seiner Begeisterung anstecken und übte heimlich am Gartenzaun. Papa traute seinen Ohren nicht, als er mich einmal dabei erwischte, dachte er doch, jemand hätte draußen das Radio laufen.

Auf einem Weihnachtskonzert im vogtländischen Falkenstein durfte ich dann zum ersten Mal auftreten, ich sang »Schneeflöckchen Weißröckchen«. Zwei Jahre später feierte ich schon mein Fernsehdebüt mit dem »Teddybärjodler«. Von da an ging es immer weiter, und so hatte ich bereits als Kind zahlreiche Auftritte unterschiedlichster Art.

Nach der Wende

Dann kam die Wende und mit ihr das Aus für die meisten DDR-Künstler. Klar, meine Landsleute wollten jetzt die Künstlerinnen und Künstler sehen, die sie vor der Wende nur im verbotenen Westfernsehen anschauen konnten. Mein Vater bekam kaum noch Aufträge, ich hingegen eine Riesenchance, als ich von dem Medienmanager Hans R. Beierlein entdeckt und gefördert wurde. Er stellte mir den Komponisten und Produzenten Jean Frankfurter und die Texterin Irma Holder an die Seite. Sie schrieben für mich nicht nur 20 Jahre lang unzählige wunderbare Songs, sondern 1992 auch das wichtigste Lied meiner Karriere. Mit »Über jedes Bacherl geht a Brückerl« siegte ich beim »Grand Prix der Volksmusik« und wurde von da an von einer Tournee zur nächsten gebucht. Da blieb nicht mehr viel Zeit, mich mit anderen Dingen zu beschäftigen, mein Leben drehte sich um die Musik.

Ich werde Mama

2001 aber stellte die Geburt meiner Tochter Johanna mein Leben auf den Kopf. Mit der Verantwortung für so ein kleines Wesen kommt auch das Bewusstsein für einen gesünderen Lebensstil, und so erwachte auch meine Liebe zu den Kräutern aufs Neue. Als wir dann 2017 ins Achantal zogen, mitten in die schönste Natur, packte mich das Kräuterfieber erst richtig.



Teig kneten und backen: Entspannung pur!

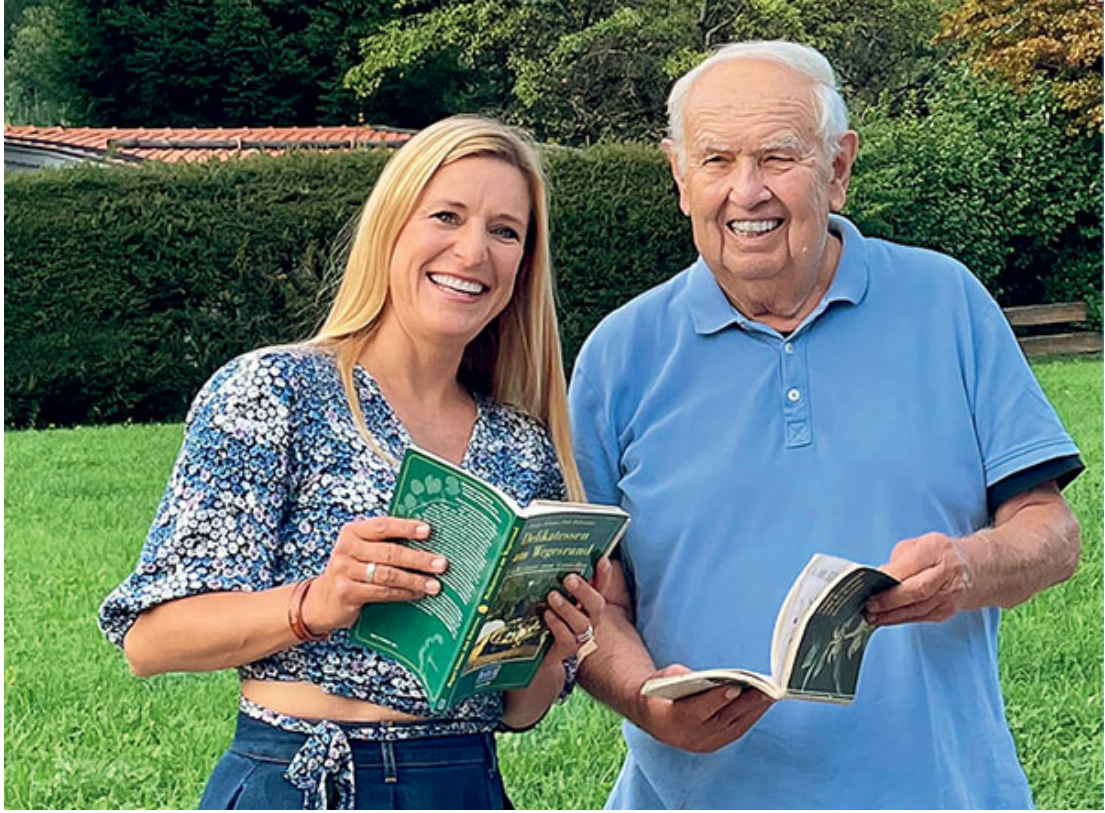
Vegetarisch und vegan

Gesund ernähre ich mich aber schon immer. Als ich im Alter von sechzehn beschloss, Vegetarierin zu werden, galt ich als totale Exotin. Meine Mutter war nicht nur entsetzt, sie machte sich ernsthaft Sorgen um meine Gesundheit. Es kam vor, dass sie versuchte, mir kleine Portionen Fleisch in einer Sauce unterzujubeln, was aber meistens aufflog. Irgendwann hatte sie sich dann aber mit der neuen Situation

arrangiert. Seitdem esse ich kein Fleisch mehr und immer häufiger auch vegan. Ganz auf Eier und Milchprodukte verzichte ich nur ungern, allerdings ist mir wichtig, dass diese Lebensmittel aus guter Haltung kommen. Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich direkt beim Bio-Bauernhof in der Nachbarschaft einkaufen kann. Aber auch beim Einkauf auf dem Wochenmarkt, im Bio-Laden und im Supermarkt sollte man ein Auge auf die Herkunft des Produktes und den Aspekt der Nachhaltigkeit haben. Nicht zuletzt das Klima dankt es uns, wenn wir möglichst wenig Fleisch essen. Neben Tierschutz und Tierwohl, die mir schon immer am Herzen liegen, ist der Verzicht auf Fleisch und der maßvolle Konsum tierischer Produkte für mich auch gesundheitlich sinnvoll. Ich fühle mich fitter, bin kreativer und mehr in Balance.

Ich koche vegetarisch

Alle Rezepte in diesem Buch sind deshalb vegetarisch, die meisten lassen sich auch problemlos veganisieren: Vegane Sahne, vegane Butter und vegane Milch gibt es inzwischen in jedem Supermarkt – ich liebe zum Beispiel Hafermilch! Ein Ei kann man in Süßspeisen durch eine halbe Banane ersetzen, in herzhaften Speisen durch zwei bis drei Esslöffel Kartoffelstärke oder gemahlene Leinsamen.





Fritz und Babette sind wahre Kräuterexperten. Ich schätze mich glücklich, dass sie ihr Wissen mit mir teilen.

Kräuterkunde mit Fritz ...

Im Achantal lernte ich mit Fritz Irlacher meinen wichtigsten Kräuterlehrer kennen. Fritz war viele Jahre Bürgermeister der Gemeinde Schleching und ist ein absoluter Naturmensch. Inzwischen im Ruhestand, führt er bis heute Kräuterwanderungen in der idyllischen Voralpenlandschaft. Dann zieht er mit seinen alten Kräuterbüchern los und vermittelt den Jungen sein umfangreiches Wissen.

... und Babette

Erst vor einem Jahr kam ich in Kontakt mit Babette Györi, einer gelernten Kräuterpädagogin. In ihrem »Kräuterkranz« in Staudach-Egerndach kann man Kräuterseminare besuchen, zusätzlich bietet sie Kräuterwanderungen an. Und

es macht wirklich Spaß, mit ihr über die herrlichen Chiemgauer Almen zu ziehen und ihren Erklärungen zu lauschen.

Wenn ich Kräuterkundigen wie Fritz oder Babette zuhöre, stelle ich jedes Mal wieder fest, wie wenig ich selbst von der Wunderwelt der Kräuter weiß.

Ich möchte das wirklich betonen: Ich bin keine Kräutereexpertin – auch wenn ich mich mein Leben lang schon mit Kräutern, ihrer Wirkung und ihrem Geschmack beschäftige. Mir macht es einfach Spaß, diese Schätze aus der Natur in mein Alltagsleben zu integrieren. Diese Kenntnisse möchte ich auf einfache und verständliche Weise in meinem Buch weitergeben.

Über dieses Buch

Dieses Buch ist also kein Kräuter-Nachschlagewerk mit vollständigen Informationen, es gibt aber das wieder, was ich weiß oder teilweise selbst immer wieder nachschlage, denn alles kann ich mir auch nicht merken.

Kräuter haben oft sehr vielfältige Heilwirkungen. Für manche findet man in den Kräuterbüchern zahlreiche Einsatzgebiete. Babette riet mir, nur die wichtigsten jeweils auszuwählen, und gab mir mit auf den Weg, man solle bei allem, was man mit den Kräutern anfängt, seiner Intuition folgen.

Und so habe ich für jedes Kraut je drei Heilwirkungen, Anwendungsgebiete und Inhaltsstoffe ausgesucht. Wundert euch also nicht, wenn ihr bei manchen Kräutern etwas vermisst, das ihr vielleicht selbst schon über die Pflanze wisst.

Mir war es vor allem wichtig, dass mit diesem Buch jeder etwas anfangen kann, auch diejenigen, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Ich habe die 30 Kräuter porträtiert, die ich selbst am meisten in der Küche oder für

Heilanwendungen einsetze. Das Schöne ist, dass alle Pflanzen, die ich beschreibe, relativ leicht zu finden sind. Viele der Kräuter wachsen wirklich fast überall. Man muss nur einmal in die Natur losziehen, und schon stößt man auf die kleinen Schätze.

Und wenn man einmal anfängt, sich mit einem Kraut auseinanderzusetzen, hat man das Gefühl, es taucht plötzlich überall auf. Für mich ist das manchmal ganz schön anstrengend, wenn ich auf meiner morgendlichen Laufrunde unterwegs bin und ständig diesen Drang verspüre, etwas pflücken zu müssen. Meistens komme ich auch mit irgendeinem Kraut nach Hause. Lanny hat sich daran gewöhnt.



Achtung!

Bei allen Heilkräutertees sollte man nach einer Daueranwendung von maximal sechs Wochen unbedingt erst einmal eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken.



Lanny und ich sind seit 2014 verheiratet – wir haben uns nicht gesucht, aber gefunden. Er ist mein Seelenpartner.

Patchworkfamily und -band

Lanny ist seit 2014 mein lieber Ehemann. Er ist übrigens auch Musiker. Wir haben uns 2011 zwar nicht gesucht, aber auf schicksalhafte Weise gefunden und sofort die Seelenverwandtschaft gespürt. Seit zehn Jahren sind wir sehr glücklich verheiratet und leben in unserem Haus mit den beiden Hunden Freddy und Keri.



Unsere Hunde freuen sich, wenn wir nach langen Tourwochen wieder zu Hause sind.

Die Familientradition der Hertels, gemeinsam Musik zu machen, wird fortgeführt, denn Johanna ist nun in dritter Generation Musikerin. Johanna, Lanny und ich haben die »1. Patchwork-Country-Rock-Band der Welt« gegründet. Mit unserer Band »MORE THAN WORDS« sind wir inzwischen erfolgreich unterwegs und waren im vergangenen Jahr sogar gemeinsam mit Rocklegende Bonnie Tyler auf Tournee. Lanny schreibt und produziert all unsere Songs. Während der Tour habe ich fleißig an diesem Buch geschrieben und stellte bei der morgendlichen Laufrunde in den verschiedenen Städten einmal mehr fest, dass man doch überall irgendwelche Kräuter finden kann.



In der Natur und mit Kräutern bin ich richtig glücklich – das möchte ich an alle Menschen weitergeben!

Kräuter erkennen lernen

Wichtig ist vor allem, dass man wirklich genau weiß, was man pflückt. Wenn man sich nicht sicher ist, bitte unbedingt die Hände davon lassen! Einige Kräuter sind absolut eindeutig identifizierbar, weil es im Grunde keine

Verwechslungsgefahr gibt. Wenn man ein Kraut jedoch noch nie in freier Natur gesehen hat, sollte man sich auf jeden Fall ganz genau die Erkennungsmerkmale anschauen. Am besten lässt man sich Pflanzen, die man nicht kennt, erst einmal von einem Kräuterexperten bei einem gemeinsamen Spaziergang zeigen.

Wer es sich nicht zutraut, Wildkräuter in der Natur zu erkennen, oder wer einfach keine Gelegenheit zum Sammeln hat, sollte im Zweifelsfall auf gekaufte Küchenkräuter zurückgreifen. Auch mit ihnen kann man meine Lieblingsrezepte hervorragend nachkochen. Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen und Erkunden meiner Kräuterwelt – und lasst euch meine Kräuterrezepte schmecken!

Eure

A handwritten signature in black ink, reading 'Stephanie Hertel'. The script is cursive and fluid, with the first name 'Stephanie' written in a larger, more prominent style than the last name 'Hertel'.



Meine Welt der Kräuter

Hier kommen die Top 33 meiner Kräuter! Sie sind mir besonders ans Herz gewachsen und aus meiner Küche und meinem Vorrat nicht mehr wegzudenken.



ANGELIKA

Star der Kräuterszene, Königin mit Wunderkräften, Ginseng des Westens – so schwärmen Kenner von der Angelika. Sie hilft bei vielen Leiden wie Magen-Darm-Beschwerden und Erkältungskrankheiten.



Mein Mann Lanny, meine Tochter Johanna und ich halten immer zusammen und sind als Band »MORE THAN WORDS« gemeinsam unterwegs.

DANK

An dieser Stelle möchte ich es nicht versäumen, Danke zu sagen.

Zuerst möchte ich meine Dankbarkeit für mein Leben ausdrücken. Ich bin gesund, lebe auf einem wunderschönen Fleckchen Erde, habe wundervolle Menschen um mich herum und lebe meinen Traumberuf. Ich genieße jeden Moment.

Mein Dank gilt all jenen, die dieses Buch möglich gemacht und mich mit Tatkraft, Kreativität, Input und Inspiration unterstützt haben.

An erster Stelle stehen die Menschen, denen ich posthum danken möchte, dass sie in mir die Liebe zu den Kräutern säten – fast wie ein kleines Pflänzlein, das langsam zur Blüte heranreift. Danke an meine Mama Elisabeth, die mich schon

als Kind zum Kräutersammeln angehalten hat, und vor allem meine Omi Erna, die mich bis heute inspiriert – nicht nur durch ihre Liebe zur Natur, sondern auch durch ihre Bescheidenheit und Zufriedenheit.

Und ich danke einer Frau, die einen Monster-Anteil an diesem Buch hat. Denn: Was wäre ein solches Buch ohne tolle Bilder? Kerstin Joensson ist nicht nur eine langjährige Freundin und hat mich unzählige Male fotografiert, sie hat auch ihr ganzes Herzblut in dieses Buch gesteckt und mit großer Leidenschaft jedes Rezept in Szene gesetzt.

Unterstützt wurde sie dabei von Hannelore Flatscher aus ihrer Nachbarschaft, die ein super Händchen für Dekoration hat! Vielen Dank euch beiden!

Danke an Fritz Irlacher, der mir so viel beigebracht hat und mit dem ich immer wieder gerne in die Wälder und auf die Wiesen gehe, um Neues zu erkunden.

Und vielen Dank an Babette Györi, dass sie ihr großartiges Kräuterwissen mit mir teilt.

Vielen Dank an Olaf und Peter von der Agentur Käfferlein & Köhne, dass sie mich im Schreiben wieder unterstützt haben – nun schon beim zweiten gemeinsamen Buch. Toll, dass dadurch eine so schöne Freundschaft entstanden ist.

Ein großes Dankeschön an meine kräuterkundige Lektorin Dorothea Steinbacher, die mich beim Schreiben und Recherchieren wunderbar begleitet hat, an Cornelia Nunn und das gesamte Team bei Gräfe und Unzer.

Danke an meinen geliebten Mann Lanny, der es nicht nur erdulden muss, dass ich bei jeder Wanderung andauernd stehen bleibe, um irgendwelche Kräuter oder Beeren zu pflücken. In den letzten Wochen und Monaten musste er auch noch mit viel Geduld hinnehmen, dass ich in jeder freien Minute und selbst im Urlaub am Laptop saß und an diesem Buch geschrieben habe. Danke, dass du mich so sein lässt, wie ich bin! Und danke für die tollen Rezepte, die du beige-steuert hast!

Danke an meine Tochter Johanna für das tolle Rezept und dafür, dass du die beste Tochter der Welt bist!

Danke auch an meinen lieben Papa, der mich mit so viel Liebe umgibt, dass ich zu dem geworden bin, was ich heute bin: eine glückliche und zufriedene Frau.



DIE AUTORIN

Stefanie Hertel, geboren 1979 im Vogtland, ist Sängerin sowie Moderatorin mit eigenen TV-Shows. Mit ihrem Song »Über jedes Bacherl geht a Brückerl« gewann sie im Alter von zwölf Jahren den »Grand Prix der Volksmusik«. 2025