

Die pure Lust am

Landleben

Marlies Heinritzi
Christiane Widmayr-Falconi

Fotos: Christa Brand



Mit zahlreichen
traditionellen Koch-
und Backrezepten

mosaik

Die pure Lust am

Landleben



Marlies Heinritzi

Christiane Widmayr-Falconi

Fotos: Christa Brand,
Maria Falconi Borja

mosaik



INHALT



Vorwort



Frühling

Die jungen Wilden

Ostern – himmlisch bodenständig

Brotduft liegt in der Luft



Frühsommer

Sommer zum Vernaschen

Süße Früchtchen für alle!

Alles in Butter



Hochsommer

Jetzt aber schnell!

Almsommer

Erste Hilfe aus Beet und Wiese



Spätsommer

Sonne im Glas

Im siebten Käsehimmel

Bamberger Hörnchen und Rosa Tannenzapfen



Herbst

Auf zur Beerenjagd

Herbstzeit, Apfelzeit



Winter

[Wände blühen auf](#)

[Hübsch abgestempelt](#)

[Weihnachten wie damals](#)



Anhang

[Rezeptregister](#)

[Sachregister](#)

[Hilfreiche Adressen](#)

[Das Freilichtmuseum Glentleiten](#)

[Das Team](#)

[Einfach danke](#)

[Impressum](#)

VORWORT



Der Geruch von frisch gemähtem Gras und würzigen Kräutern, Gärten voller Blumen, Gemüse und reifer Früchte. Wer liebt es nicht – das Leben auf dem Land? Viele kennen es vielleicht noch aus Kindertagen oder weil es sie am Wochenende immer wieder hinauszieht. So mancher tobt seine Lust am Landleben auch auf dem Stadtbalkon aus, pflanzt Kräuter und Salat und erntet Radieschen. Andere verbringen gleich ihr ganzes Leben draußen in der Provinz, sind »Landei« aus Überzeugung.

Aber wieso haben wir eigentlich so viel Freude am Landleben? Liegt es an der guten Luft oder daran, dass die Uhren dort noch geruhsamer ticken? Kommt es, weil die Eier nicht aus dem Supermarkt, sondern von den eigenen Hühnern stammen und weil die Marmelade selbst eingekocht ist? Oder sind es die Traditionen, der seit Generationen bewährte Erfahrungsschatz, der auch modernen Menschen noch viel zu bieten hat?

»Wahrscheinlich ist es von allem etwas«, meint Marlies Heinritzi – und sie muss es wissen. Die Kräuterexpertin und Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft hat das Landleben mit all seinen Facetten von klein auf kennengelernt – auf einem Bauernhof im bayerischen Voralpenland. Wie der Apfelstrudel immer gelingt, wie man selber Käse und Butter macht und was sich hinter Hollerretzel und Bröselhafer verbirgt, das haben ihr Mutter und Großmutter beigebracht. Und von den beiden Bäuerinnen weiß sie auch um die Heilkräfte der Natur und wie man sie mit selbst gemachten Kräutersäften, Tinkturen und Salben für sich nutzt.

Nach dem Motto »Selbst ist die Frau« pflückt sie die Vitamine für ihren Frühlingsshake von der Wiese, bäckt ihr Kräuterbrot am liebsten selbst, holt die Zutaten für ihre Marmelade aus der Wildhecke und weckt für den Winter Gartengemüse ein, was das Zeug hält. Wie viel Freude dieses Selbermachen

bereitet, spüren auch die begeisterten Teilnehmer ihrer Kräuterseminare oder jene Besucher, die sie als Chefin des Kramerladens im oberbayerischen Freilichtmuseum auf der Glentleiten bewirbt.

In ihrem Wirkungsfeld, einer Art »Rettungsinsel für alte Bauernhäuser«, ist auch Die pure Lust am Landleben entstanden. Der perfekte Ort für ein Buch vom Leben auf dem Land. Schließlich ist das Freilichtmuseum Glentleiten eine Oase für besondere Pflanzen, eine Arche für bedrohte Nutztierassen und ein Hort für echtes Brauchtum und ländliches Leben. Das erklärt auch, warum auf vielen Fotos wunderschöne, liebenswerte Küchenutensilien und Gerätschaften zu sehen sind, wie zum Beispiel ein Holzherd oder alte Töpfe und Pfannen. Wohl kaum jemand hat sie noch wirklich in Gebrauch – aber wir alle lieben sie.

Dieses Buch will Sie einladen, Bewährtes und Bewahrtes sowie die Freude am Selbermachen wieder zu entdecken und die pure Landlust zu genießen!





FRÜHLING





DIE JUNGEN WILDEN



Endlich tummeln sie sich wieder im Gras, die ersten Frühlingsboten. Marlies Heinritzi hat schon sehnsüchtig auf sie gewartet. Denn das bunte Wiesen-Allerlei ist nicht nur schön anzusehen, sondern lädt auch zum Selbermachen ein: Kaum zu glauben, was man daraus alles zaubern kann.

Wenn Tausende von kleinen Löwenzahn-Sonnen mit ihrem großen Vorbild am Himmel um die Wette strahlen und die Wiesen ringsum in ein goldenes Blütenmeer verwandeln, dann ist der lang ersehnte Moment endlich da: Voller Vorfreude greife ich zu Erntekorb und Grabgabel und mache mich auf nach draußen. Schlapp, müde, antriebslos – damit ist es jetzt endgültig vorbei!

Gegen Frühjahrsmüdigkeit sind nämlich viele Kräuter gewachsen. Und das besonders Schöne ist: Man muss sie nicht mal säen, sondern kann gleich ernten – einfach so, mitten im Gras. Denn es sind gar nicht die Gemüsebeete, die uns so früh im Jahr frisches Grün bescheren, sondern die Wiesen und Weiden.

Und tatsächlich, während in den Gärten auf der Glentleiten um diese Zeit noch gähnende Leere herrscht und höchstens Buchsbordüren die Stellung halten, ist rundherum schon der Frühling eingekehrt. Gänseblümchen, Gundermann und viele andere kleine Frühaufsteher tupfen bunte Flecken und Sprenkel ins junge Gras. Wie schön!

Vase oder Teller?

Heutzutage denken die meisten Menschen beim Anblick von Wiesen-Schaumkraut und Günsel vermutlich eher an ein Sträußchen für die Vase als an Vitamine und Mineralstoffe. Früher war das anders. Bei unseren Vorfahren ging die Liebe zu den kleinen Frühlingsboten noch hauptsächlich durch den Magen. Für sie bedeuteten die ersten Kräuter das glückliche Ende einer langen, kargen Winterzeit. Die inneren Werte von Gundermann, Giersch & Co. brachten den Stoffwechsel in Schwung und Abwechslung auf den Teller. Aber das gilt natürlich auch noch heute.

Die jungen Wilden im Gras sind wahre Muntermacher. Der **Löwenzahn** zum Beispiel steckt von der Wurzel bis zum gelben Blütenköpfchen voll mit wertvollen Substanzen. Es ist ein ganzer Cocktail aus Vitaminen, Mineralstoffen, Flavonoiden, Inulin und Bitterstoffen, der das »Gold der Wiese« zu einem wichtigen Helfer bei Frühjahrskuren macht. Leider haben wir die Bitterstoffe heute weitgehend aus unserer Nahrung verbannt. Und das, obwohl sie bei der Verdauung wertvolle Dienste leisten.

Für meine Frühlingsbowle halte ich nach weit geöffneten Löwenzahnblüten Ausschau. Die gibt's aber nur an Sonnentagen, bei Regen bleiben die gelben Puderquasten geschlossen. Schnell ist so ein Sträußchen gepflückt ebenso wie das Bündel junger Löwenzahnblätter, das ich für meinen Frühlingsshake brauche.

Marlies erzählt

Bereits als kleines Mädel saß ich gern im Gras und verputzte eins der weißen Blümchen nach dem anderen.



Genauso leicht zu finden sind **Gänseblümchen** – und zwar schon besonders früh im Jahr. Man muss eigentlich nur unter den Füßen nachschauen. Denn Frühling ist ... wenn man mit einem Schuh auf sieben Gänseblümchen treten kann. So heißt es jedenfalls in England. Die kleinen Frühlingsboten haben es mir immer schon angetan: Bereits als kleines Mädel saß ich gern im Gras und verputzte eins der weißen Blümchen nach dem anderen. Ich liebe diesen Geschmack: erst süß, dann ein klein wenig bitter. Dass ich unseren Kühen alles weggefuttern hätte, damit zieht mich meine Familie heute noch auf. Ein Tipp: Fast alle Kinder mögen Gänseblümchen aufs Butterbrot – ganz besonders, wenn sie die Blüten auch noch selbst gesammelt haben.

Den feinen Blättern des **Gundermanns** sollte man ebenfalls ein Plätzchen im Erntekorb reservieren. Der herb-balsamische Duft, den diese verströmen, geht auf die vielen ätherischen Öle in der Pflanze zurück. Mancher findet den Geruch vielleicht penetrant, für noch aufdringlicher allerdings halten einige die über einen Meter langen Ranken: Damit hangelt sich das unternehmungslustige Kraut gerne an Hecken und Zäunen empor. Im Niederdeutschen trug ihm das den Kosenamen »Heckenkieker« ein.

Uns kann solches Tun ja eigentlich nur recht sein, dann kommt uns der kleine Klettermaxe beim Pflücken sogar noch entgegen. Ernten allerdings sollte man ihn, wie alle typischen Frühlingskräuter, nur bis Juni. Und grundsätzlich gilt auch für alle: Je zarter die Blätter, umso wohlschmeckender sind sie.

Dieser Rat bezieht sich natürlich genauso auf den **Giersch**. Seine gefiederten Blätter mit den feingezackten Rändern schmecken jetzt würzig und nicht zu bitter und verleihen meiner Kräuterbowle einen Hauch von Wildnis. Gärtner fürchten das Kraut als kriechendes Grauen: Jedes Wurzelstückchen schlägt wieder aus und durchwuchert die Beete. Bislang kennen die meisten zwei Möglichkeiten, um dagegen vorzugehen: Kapitulation oder Angriff. Ich wähle lieber einen dritten Weg: Einfach aufessen!

Wie wär's noch mit ein paar Blüten vom **Wiesen-Schaumkraut**? Eine senfartige Schärfe zeichnet diesen Grasbewohner aus, und in großen

Mengen kann man damit sogar eine Nierenreizung hervorrufen. Aber für die Blütenbowle, fürs Butterbrot oder die Salatgarnitur nimmt man ohnehin nur eine unbedenkliche Handvoll der blutreinigenden Brunnenkresse-Verwandtschaft, die auf feuchten Wiesen und an Bach- und Teichrändern wächst.

Pimpinelle, deren Blätter ebenfalls die Frühlingsbowle würzen, verwechselt man leicht mit der Bibernelle. Da aber beide zu den Heilpflanzen gehören, ist das nicht weiter schlimm. Man muss sich nur die Frage beantworten, ob man den nussartigen Gurkengeschmack der Pimpinelle oder das süße Anisaroma der Bibernelle bevorzugt.

Sein dekoratives Aussehen bescherte dem **Kriechenden Günsel** schon früh eine Gartenkarriere. Doch mag auch seine Wundheilkraft eine Rolle gespielt haben. Erst vor Kurzem machten Wissenschaftler wieder auf ihn aufmerksam – weil sie in ihm einen der Hauptwirkstoffe gegen Rheuma entdeckten. Aber bescheiden wie eh und je, wächst der Günsel weiter in Straßengräben, an Waldrändern und mitten in der Wiese.

Was mir zum Schluss noch fehlt, liefert der Waldrand: ein paar Blütenstängel der **Schlüsselblume**, ein Büschel **Waldmeister** fürs Dessert und die ersten grünen **Fichtenspitzen**. Weit braucht man wirklich nicht zu gehen, die wilden Schmankerl sind schnell gefunden. Es handelt sich nämlich um echte Allerweltpflanzen, die überall an Weg-, Wald- und Wiesenrändern gedeihen.

Aber jetzt ab in die Küche mit dem »Unkraut«! Löwenzahn, Günsel und die anderen: Wer einmal davon gekostet hat, der ist bestimmt genauso überzeugt wie ich, dass sie kulinarische Qualitäten haben und mühelos den Sprung in die moderne Küche schaffen. Zarte Blätter wandern in Salat und Frühlingsshake, Blüten werden als Bowle angesetzt. Dazu gibt's Wildkräuterbutter mit frischem Brot, Fichtenspitzensirup zum Käse, Waldmeistercreme als Dessert – fertig ist das Gourmet-Wiesenbuffet, das nicht nur wunderbar schmeckt, sondern auch noch so gesund ist.

Jetzt sprießen sie wieder!

• Mit diesen frisch gepflückten Frühlingsboten zaubern Sie die

Blütenbowle:

- Vordere Reihe, von links nach rechts: zartes Blattwerk vom **Giersch**, Blütenstängel der **Schlüsselblume** in hellem Gelb, blaublütiger **Gundermann**, **Gänseblümchen** und gefiedertes Laub der **Pimpinelle**.
- Hinten: **Kriechender Günsel** ganz in Blau, zart fliederfarbenes **Wiesen-Schaumkraut** und goldgelber **Löwenzahn** – alle an einem sonnigen Tag geerntet.
- Und das sollten Sie noch wissen, bevor Sie sich zum Sammeln aufmachen: Ernten Sie nur vollständig aufgeblühte Blumen, und meiden Sie Straßenränder und frisch gedüngte Wiesen. Vor dem Verarbeiten die Blätter waschen – zarte Blüten nur vorsichtig ausschütteln. Blüten und Blätter in ein Gefäß geben. Mit Wasser und Apfelsaft übergießen, sodass alles bedeckt ist.



Blütenbowle

Für 2 ½ Liter

2 Handvoll Blüten und Blätter

1½ l Wasser

¾ l Apfelsaft

- Blüten und Blätter in ein Gefäß geben. Mit Wasser und Apfelsaft übergießen, sodass alles bedeckt ist.
- Über Nacht durchziehen lassen.
- Ausschanken oder abgeseibt in Flaschen füllen.
- Hält im Kühlschrank 2 bis 3 Tage.



MARLIES' TIPP

Halb so wild

»Die Kräuterbowle schmeckt auch mit Zitronenmelisse und Minze aus dem Garten.«



Frühlingsshake

Für 2 Gläser à ¼ Liter

1 Handvoll junge Löwenzahn-Blattrosetten

2 unbehandelte Orangen

1 Apfel

⅛ l Buttermilch

⅛ l Frischmilch

etwas Honig (nach Geschmack)

Löwenzahn-Blütenblätter zum Verziern

- Löwenzahnblätter säubern und in Streifen schneiden. Orangen auspressen. Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- Alles zusammen mit Butter- und Frischmilch in den Mixer geben oder mit einem Zauberstab pürieren.
- Nach Bedarf mit Honig süßen. Mit Blütenblättern verziert servieren.





Waldmeistercreme

Für 4 Portionen

2 Bio-Orangen

$\frac{3}{8}$ l Apfelsaft

7 Stängel Waldmeister (unbedingt vorher anwelken lassen, nur so entwickelt sich das typische Aroma)

5 Blätter Gelatine (nach Vorschrift eingeweicht und in wenig Wasser aufgelöst) oder 35 g Speisestärke

200 ml Sahne

Löwenzahnblüten oder Waldmeister zum Verzieren

- Orangenschale abreiben und mit Apfelsaft und Waldmeister zum Kochen bringen.
- Die vorbereitete Gelatine oder Speisestärke (mit 4 EL Apfelsaft angerührt) langsam in die kochende Flüssigkeit geben. Kurz aufkochen lassen.
- Creme durch ein Sieb streichen, um Orangenschale und Waldmeisterstängel zu entfernen. Dann unter mehrmaligem Umrühren fast erkalten lassen.
- Geschlagene Sahne unter die Creme heben.
- Nach Belieben mit klein gezupften Löwenzahnblüten vermischen oder mit Waldmeister garnieren.



MARLIES' TIPP

Waldmeister – unbeschwert genießen

»Allzu viel ist ungesund« heißt es auch beim Waldmeister. Dann nämlich kann der in ihm enthaltene Duftstoff Cumarin Benommenheit, Schwindel und Kopfweh auslösen. Deshalb raten die Experten, maximal 3 Gramm frisches Kraut pro Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, das entspricht etwa 10 Waldmeister-Quirlen. Wer sich daran hält, kann völlig unbesorgt genießen.«



Fichtenspitzensirup

Für ca. 400 ml Sirup

1 l Fichtenspitzen (junger, hellgrüner Maiwuchs, im Messbecher gemessen)

1 l Wasser

1 kg Haushaltszucker

Saft von 1 Zitrone

Für den Sud:

- Fichtenspitzen in einen Topf füllen, mit Wasser übergießen und aufkochen.
- ¼ Stunde weiterköcheln, dann über Nacht stehen lassen.
- Am nächsten Tag durch ein Sieb gießen – den Rest gut ausdrücken, damit nichts verloren geht. Der Sud ist milchig weiß und trüb vom Harz.

Für den Sirup:

- Sud, Zucker und Zitronensaft zusammen in einem großen Topf zum Kochen bringen (schäumt sehr).
- Sud auf etwa die Hälfte einkochen lassen (½ Liter dauert etwa 1 Stunde).
- Abkühlen lassen. Wieder aufköcheln.
- Vorgang so oft wiederholen, bis der Sirup schön dickflüssig ist.
- Der Sirup eignet sich als herb-süßer Aufstrich fürs Butterbrot, er würzt Salatsoßen, passt zu herzhaftem Käse und süßt Tee, Joghurt oder Quark. Aber er schmeckt nicht nur lecker, er lindert auch Husten

und Heiserkeit – dazu nimmt man 1 bis 2 Teelöffel täglich ein und lässt sie im Mund zergehen.



MARLIES' TIPP

Tanne oder Fichte?

»Das mehrmalige Abkühlen ist wichtig, damit der Sirup anschließend nicht wieder auskristallisiert. Und natürlich kann man anstelle von jungen Fichtentrieben auch Tannenspitzen verwenden. Der richtige Erntezeitpunkt ist da, sobald die Bäume ihre braunen Knospenhüllen abwerfen.«

Kraut oder Unkraut?

- Heute finden es die meisten Menschen ziemlich ungewöhnlich, sich die Zutaten für eine Mahlzeit einfach so auf der Wiese zusammenzusuchen. Früher dachte man anders – da erntete man den wilden Feldsalat vom Ackerrain, die Wegwarten-Wurzel für den Kaffee vom Wegesrand und den Guten Heinrich, der einen erstklassigen Spinat abgibt, im Gras. In den Garten pflanzte man immer nur das, was draußen nicht von selber wuchs. Das sparte viel Arbeit!

OSTERN – HIMMLISCH BODENSTÄNDIG



Das Osterfest ist eine wunderbare Gelegenheit, um Bräuche und traditionelle Rezepte wiederzubeleben. Marlies Heinritzi hat die kulinarischen Klassiker für uns neu abgeschmeckt und erzählt, wie's so zugeht auf dem Land – von Gründonnerstag bis Ostersonntag.

Gerade erst ist die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht – da steht schon das erste große Fest des Jahres vor der Tür: Ostern. Zwischen dem 22. März und dem 25. April ist es so weit. Denn der Ostersonntag fällt immer auf den Sonntag, der dem ersten Vollmond nach Frühjahrsanfang folgt. Aber eigentlich muss ich gar nicht im Kalender nachschauen: Ostern ist ... wenn es hier nur so von aufgeregt umherschwirrenden Kindern wimmelt.

Der Eifer, mit dem die Kleinen alle Winkel durchstöbern, erinnert mich an meine eigene Kinderzeit. Damals war kein Ostereier-Versteck vor meinem Bruder und mir sicher. Im Fliedergebüsch, in der Astgabel des Apfelbaums, im Blumentopf, im Schuppen und auf der Tenne – wir haben alle Gaben des Osterhasen gefunden.



Der Osterhase

Wo der Osterhase seinen Ursprung hat, ist immer noch nicht zweifelsfrei geklärt. Als sicher gilt aber, dass der Eierbringer erstmals gegen Ende des 17. Jahrhunderts schriftlich Erwähnung fand. Richtig populär wurde das Langohr jedoch erst im 19. Jahrhundert – als Schokoladen-Osterhasen, Spielzeugfiguren und Osterhasen-Bilderbücher seine Beliebtheit enorm förderten. Durch diesen Rummel ist fast in Vergessenheit geraten, dass vor dem Osterhasen auch noch andere Tiere die Ostereier brachten. In Westfalen war es der Osterfuchs, in Thüringen der Storch, in Böhmen der Hahn, und der Kuckuck belieferte die Schweiz.

Marlies erzählt

Der Eifer, mit dem die Kleinen alle Winkel durchstöbern, erinnert mich an meine eigene Kinderzeit. Damals war kein Ostereier-Versteck vor meinem Bruder und mir sicher.



Bevor es für uns Kinder ans Eiersuchen ging, musste jedoch erst noch die Karwoche überstanden werden. Wir warteten ungeduldig und quengelten entsprechend, doch unserer Mutter fiel so einiges ein, womit sie uns beschäftigen konnte. Denn wie das so ist, beim traditionellen Osterfest: Es gab immer viel vorzubereiten, zu kochen und zu backen – und dabei ist es auf dem Land bis heute geblieben.

Es beginnt mit dem **Gründonnerstag**, dem Donnerstag vor Ostern, der mit der Farbe Grün ursprünglich nichts gemein hat, sondern mit »gronan«, dem mittelhochdeutschen Wort für »weinen« – weil Jesus am Ende dieses Tages verraten und schließlich gefangen genommen wurde. Trotzdem wurde es Brauch, sich an diesem Tag mit einer Kräutersuppe zu stärken. Dafür sammle ich schon frühmorgens neunerlei Grün auf der Wiese und im Garten ein.

Warum es gerade neun Kräuter für die Suppe sein müssen? Die Antwort ist ganz einfach: Da ist Magie im Spiel. Drei Wünsche erfüllt die gute Fee im Märchen, aller guten Dinge sind drei, sagt der Volksmund. Und natürlich waren es auch die ersten drei Frühlingsblumen, die man einst hinunterschlucken musste, um das ganze Jahr über gesund zu bleiben. Wer aber ganz auf Nummer sicher gehen wollte, pflückte lieber neun Frühlingskräuter. Denn die Neun ist eine dreifache Drei und lässt so auf noch stärkere Wirkung hoffen. Das ist auch der Grund, warum die traditionelle Gründonnerstagsuppe aus neun verschiedenen Frühlingsboten gekocht wird.

Der **Karfreitag**, der Todestag Christi, ist ein Tag der Trauer und der Stille. Stille? Einerseits schon, denn die Stimmung ist gedämpft, und sogar die Kirchenglocken schweigen. Dafür aber ziehen die Ministranten mit hölzernen Instrumenten, den Ratschen, durch viele Dörfer am Alpenrand, um lautstark an Gebetszeiten und Andachten zu erinnern. Dem alles durchdringenden Klappern und Lärmen kann sich kaum einer entziehen. Vor allem dann nicht, wenn die Kinder vor der Tür stehen, um sich für ihren Fleiß entlohnen zu lassen – mit Ostereiern, Süßigkeiten oder kleinen Geldgeschenken. Nach dem aufgesagten Sprüchlein wird noch mal kräftig geratscht, und spätestens jetzt ist jedem Zuhörer klar, dass Klappern nicht nur zum Handwerk, sondern auch in die Karwoche gehört.

Karfreitag ist traditionell Fischtag. Am **Karsamstag** stellte Mutter meist in aller Eile gekochte Kartoffeln mit Butter auf den Tisch. Da war schließlich noch so viel zu tun: Es wurde gewienert und geputzt, bis alles blitzblank war, auch der Stall und das Vieh. Und außerdem lief, sehr zur Freude von uns Kindern, endlich auch die Osterbäckerei auf Hochtouren.

Solange wir noch an den Osterhasen glaubten, fand das Eierfärben

allerdings ohne uns statt. Mutter wartete damit, bis wir im Bett waren. Nach gutem alten Brauch mit Zwiebelschalen, Blaukraut und Kamillentee färbe ich auch heute noch die Ostereier. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Naturtöne sind nicht so grell, sie passen alle wunderbar zusammen, und kein Ei sieht wie das andere aus. Zugegeben, ein wenig Zeit und Experimentierlust braucht das Färben mit Zutaten aus Garten und Wiese schon. Denn ob Goldbraun, Bordeauxrot, Buttergelb oder doch eher Ocker, Blauviolett und Gelbgrün dabei herauskommen, das weiß man beim Färben mit natürlichen Mitteln vorher nie so genau. Aber dafür macht das Herumprobieren großen Spaß.

Ein Osterfest ohne Hefezopf und Osterlamm war bei uns daheim einfach undenkbar – und nach der langen Fastenzeit freute sich schon jeder auf das üppige Frühstück am **Ostersonntag**. Doch zuvor ging's in die Kirche, mit dabei ein Henkelkörbchen, in dem das selbst gebackene Osterlamm, einige Scheiben von Brot und Osterzopf, außerdem Schinken, Salz und ein paar gefärbte Ostereier Platz fanden. Das alles trugen wir Kinder vor zum Altar und holten es nach der Messe wieder ab – mit Weihwasser und dem priesterlichen Segen versehen. Damit die Weihe selbst durch harte Eierschalen dringen konnte, wurden vorsichtshalber nur Ostereier mitgenommen, die beim Färben einen Knacks abbekommen hatten. Beim Osterfrühstück achtete die Mutter dann darauf, dass der Körbcheninhalt – und damit auch Glück und Segen – gerecht an alle verteilt wurde. Selbst unser Vieh ging nicht leer aus: Jede Kuh bekam ein Stückchen Brot aus dem Körbchen und ein wenig geweihtes Salz, damit sie übers Jahr gesund blieb.

Auch wenn die Zeit vor Ostern manchmal knapp wird, ein Vergnügen lasse ich mir nie entgehen: Den Spaziergang durch die Frühlingslandschaft. Dabei schneide ich Palmkätzchen-Zweige und pflücke Schlüsselblumen. Ich grabe kleine Tuffs von Veilchen und Gänseblümchen aus, um sie nachher in ausgeblasene Gänseeier zu pflanzen. Das versetzt mich in allerschönste Frühlingsstimmung, und meine Hasenplätzchen gelingen danach noch viel besser.



Bunte Grüße vom Osterhasen

- Eier mit Hilfe von Wiesenkräutern und Gartenpflanzen selber färben – das geht kinderleicht:
- **Womit?** Zum Beispiel mit Holunderbeersaft, Früchtetee, Roter Bete, Johanniskrauttee, Blaubeeren, Zwiebelschalen, Kamillentee.
- **Wie?** Tiefgekühlte Beeren, frische Blüten und Pflanzenteile (bei Bedarf zerkleinert und geraspelt) je rund 30 Minuten im Wasser auskochen. Dann den Farbsud durch ein Sieb filtern, die Eier zugeben und in 10 Minuten hart kochen.
- Getrocknete Pflanzen, Wurzeln, Rinden erst mehrere Stunden einweichen, bevor man sie zusammen mit dem Einweichwasser auf den Herd stellt.
- **Wie viel?** Für 1 l Wasser benötigt man 2 bis 3 Hände voll Zwiebelschalen, 10 bis 12 Esslöffel Teekraut, 250 Gramm Rote Bete bzw. frische Beeren, oder man verwendet 1 Liter unverdünnten

Beerensaft.

- **Noch ein Tipp:** Mit zarten Blüten und Blättern lässt sich der Frühling aufs Osterei zaubern:
- Blatt oder Blüte auf der Oberseite anfeuchten und vorsichtig auf das rohe Ei drücken. Noch besser hält's mit einem kleinen Klacks Eiweiß.
- Nun bindet man ein 10 cm langes Stück Nylonstrumpf an einem Ende mit einer Schnur fest zu und stülpt es über das Ei. Dabei alle Pflanzenteile mit dem Finger festhalten, damit nichts verrutscht.
- Jetzt den Strumpf schön glatt ziehen und das zweite Ende zuschnüren. Das Ganze muss straff sitzen!
- Nach 10 Minuten Kochzeit im Farbbad braucht das Osterei nur noch zu trocknen (der Föhn hilft dabei), dann Strumpf, Blatt oder Blüte abnehmen. Und siehe da: Schon hat man ein wunderbar gemustertes buntes Ei!



Ab ins Körbchen

- Neun verschiedene Frühlingskräuter gehören in eine »richtige« Gründonnerstagssuppe. Marlies Heinritzi hat diese grünen und blühenden Nesthocker dafür ausgesucht (im Uhrzeigersinn, oben angefangen):
- Kleine runde Blätter vom **Scharbockskraut**, hellgelbe Blüten der **Schlüsselblume**, fein gefiedertes **Kerbel**-Grün, gezähntes **Löwenzahn**-Laub, ein Bündel **Schnittlauch**-Röllchen, ein Büschel **Thymian**-Stängel, **Bärlauch**, der an Tulpenblätter erinnert, daneben **Gänseblümchen**-Blüten in Rot und die im Austrieb noch wenig gekerbten, lanzenförmigen Blätter der **Knoblauchsrauke**.



Neun-Kräuter-Suppe

Für 4 Portionen

¼ Zwiebel, fein gewürfelt

80 g Butter

2 gehäufte EL Mehl

1 l Gemüsebrühe

1 große Tasse fein gehackter Kräuter

1 Schuss Sahne

Salz, Pfeffer und Muskat zum Abschmecken

Gänseblümchen zur Dekoration

- Die Zwiebelwürfel in Butter andünsten, Mehl darüberstäuben und unter Rühren kurz anschwitzen.
- Mit der Brühe ablöschen und bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
- Dann die Kräuter zugeben, kurz durchziehen lassen (nicht mehr aufkochen).
- Sahne dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit GänseblümchenBlüten garniert servieren.