



Rezepte und Anregungen zum Buch

Pflanzenmärchen aus aller Welt



www.mutaborverlag.com

Inhalt



Pflanzenküche

- 3 Brennnessel-Chips**
- 4 Königskerzen-Sirup**
- 8 Kräutersalz**
- 10 Ginsenghonig**
- 12 Sternenbrot**

Kräuterküche

Alle Rezepte und Anleitungen sind als Anregung für eigene Ideen gedacht. Sie sind einfach und können ohne grossen Aufwand umgesetzt werden. Am besten ist es, wenn man die Pflanzen im eigenen Garten ernten kann. Bei den meisten Rezepten und Anleitungen braucht es nur eine kleine Menge. Wer keinen Garten hat, kann die meisten Kräuter biologisch in der Apotheke, Drogerie oder im Bioladen kaufen. Das Sammeln in freier Natur bedingt eine sehr genaue Kenntnis der Pflanzen und der Standorte, um gesunde Pflanzen ernten zu können.

Kräuterapotheke

- 5 Rosmarin-Öl**
- 6 Gundermann-Salbe**
- 7 Schachtelhalm-Gel**
- 14 Schlaf-Öl**

Pflanzenapotheke

Kosmetische Hilfsmittel für Salben sind ebenfalls in der Drogerie erhältlich. Auch davon braucht es keine grossen Mengen. Wichtig bei allen kosmetischen Rezepten ist die hygienische Herstellung. Dadurch wird auch die Haltbarkeit verlängert. Das Herstellen von wohltuenden Ölen und Salben kann allein schon beruhigend und entspannend wirken. Entsprechen ergänzen die Mittel das allgemeine Wohlbefinden. Bei allen Rezepten ist es wichtig, möglichst hygienisch zu arbeiten und die Produkte kühl und lichtgeschützt aufzubewahren.

Kreatives

- 9 Räuchermischung**
- 11 Maisfiguren**
- 13 Kräuterkranz**
- 15 Mais-Porzellan**

Kreatives

Die Möglichkeiten mit Pflanzen kreativ zu arbeiten sind schier unerschöpflich. Dazu sind sie natürliches Material, das später wieder in den Kreislauf der Natur zurückgegeben werden kann. Gegenstände können sowohl zur Dekoration, wie als Hilfsmittel beim Erzählen oder zur Förderung der feinmotorischen Kompetenzen eingesetzt werden.



Brennnessel-Chips

Rezept

- frische Brennnesselblätter
- Bratöl
- Bratpfanne
- Salz
- nach Wunsch ein wenig Pfeffer und Sesamsamen

Die Brennnesselblätter kurz waschen und in einem Küchentuch abtupfen. Das Öl leicht erhitzen, die Blätter darin knusprig braten und gegen Ende leicht salzen.

Falls Sie Brennnesselsamen getrocknet haben, können diese wunderbar auf ein Butterbrot oder über den Salat gestreut werden.

Die Brennnessel

Die Brennnessel (Urtica dioica L.), die heute als Unkraut bekämpft wird, wurde früher zu verschiedensten Zwecken verwendet. Aus den Fasern der grossen Nessel wurden Seile, Papier, das reissfeste Nesseltuch und sogar Muselin hergestellt. Die Blätter der Brennnessel wirken harntreibend und können wie Spinat gegessen werden. Sie galten lange als Arme-Leute-Essen. Die Samen sind proteinreich und wirken fördernd bei der Heilung von Prostatabeschwerden. Pferdezüchter gaben sie den Pferden, damit diese ein glänzendes Fell bekamen. Die Brennnessel war auch eine Färbepflanze und wurde zudem als magisches Abwehrmittel verwendet, um sich und die Tiere vor bösen Geistern zu schützen. So heisst es zum Beispiel: Wer am Johannistag Brennnesselpfannkuchen isst, ist vor Nixenzauber sicher.



Märchen im Buch

- Das Rockenweiblein
- Das Salzkraut



Königskerzen-Sirup

Rezept

- 1 Handvoll Königskerzenblüten
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 2 Zitronenscheiben
- 1 Prise Zitronensäure
- 5 dl Wasser
- 200 g. Zucker (z.B. Syramena)

Die Königskerzenblüten, die Zitronenmelisse und die Zitronensäure in einen Topf füllen. Mit dem frisch abgekochten Wasser übergießen. Die Zitronenscheiben dazugeben. Mit einem Deckel verschliessen und zwölf Stunden ziehen lassen. Abseihen, mit dem Zucker aufkochen und in abgekochte Flaschen füllen.

Königskerze

Es gibt etwa 300 Arten von Königskerzen (Verbascum), die meisten werden als Heilpflanzen genutzt. Sie sind meist zweijährig und werden wegen ihrer schleimlösenden Wirkung geschätzt. Hildegard von Bingen empfahl sie gegen ein schwaches und trauriges Herz. Manche kennen die Pflanze unter dem Namen Blitzkerze, Himmelsbrand oder Wollkraut, wegen der weichbehaarten Blätter. Der lange Blütenstängel der Königskerze wurde früher mit Pech und Teer bestrichen und als Fackel benutzt. Nach einer Legende leuchtete die Königskerze schon Maria, als sie auf dem Weg zu ihrer Base war. Bis heute stellt die Königskerze die Mitte des Kräuterbüschels zu Maria Himmelfahrt dar. An Johanni wurden Königskerzen durch das Feuer gezogen und im Stall aufgehängt. In Griechenland wurden die Blüten zum Färben verwendet, in Estland als Salbe gegen Ausschläge eingesetzt. In Butter geknetet wurden sie hustenden Kindern gegeben. Auch als Wurzelamulett sollte die Königskerze Wirkung zeigen. Heute noch gilt sie als Wetterkerze, an deren Blütenstängel erraten wird, wie kalt der Winter wird.



Märchen im Buch

- Wie die Königskerze ihren Namen erhalten hat



Rosmarin-Öl

Rezept

- 200 ml Mandelöl
- Einige Zweige frischer Rosmarin
- Ätherisches Rosmarin-, Wacholder- und Lavendelöl

Die Zweige in eine Glas füllen und mit dem Mandelöl übergießen. Für einige Wochen an die Sonne stellen oder in einem Topf auf max. 40 Grad erwärmen und danach einige Stunden ziehen lassen. Den Rosmarin entfernen und das Öl durch einen Kaffeefilter absieben. In eine Flasche füllen, 10 Tropfen ätherisches Rosmarinöl, 3 Tropfen Wacholderöl und 3 Tropfen Lavendel zugeben. Das Öl wirkt durchblutungsfördernd, heilsam bei Erkältungen und durch den Wacholder auch entlastend für die Venen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Rosmarin

Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist ein Lippenblütler und bildet einen immergrünen Halbstrauch mit duftenden Blättern und lila Blüten. Er wächst vor allem im Mittelmeergebiet und hat dort seinen festen Platz in der Küche und der Heilkunde. Er wird als Arcanum beschrieben, der mit seinen ätherischen Ölen auch eine Rolle bei der Einbalsamierung spielte. Der Rosmarin war Aphrodite geweiht und wurde lange Zeit als Brautpflanze in Kränze geflochten. Riss ein Mädchen einen Rosmarinzweig ab und der Strauch verwelkte, so würde ihr Verlobter den Tod finden. Trieb der Strauch dagegen neue Triebe, so konnte das Paar Glück und Kindersegen erwarten. Rosmarin spielt auch in der Parfümherstellung eine Rolle und war Teil des Parfüms von Königin Elisabeth von Ungarn. Er hilft gegen Blähungen, fördert den Appetit, wirkt sich positiv auf die Durchblutung aus und gehörte in die Landgüterverordnung Karls des Grossen, um die Gesundheit des Volkes zu erhalten.



Märchen im Buch

- Rosmarina
- Aschenbrödel und der goldene Rosmarin



Gundermann-Salbe

Rezept

- 50 ml Mandelöl
- 6g Lanolin anhydrid
- 20g Bienenwachs
- äth Lavendelöl, 30ml Tiegel

Gundermannblätter- und blüten, Ringelblumenblüten und Malvenblüten pflücken und in einem verschliessbaren Glas mit 50 ml Mandelöl bedecken. An der Sonne 3 Wochen ziehen lassen (öfter umdrehen und kontrollieren, ob die Pflanzen mit Öl bedeckt sind. Kräuter absieben, das Öl durch eine Kaffeefilter ziehen lassen. Im Wasserbad das Bienenwachs und das Lanolin schmelzen. 20 ml Mandelöl hinzugeben. Unter ständigem Rühren erkalten lassen bis auf ca. 40 Grad. Ätherische Öle zugeben. Gut rühren und, solange die Mischung noch giess-fähig ist, in einen 30 ml Tiegel füllen. Erst nach dem Erkalten verschliessen. Fördert die Heilung von entzündeter Haut und hilft bei der Narbenpflege.

Gundermann

Dem *Gundermann (Glechoma hederacea)* oder der *Gundelrebe* begegnet man im Garten auf Schritt und Tritt. Die kleinen Stängel finden in fast jeder Ecke Platz und suchen sich sonnige Wege, auf denen sie sich ausbreiten können. Die Ausläufer werden gut über zwei Meter lang, während die Pflanze nur etwa 30 cm hoch wird. Der *Gundermann* ist ein Lippenblütler, was man an den zartlila Blüten leicht erkennen kann. Er duftet leicht, weshalb er früher als Gewürz diente. Bereits früh im Jahr zeigt er die ersten grünen Blätter, die in die Gründonnerstagsuppe gehören. Für manche Tiere, wie z.B. Pferde, ist der *Gundermann* giftig, während ihn zahlreiche Insekten schätzen. Der Namenbestandteil *Gund* bedeutet «eitriges Geschwür». Als Schutzpflanze half der *Gundermann* gegen Zauberei, etwa bei verhexter Milch. Dabei wurden die Kühe durch einen Kranz aus *Gundelrebe* gemolken. In der Walpurgisnacht sollte der Kranz auf den Kopf gesetzt werden, um Kopfschmerzen zu heilen oder Hexen zu erkennen.



Märchen im Buch

- Der Tanz der Feen



Schachtelhalm-Gel

Rezept

- 15 ml Schachtelhalmtinktur
- 12 ml dest. Wasser
- 5 ml. Glycerin
- 5 ml. Mandelöl
- 1/4 TL Xanthan
- 5 tr. Ätherisches Öl: römische Kamille und Lavendel
- 30 ml Döschen

In einem Becher die Tinktur, das Wasser und das Mandelöl verrühren. In einem anderen Gefäß das Glycerin und das Xanthan mischen. Anschliessend unter ständigem Rühren die Tinkturmischung zum Glycerin/Xanthangemisch zugeben. Die ätherischen Öle dazugeben (je 5 Tropfen). Noch einmal gut rühren. Wer möchte, kann das Ganze am Schluss mit einem Pürierstab mischen. In das mit Alkohol desinfizierte Gläschen abfüllen und verschliessen. Zur Nagelpflege die Finger und das Nagelbett regelmässig mit dem Gel einmassieren.

Schachtelhalm

Der Schachtelhalm (Equisetum) zählt zu den Farnen. Der Ackerschachtelhalm ist eine wichtige Heilpflanze. Er stärkt das Bindegewebe und wirkt positiv bei Blasenleiden. Früher wurde er auch zum Putzen des Zinngeschirrs genutzt, weshalb er auch Zinnkraut heisst. Im Garten wird er zum Schutz vor Pilzkrankheiten eingesetzt. Die Triebspitzen werden in Asien als Gemüse gegessen. Er vermehrt sich sehr schnell. Es heisst, dass an seinen Wurzeln ein Goldklümpchen hänge, womit wahrscheinlich die Reservoirkugeln an den Rhizomen gemeint sind, die bis zwei Meter tief in die Erde wachsen.



Märchen im Buch

- Das Schachtelhalm-Mädchen



Kräuter-Salz

Rezept

- 20 g getrocknete Kräuter: Majoran, Schnittlauch, Maggikraut, Rosmarin, Bohnenkraut und Zitronenthymian, Brennnesselblätter oder Brennnesselsamen
- 80 g. Salz

Die Kräuter im Schatten trocknen, die Blätter und Nadeln von den Ästchen streifen und in eine Schüssel füllen. Mit dem Cutter fein zermahlen. Salz zugeben und weitermahlen, bis sich das Salz grün färbt und die Kräuter gut mit dem Salz gemischt sind. In ein 100g Gefäß füllen. Vor der Verwendung mit wenig lauwarmem Wasser anrühren, damit sich der Geschmack entfalten kann. Ideal für Salatsaucen oder zum Würzen von Ofenkartoffeln.

Majoran

Der Majoran (*Origanum majorana*) stammt aus der Türkei und ist ein wichtiges Würzkräuter. Er ist mehrjährig und bildet strauchartige Zweige mit duftenden Blättern und Blüten. Für die Entwicklung der ätherischen Öle braucht der Majoran ausreichend Wärme. Er war Hymenaios, dem Gott der Hochzeit, geweiht. Einst soll der junge Amaraeus ein Gefäß mit duftender Salbe fallen gelassen und sich darüber so erschrocken haben, dass er sich in einen Majoranstrauch verwandelte. In Orient wird aus Majoran und Sesam die Gewürzmischung Zatar hergestellt. Der Majoran wirkt positiv auf die Verdauung, wie der verwandte Oregano. Der Dost (*Origanum vulgare*) gehört zur gleichen Familie und trug auch den Namen «Wohlgemuth». Als aromatische Pflanze war er wichtig zur Abwehr von Hexen. In mehreren Sagen schützen sich die Menschen, indem sie nach Dost greifen oder die Pflanze in die Kleider einnähen. An Mariae Himmelfahrt gehört der Dost zu den Weihkräutern, da Maria einst für das Jesuskind in der Krippe ein Lager aus Dost gemacht haben soll. Deshalb hiess er auch «Unser lieben Frauen Bettstroh», einen



Namen, den er sich mit weiteren Pflanzen, wie dem Johanniskraut oder Thymian, teilt.

Märchen im Buch

- Der Majorantopf



Räuchermischung

Rezept

- trockene Mistelblättchen
- getrocknete Salbeiblätter und Tannennadeln
- ein kleines Holunderästchen
- etwas Irispulver
- Holzbrett, Messer, Handbohrer

Die Mistelblättchen und die Tannennadeln klein schneiden. Die Salbeiblätter zerreiben. Die Holunderästchen mit einem Holzbohrer aushöhlen und mit einem Messer, die Rinde fein abschaben. Alles zusammenmischen und in eine Dose geben.

Die Mischung eignet sich für das Räuchern auf offenem Feuer (auf die Glut streuen) oder auf dem Räuchersieb oder einer Räucherkohle.

Mistel

Die sagenumwobene Mistel (Viscum album) wächst als Halbparasit auf den Zweigen von Bäumen. Sie ist ein Sandelholzgewächs, und ihre Samen werden über den Kot der Drossel verteilt, was auch ihren deutschen Namen erklärt. Der lateinische Name geht auf die klebrige Substanz der weissen Beeren zurück, der als Vogelleim eingesetzt wurde. Bei den keltischen Stämmen hat sie laut Plinius eine wichtige Rolle gespielt. Im Volksglauben soll sie Diebe festbannen, Schlösser öffnen, Bäume fruchtbar machen, vor Blitz schützen und Schätze anzeigen. Im Mittelalter wurden aus Mistelholz Rosenkränze hergestellt. Mistelextrakt wurde früher gegen die Schwindsucht verschrieben. Der Aufguss aus Mistelkraut soll den Blutdruck senken und eine Räucherung der Blätter beruhigend wirken. Hildegard von Bingen empfiehlt die Mistel bei Lungenleiden, und heute gibt es Anwendungen in der Krebstherapie.



Märchen im Buch

- Die Zaubermistel



Ginseng-Honig

Rezept

- cremiger Honig
- Ginseng-Pulver
- kleiner Schwingbesen, Löffel, Teigschaber
- kleine Gläser (ca. 50 ml)

Den Honig im Wasserbad erwärmen. Mit einem Teelöffel das Ginseng-Pulver zugeben (ca. 2.TL pro 50 ml). Gut umrühren. In sterilisierte Gläschen abfüllen und verschliessen. Am besten lässt sich der Ginsenghonig als leicht süssende Zutat zu einer schönen Tasse Tee geniessen.

Honig wurde bereits zur Zeit der Pharaonen als Heilmittel genutzt. Er hat eine antibakterielle Wirkung und stärkt die Abwehrkräfte. Es gibt viele mythen- und sagenumwobene Heilpflanzen, die im Honig ihre Wirkung entfalten. Zudem wird der Geschmack von manch «bitterer» Medizin ganz wunderbar versüsst. Es braucht davon jedoch nur eine Löffelspitze täglich.

Ginseng

Der Ginseng (*Panax ginseng*) gehört zu den Araliengewächsen und wächst ursprünglich in den Bergregionen in Korea und China. Er wird etwa 60 cm hoch und seine doldige Blüte bildet leuchtendrote Steinfrüchte aus. In der asiatischen Medizin spielt Ginseng eine herausragende Rolle. Er wird auch als Kraftwurzel oder Menschenwurzel bezeichnet, da er die Körperfunktionen positiv unterstützen und damit das Leben verlängern soll. Die Ginsengwurzel selbst kann über hundert Jahre alt werden. Als Amulett getragen, soll die von den Göttern gesandte Pflanze Reichtum, Gesundheit und Ehre bringen. Wegen der steigenden Nachfrage wird Ginseng heute in Plantagen angebaut. Allerdings braucht es dafür Zeit, denn alleine die Keimung dauert zwei Jahre. Mittlerweile wird auch in Europa Ginseng gezogen und als Stärkungspflanze genutzt. Da den wilden Ginsengwurzeln mehr Kraft nachgesagt wird, sind sie besonders begehrt und teuer.



Märchen im Buch

- Der alte Ginsengsucher
- Das Feuer, das sieben Generationen lang brannte



Maisfiguren

Anleitung

- getrocknete Maisblätter
- Eimer, Wasser, Handtücher
- Holzkugeln ohne Loch in verschiedenen Grössen
- Bastfäden, Pfeifenputzer
- Schere, Faden, Nadel

1. Die Maisblätter mindestens eine Stunde in Wasser einweichen. Sie werden dann weich und gut formbar. Ein Maisblatt in der Mitte mit Faden zusammenbinden

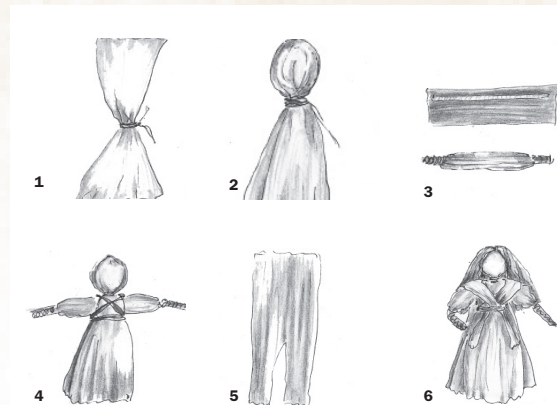
2. Das Blatt zusammenfalten und eine Holzkugel hineinlegen, so dass das abgebundene Stück oben auf der Kugel zu liegen kommt. Das Maisblatt vorne glatt ziehen und unter der Kugel mit Bast abbinden. So entsteht das Gesicht und der Hals.

3. Aus einem weiteren Maisblatt wird ein rechteckiges Stück ausgeschnitten. Ein Pfeifenputzer wird so gekürzt, dass er ein wenig kürzer ist als das

Maisblatt. Nun wird er locker in das Maisblatt eingerollt. Beide Enden werden satt mit Bastfaden abgebunden. Dies werden die Arme.

4. Die Arme werden nun unter der abge bundenen Kugel zwischen die beiden Maisblätter geschoben. Mit Bast wird über Kreuz das Oberteil festgebunden.

5. Aus einem weiteren Maisblatt wird der Umhang gemäss Zeichnung geschnitten. Ist er schön lang, kann er die Figur beim Stehen stützen. Die offenen Teile werden der Figur über die Schultern gelegt, in der Taille gekreuzt und mit Bastband abgebunden. Als Haare können zugeschnittene Maisblätter, geflochterner Bast oder Maishaar verwendet werden. Damit sie gut halten, wird es mit Baumwollfaden angenäht.



Märchen im Buch

- Die Maismutter
- Maismutter und schwarzer Meteor
- Die rechten Menschen



Sternenbrot

Rezept

- 400 g Weizenmehl Typ 550
- 100 g Ruchmehl oder Typ 1050
- 5 g Honig
- 10 g Hefe
- 10 g Salz
- 10 ml Olivenöl
- 310 ml Wasser (handwarm 25°C)

Wasser und Hefe in die Teigschüssel der Knetmaschine geben. Mit einem Schneebesen die Hefe verrühren. Restliche Zutaten dazugeben und mit dem Knetaken kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und um das Doppelte aufgehen lassen. Teig portionieren: Ein Stück à 200g und ein Stück à 650g abwiegen. Teig zu Kugeln formen. Zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

1.

Die kleinere Teigkugel rund auswallen (ca. 20 – 22 cm). Den ausgerollten Teig auf ein Backpapier legen. Die Mitte mit Öl einstreichen, den Rand mit ein wenig Wasser besprühen.



2.

Die grössere Kugel zu einer gleichgrossen Fläche wie die erste formen und auf den ausgerollten Teig legen.



3.

Mit einer Teigkarte oder einem Messer sechs Mal einschneiden (nicht ganz bis zum Rand).

4.

Die Teigspitze von der Mitte über den Teigrand ziehen. Mit allen Teigspitzen gleich fortfahren.

5.

Jeden Zacken mit einem scharfen Messer einschneiden. Den Teig mit Mehl bestäuben und nochmals ca. 30 – 40 Minuten gehen lassen.

6.

Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Temperatur auf 210°C reduzieren und das Brot ca. 35–40 Minuten backen. Nach dem Backen auf einem Gitter auskühlen lassen.

Rezept und Anleitung: Amelia Albisser, www.deliziedamelia.ch



Kräuterkranz

Anleitung

- verschiedene Kräuter aus dem Garten, wie Majoran, Rosmarin, Bohnenkraut, Thymian und Salbei
- Bastband und Stoffband
- einfacher Kranz aus Weide oder Weinrebe
- Gartenschere, Schere

Jeweils die gleichen Kräuter mit Bast zu kleinen Bündeln zusammenschnüren. Anschliessend einzeln auf dem Holzkranz festbinden. Dabei immer in die gleichen Richtung arbeiten, damit die Zweige jene darunter überlappen. Zum Schluss ein Band darum wickeln und den Kranz aufhängen. Sobald man im Winter Kräuter braucht, kann man sich die nötigen Pflanzen abpflücken. Was im Frühjahr, wenn die ersten Kräuter wieder austreiben, noch übrig ist, kann als Räucherkraut genutzt werden.



Märchen im Buch

- Der Esel und der Kräuterkranz

Beim Sternwirt in Meran arbeitete einmal ein Knecht, der meinte, er könnte die Hexen von anderen Frauen unterscheiden. So stand er morgens immer vor der Wirtshaustür, wenn die Leute aus der Messe nach Hause gingen, und zeigte mit dem Finger auf jene, die er als Hexen erkannte.

Das verärgerte die Frauen, und als er wieder einmal mit dem Finger auf eine Frau zeigte, die soeben aus der Fronleichnamsmesse kam, verzauberte diese ihn in einen Esel. Erschrocken lief der Esel nun im Dorf herum, und

wo er hinkam wurde er vertrieben. Immer wieder aber kehrte er zum Wirtshaus zurück, bis der Müller sich erbarmte und ihn in seinen Stall stellte. Da musste der Knecht nun die Arbeit eines Mühlenesels tun, bekam die schweren Kornsäcke aufgeladen und erhielt dafür Stroh und einige Schläge. So ging ein Jahr um, und es kam wieder Fronleichnam. Die Frauen flochten auf dem Dorfplatz Kränze aus Thymian, Rosmarin und anderen Kräutern ...

Lesen Sie weiter im Buch.



Schlaf-Öl

Anleitung

- 10 ml kaltgepresstes Bio Mandelöl
- ätherisches Öl: je 2 Tropfen Baldrian, indische Narde und Angelikawurzel, je 5 Tropfen Lavendel und Linaloe, 1 Tropfen Kamille blau (färbt leicht bläulich)
- Rollon-Fläschchen 10 ml, Trichter
- Papier, Stifte, Klebestift, Scheren

Das Mandelöl mit einem feinen Trichter in die Flasche füllen (bis kurz vor den Rand). Die ätherischen Öle zufügen. Sollten die Öle etwas zähflüssig sein, kann man sie im warmen Wasser (30 Grad) etwas anwärmen. Anschliessend das Fläschchen mit dem Rollon und dem Deckel gut verschliessen und die Mixtur schütteln. Das Öl wirkt beruhigend und schlaffördernd und erleichtert das Atmen bei Erkältungen. Es kann an den Handgelenkinnenflächen oder auch rund um die Nase (dort mit sauberem Finger) aufgetragen werden. Aus Papier eine Etikette ausschneiden, beschriften und aufkleben.

Baldrian

Der Baldrian (Valeriana officinalis) wächst gerne an feuchten Standorten. Dort wird er bis zu zwei Meter hoch und riecht zur Blütezeit stark süsslich. Der Duft ist eher unangenehm, weswegen er mancherorts den Namen Stinkwurz oder Hexenkraut trägt und den Teufel samt Hexen abhalten sollte. Früher wurde er als harntreibendes Mittel genutzt, taucht aber auch bei den Pestkräutern auf, zusammen mit Bibernelle und Dorant. In der heutigen Pflanzenheilkunde wird die Baldrianwurzel vor allem zur Beruhigung der Nerven und bei Schlafstörungen eingesetzt, ganz besonders der indische Nardenbaldrian.



Märchen im Buch

- Die weissen Vögel vom Arbsee

Auch diese Märchen passen:

- Das Patengeschenk
- Das Schlafkraut



Mais-Porzellan

Anleitung

- 1 Tasse Maisstärke
- 2 Tassen Natron
- 1 Tasse Wasser
- Papier, Stifte, Klebestift, Scheren

Maisstärke und Natron mit kaltem Wasser unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich eine feste Masse bildet (durch die Zugabe von Farbpigmenten, wie z.B. Kurkumapulver, lässt sich die Masse auch einfärben).

Abkühlen lassen. Zwischen zwei Backpapieren auf ca. 5 mm auswallen. Zum Ausstechen eignen sich auch Formen mit Stempel, die ein schönes Muster in die Form eindrücken. Alternativ können mit Blättern, getrockneten Maiskörnern und anderem Naturmaterial Muster aufgebracht werden. Wer möchte, sticht mit einem Zahnstocher ein Loch hinein. Etwa einen Tag trocknen lassen. Nach Wunsch bemalen und mit einem Band aufhängen. Wer noch Mais-Porzellan übrig hat, kann es in einer gut verschliessbaren Dose für später aufbewahren.



Mais

Der Mais (Zea mays) ist bis heute die meistangebaute und grösste Getreidepflanze der Welt. Fünfzehn Prozent werden zur Ernährung der Menschen genutzt, während aus den restlichen Maiskolben Tierfutter und Biogas hergestellt werden. In Lateinamerika und Afrika gehört der Mais zu den Grundnahrungsmitteln. Er stammt aus Amerika, wo bereits tausend Jahre vor Christus Mais für die tägliche Ernährung angebaut wurde. Der Mais gelangte mit Kolumbus nach Spanien und breitete sich von dort weiter aus. Bei den Inkas und Azteken wurde der Mais traditionell als Brei oder Fladenbrot gegessen. Erst die Züchtung von süsseren Sorten führte

dazu, dass der Mais unreif als Gemüse gegessen wird. Es gibt vielfältige Sorten und vielfarbige Varianten. In Maisblättern werden die mexikanischen Tamales gekocht und serviert. Aus Maisblättern lassen sich nicht nur die traditionellen Puppen formen, sondern auch Teller, Schüsseln oder Dämmmaterial gewinnen. Der sogenannte Maisbart, der unter den Blättern des Maiskolbens wächst, wird als Tee gegen Blasenentzündungen eingesetzt.

Märchen im Buch

- Wie der Mais auf die Erde kam, u. a.