



## Kräuternachrichten Nr. 3

Winter 2015



*grün & wild*

Marina Delzer  
Kanalstraße 3  
16278 Schöneberg  
OT Alt Galow

033338 85411  
0162 203 60 55

[kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)  
[www.gruen-und-wild.de](http://www.gruen-und-wild.de)

### Die Zeit zwischen den Jahren ...

... auch Rauhnächte, Zwölfnächte oder je nach Region einfach „die Zwölften“ genannt, beschreiben die zwölf Nächte nach Weihnachten, nach der Wintersonnenwende, der Wiederkehr des Lichts.

Woher der Name "Rauhnächte" kommt, ist nicht eindeutig geklärt. Er könnte sich vom mittelhochdeutschen Wort "ruch" ableiten, was „haarig“ bedeutet und an die wilden Maskenumzüge in diesen Nächten erinnert, als in Tierfelle gekleidete Menschen mit Trommeln und Schellen durch die Straßen zogen, um böse Geister zu vertreiben. Eine andere Erklärung verweist auf den Brauch, in den Rauhnächten zu räuchern. Allerlei Aberglaube, Mystisches und Brauchtum rankt sich seit jeher um diese 12 besonderen, geheimnisvollen Tage und Nächte.

Unser heutiger Kalender, mit seinen 365 Tagen und einem Schalttag alle vier Jahre, wurde von Julius Cäsar im Jahre 46 v. Chr. festgelegt. Bis dahin rechneten die Menschen mit dem Mondjahr, dem wohl ältesten Kalender. Das Jahr hatte 12 Mondmonate, ein Mondmonat dauerte von Neumond bis Neumond, also grob 29,5 Tage. Doch die Abweichung zum Sonnenjahr war beachtlich. (Seit der Umstellung vom Mondkalender auf den Sonnenkalender fallen die Frühjahrs- und Herbst-Tag-und-Nachtgleiche und die beiden Sonnenwenden auf immer dieselben Termine im Jahr.)

... aber plötzlich waren da 12 Tage, die es vorher nicht gab. Die Zeit "zwischen den Jahren".

Es ist eine Zeit der Rückschau auf Vergangenes und Vorschau auf das, was da kommen möge. Das Wetter des kommenden Jahres wurde orakelt, manche Arbeiten, wie Wäschewaschen, Spinnen und Aufräumen waren verboten. In dieser Zeit sollten alle Räder stillstehen, weil sich nun das Schicksalsrad drehte.

Man räucherte Haus und Stall und bat um Schutz und Segen für all seine Bewohner. Traditionell wurden für diese Schutzräucherungen Kräuter aus dem Kräuterbüschel genommen, einem Kräuterstrauß aus 9, 27 oder gar 99 verschiedenen besonders heilkräftigen Pflanzen, im August/September im „Frauendreißiger“ gesammelt.

Ich finde, das Räuchern ist ein sehr schöner Brauch, den ich wieder aufleben lassen möchte. Es müssen ja keine 99 Kräuter sein, etwas Beifuß, Wacholder und Salbei, den wir im Sommer gesammelt und getrocknet haben, reichen völlig aus. Alle drei haben eine stark reinigende Wirkung auf die Atmosphäre eines Raumes. Früher hat man damit Krankenzimmer geräuchert oder ein frisch bezogenes Haus, in dem sich Streit und Missgunst der Vorbesitzer eingenistet hatten.



*Salveiblätter: Ihr Rauch reinigt die Atmosphäre von Innenräumen, wirkt klärend auf den Geist und erdet.*

### Vorschau auf das kommende Jahr 2016:

Im März beginnt die neue Kräutersaison. Hier möchte ich auf meine nächsten Termine hinweisen:

**Sonnabend, 12. März 2016 und Karfreitag, 25. März 2016, jeweils 14.00 Uhr:** Kräuterwanderung rund ums Kloster Chorin

**Gründonnerstag, 24. März 2016, 15.00 Uhr:** Kräuterwanderung zu den "Grünen Neunen" sowie Zubereiten einer Neunkräutersuppe

**Sonnabend, 26. März 2016, 13.00 Uhr:** Wir sammeln Bärlauch und verkosten ihn in leckeren Rezepten.

Die nächsten **Kräuternachrichten** erscheinen im Februar 2016, dort gibt's nähere Infos und weitere Veranstaltungen. Ab Januar 2016 stehen die neuen Termine auf meiner Website [gruen-und-wild.de](http://gruen-und-wild.de).

### Herzlichen Dank!

Ich möchte allen Partnern für die gute Zusammenarbeit danken, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Kurse für ihr Interesse; ich danke meinen Freunden und meiner Familie für die vielen Anregungen und die Unterstützung. Für mich war es ein erfolgreiches und sehr schönes Jahr und ich freue mich auf 2016.

Erholsame und besinnliche Weihnachtsfeiertage  
und einen guten Start ins Neuer Jahr 2016

wünscht Euch/Ihnen  
Marina Delzer von grün & wild

---

**Auch heute verrate ich wieder ein Rezept, diesmal für einen alkoholfreien Fruchtepunsch, der an kalten Tagen so richtig aufwärmt:**

Die Grundzutat ist Apfelsaft, Quittensaft, Holundersaft oder eine Mischung aus allen dreien oder auch andere Säfte. Der Saft wird 1:1 mit Wasser verdünnt. Auf zwei Liter Flüssigkeit nehme ich eine Bio-Orange, eine Bio-Zitrone, ein daumengroßes Stück Ingwer, ein Teelöffel

Nelken, zwei bis drei Sternanis, eine Zimtstange, einen Teelöffel schwarzen Pfeffer, einen Teelöffel Piment.

Der Saft wird erhitzt, währenddessen schneide ich die Zitrone und die Orange in kleine Stücken, die Schale kann dran bleiben. Ingwer wird in kleine Scheiben geschnitten, Pfeffer und Piment im Mörser zerstoßen. Dann kommen die Früchte und die Gewürze in den Saft. Das Ganze kann nun ca. 30 min leicht vor sich hinkochen. Je länger es kocht, desto schärfer wird es. Wer will, kann dann noch mit Honig oder Zucker süßen.  
Viel Spaß beim Zubereiten!

Dieser Newsletter erscheint 4 - 5 x im Jahr. Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.

grün und wild Kanalstraße 3 16278 Schöneberg Deutschland  
[Newsletter abbestellen](#)