



*Königskerzenblüten sind starke Helfer bei Husten und Heiserkeit*

## Wintersonnenwende 2023



*grün & wild*

Marina Delzer  
Schöneberg OT Alt-Galow  
Kanalstraße 3  
16303 Schwedt/ Oder

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

033338 - 85411  
0162 203 60 55

■ *Dipl.-Forstwirtin*  
■ *Zertifizierte Natur-  
und  
Landschaftsführerin*  
*Uckermark*  
■ *Zertifizierter  
Abschluss des  
Lehrganges  
Phytotherapie -  
Heilpflanzen kompetent  
anwenden*

### Zum Jahresausklang ...

möchte ich mich mit einem Bild der Königskerze verabschieden. Die leuchtend gelben Blüten bringen Sommerwärme in die dunklen Wintertage - gerade jetzt sind sie wunderbare Helfer bei Husten und angegriffenen Stimmbändern.

Die Königskerze enthält, wie auch der Spitzwegerich, ein pflanzliches Antibiotikum, das Aucubin. Man trinkt die Blüten als Tee, gemischt mit anderen Hustenpflanzen (wie Thymian). Bei Heiserkeit kann man mit dem Teeaufguss der "Wollblume" - wie die Königskerze auch genannt wird - mehrmals täglich gurgeln.

### ... ein herzliches Dankeschön

Im Kräuterreich gibt es so unendlich viel zu entdecken und jede von uns hat ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit den pflanzlichen Helfern gemacht.

Und weil wir alle unterschiedliche Erfahrungen mit der Wirkung der Pflanzen mitbringen, ist es für mich, als "alte Kräuterhäsin" so spannend, wenn

wir uns auf meinen Kräuterführungen austauschen. Ich lerne wirklich jedes Mal etwas Neues dazu!

Zum Jahresausklang möchte ich Euch für Euer Interesse an den Kräutern und die vielen anregenden und belebenden Gespräche danken.

Meinen Partner/innen danke ich für die inspirierende, erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ich wünsche Euch und Ihnen frohe und ruhige Festtage im Kreise lieber Menschen und einen guten Start in ein wunderbares neues Jahr 2024. Und bleiben Sie gesund!  
Ich freue mich jetzt schon auf die neue Kräutersaison.

### **Gedanken zum Jahresausklang**

Die Zeit um Weihnachten und zwischen den Jahren ist für mich immer eine besondere Zeit - eine Zeit, in der ich zurückblicke auf das vergangene Jahr und einen Ausblick auf das neue wage. Schon seit vielen Jahren schreibe mir die wichtigsten Dinge, die übers Jahr passiert sind auf. Es ist nicht immer nur Schönes - dieses Jahr mussten wir unsere Hündin Casa einschläfern lassen, die uns 16 Jahre begleitet hat. Aber es gibt auch sehr berührende Erlebnisse zu berichten: am 15. September waren bei uns und in den umliegenden Gärten früh morgens viele Tausend Rauch- und Mehlschwalben. Sicherlich ein Schwarm auf dem Zug gen Süden. Sie flogen immer wieder auf, drehten ein paar Runden, um dann in den Bäumen zu landen. Das Naturschauspiel dauerte vielleicht ein halbe Stunde, und als wenn das nicht schon genug Spektakel wäre, bildete sich auf der Wiese im Nebel noch ein seltener "Nebelbogen", der von der aufgehenden Sonne angestrahlt wurde.

Das Jahr 2024 wird für mich ein besonderes Jahr: nächstes Jahr möchte ich mit Euch **10 Jahre Grün & Wild** feiern. Dazu lade ich Euch jetzt schon am Wochenende der "**offenen Gärten**" - **08./09. Juni 2024** zu mir in meinen Naturgarten ein. Neben vielen Infos zu der tollen Initiative "[Natur im Garten](#)" wird es Kräuterführungen, kleine Workshops und einen Pflanzentausch/ -verkauf geben. Weitere Infos dazu dann in Kürze auf meiner Webseite und in den Frühlingskräuternachrichten.

**Ab dem Jahreswechsel sind die Termine 2024 auf meiner [Webseite](#) einzusehen.**

Zum Schluss verrate ich noch ein Rezept, das sehr gut in diese Zeit passt:

# Bratäpfel mit wilder Waldsoße

*als vorzügliches Weihnachtsdessert oder einfach für zwischendurch*

## Zutaten für 4 Portionen:

mehrere Fichtentriebe (von unbehandelten Bäumen)

4 mittelgroße Äpfel

Saft einer ½ Zitrone

250 g Gelierzucker oder alternativ ½ Päckchen

Vanillepudding

750 ml Wasser

Für die Füllung der Äpfel nach Belieben z.B. 1 EL Butter mit gehackten Nüssen, Rosinen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen etc. ca. 2 - 3 min in der Pfanne anrösten

## Zubereitung:

Die Fichtentriebe abwaschen und die Nadeln von den Zweigen zupfen. Dann die Nadeln mit dem Wasser 30 min auskochen, abseihen und den Zitronensaft hinzufügen. Das Geliermittel mit dem Zucker vermischen und in das Fichtenwasser einrühren, aufkochen und noch einmal 4 Minuten kochen.

Die Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher ausstechen und mit der Füllung befüllen, in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad 20 - 30 min, je nach Größe und Sorte der Äpfel, im Backofen backen. Die Soße warm mit den Bratäpfeln servieren.



*"Natur im Garten"* ist in Brandenburg angekommen

Seit letztem Jahr gibt es die [Initiative "Natur im Garten"](#) endlich auch in Brandenburg. In den 90er Jahren in Niederösterreich gegründet, hat sich diese starke Naturgarten-Bewegung mittlerweile in mehreren Ländern etabliert. Auch darüber dann mehr im Frühjahr.

### Noch ein Tipp für Naturbegeisterte:

Waldwanderungen der besonderen Art gibt es beim [Zeitenschreiber](#) und in seinem [Blog "Zeitenwanderer"](#) teilt er in kurzen Videos tolle Einblicke in die Natur

Wenn Ihnen mein Newsletter gefallen hat,  
dann leiten Sie ihn doch einfach an Freunde und Bekannte  
weiter.



### grün und wild

*Schöneberg OT Alt-Galow, Kanalstraße 3, 16303, Schwedt*  
Sie erhalten die Kräuternachrichten, weil Sie sich dafür angemeldet haben.  
Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie ihn mit einem  
Klick abbestellen.

[Besuchen Sie hier die Webversion](#) | [Newsletter abbestellen](#)

