

Pia Heller

Making Memories

Erinnerungen, die verwurzeln.

Für Hedi und Florentine

mit Kräuterkunde von Anamaria Zube-Pop



Vorwort

Willkommen zu „ Making memories - Erinnerungen, die verwurzeln “!

Oft sind es die zunächst unscheinbaren, einfachen Momente, die uns ein Leben lang in Erinnerung bleiben und in uns ein warmes wohliges Gefühl schaffen. Der Duft einer gemähten Wiese, zusammen am Lagerfeuer sitzen, das Gefühl einer runden glatten Kastanie in der Hand oder gemeinsam Plätzchen backen. All diese kleinen Erinnerungen geben uns Geborgenheit, Sicherheit und Freude. Sie prägen uns und geben uns Wurzeln. Diese Art von Erinnerungen entsteht nicht durch Konsum oder Perfektion, sondern durch echte Verbindung, gemeinsame Zeit und sinnliche Erfahrung. Sie lassen uns später im Leben tiefer fühlen, klarer sehen und mit einem offenen Herzen handeln. Indem wir bewusst solche Erinnerungen schaffen, durch Rituale, Naturerlebnisse oder einfache gemeinsame Aktivitäten – schenken wir uns wertvolle Momente, die bleiben.

Erinnerungen sind die Wurzeln unserer Identität
und die Natur ist ihr fruchtbarster Boden.

Die Natur bietet dafür das ideale Vorbild: Sie ist echt, voller Gegensätze und gefüllt mit wahren Wundern. Studien zeigen, dass regelmäßiger Kontakt zur Natur, ein stärkeres Körpergefühl, mehr Kreativität, bessere Konzentration und eine tiefere emotionale Ausgeglichenheit fördern. Naturkontakt stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Vertrauen ins Leben, denn die Rhythmen der Natur vermitteln: Alles hat seine Zeit. Nichts muss perfekt sein, um schön zu sein. Betrachten wir die Jahreszeiten und ihre Geschehnisse aufmerksam und fangen wir an, ein Verständnis für die natürlichen Abläufe zu entwickeln, können wir dadurch ganz einfach unseren eigenen Flow finden. In einer Zeit, in der unser Leben zunehmend in Innenräumen und digitalen Welten stattfindet, ist eine Rückverbindung zur Natur kein romantisches Extra, sondern ein wesentlicher Beitrag zu einer gesunden Entwicklung.

Mit diesem Buch schaffen wir einen Rahmen, in dem wir gemeinsam mit der Natur entschleunigen und Zeit miteinander verbringen. Ganz ohne Stress, bewusst und mit Freude.

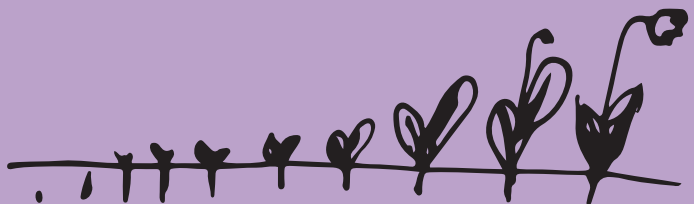
Die Jahreskreisfeste, die oft schon eine lange und traditionelle Geschichte haben, markieren den Höhepunkt der jeweiligen jahreszeitlichen Stimmung. Wir feiern die Natur und verbinden uns mit ihr und uns selbst. Hierbei wird altes Wissen modern interpretiert und so umgesetzt, wie es sich für euch stimmig anfühlt.

Von den großen Festen bis hin zu einfachen täglichen Ritualen: Dieses Buch bietet zahlreiche Anregungen, kreative Ideen und Rezepte, die sich einfach anwenden lassen. In der Umsetzung geht es nicht um Perfektion oder darum, etwas abzuarbeiten, und schon gar nicht darum, alles erledigen zu müssen, sondern vielmehr um die Freude am Tun selbst.

„Making Memories – Erinnerungen, die verwurzeln“ ist kein Lehrbuch im klassischen Sinn, sondern eine Einladung, zum Entdecken, Ausprobieren, Mitfühlen. Es darf gefüllt werden mit euren eigenen Erlebnissen, Abwandlungen und Lieblingsritualen. Es ist ein Buch, das Wurzeln schlagen darf, in euch, euren Herzen, vielleicht sogar in eurer Jahresplanung.

Lasst uns gemeinsam das Jahr feiern und gestalten und Erinnerungen schaffen, die bleiben.

pia heller





Frühling

Frühjahrs-Tagundnachtgleiche - 35

Ostara - 37

Pflanzen selbst ziehen - 41

Das einfache Hochbeet - 47

Kinderleichte Pflanzensorten - 51

Schneckenbänder - 65

Wildkräuterwürzpaste - 71

Gesichter des Mondes - 73

Ostereier färben - 77

Ostergras - 83

Osterstrauß - 85

Ostern - 87

Walpurgisnacht - 91

Wildkräuterlimonade - 95

Heilkräuter sammeln - 97

Eisheilige - 103

Holunderblütensirup - 105

Pfingsten - 109

Vogelschwarm - 111

Helfer der Natur - 115

Sommer

Blumenkranz binden - 121

Sommersonnenwende - 123

Wassertränke - 129

Johanni - 131

Sonntagsbrötchen - 137

Ikebana - 139

Zucchini-puffer - 143

Wassermelonensalat - 145

Muschel mit Filzperle - 147

Schnitterinnenfest - 151

Schattenmalerei - 157

Kräuterbuschen binden - 161

Wildkräuteröl - 167



Herbst

Herbst-Tagundnachtgleiche - 173

Michaeli - 185

Blumenzwiebeln stecken - 191

Aromatherapie - 195

Aromaölmassage - 199

Erntedank - 201

Samhain - 203

Sankt Martin - 205

Feine Ausstecherle - 209

Geheimnisvolle Wesen - 213

Wichtelhaus - 217

Adventskranzbinden - 219

Goldene Anhänger - 223

Adventsgärtlein - 225

Adventsweg - 227

Zuckerstangen - 229

Barbarazweig - 231

Sankt Nikolaus - 235

Luciafest - 239



Winter

Wintersonnenwende - 243

Weihnachten - 251

Räuchern - 255

Rauhnächte - 261

Daruma - 267

Silvester - 269

Heilige Drei Könige - 273

Dreikönigskuchen - 275



Erwachen - 11

Jahreszeitentisch - 13

Lichtmess - 19

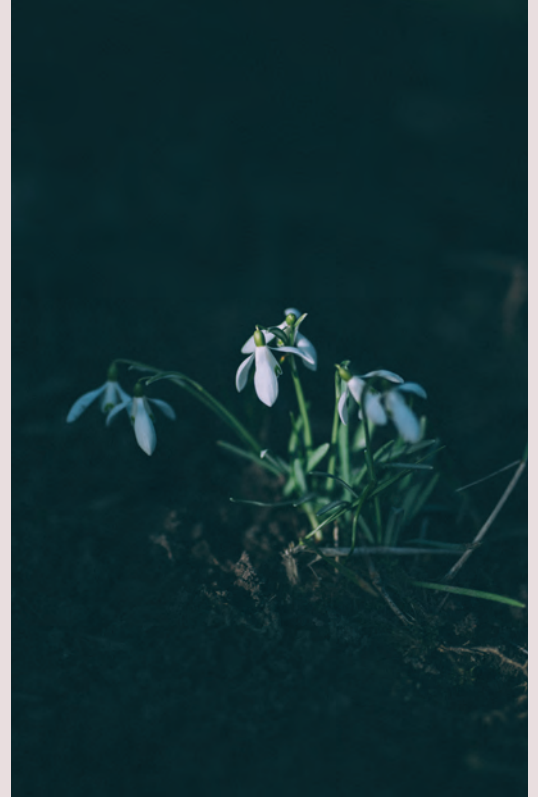
Kerzen für das Jahr - 21

Winter austreiben - 23

Karneval der Tiere - 27

Die Weidenkätzchen - 31





Zur Ruhe kommen durch die Natur

Erwachen



Es ist die Zeit, in der der Winter langsam zu Ende geht und der Frühling sich zaghaft ankündigt. Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen milder und die ersten Anzeichen des Frühlings erscheinen. Das Schneeglöckchen gehört zu den ersten Blumen, die aus dem Boden hervorbrechen. Eine kleine Geschichte: Im kalten Vorfrühling wartete das kleine Schneeglöckchen ganz allein. Keine andere Blüte war bisher wach. Da wurde das Schneeglöckchen von den ersten Sonnenstrahlen gekitzelt und musste lachen. Sein Glöckchen wackelte hin und her und weckte damit die anderen. Das Schneeglöckchen gibt uns Hoffnung und Vorfreude auf die blühende Pracht des Frühlings. Es ist ein Zeichen dafür, dass auf jede dunkle und kalte Zeit auch wieder die Tage des Wachstums und der Erneuerung folgen.



Die Vögel beginnen zu singen. Im Hintergrund steht Mutter Erde und hält die zukünftigen Blumenkinder noch gut geschützt. Die ersten Schneeglöckchen haben sich schon geöffnet und die Frühblüher strecken ihr Grün zart empor. Funkelnde Kristalle erinnern an den letzten Schnee. Die Dunkelheit weicht dem Licht und der Vorfrühling beginnt.



Jahreszeitentisch

Ein Jahreszeitentisch ist ein liebevoll gestaltetes Eckchen auf einem Tisch oder einer Kommode. Er kann dabei helfen, die Veränderungen der Jahreszeiten darzustellen und die Schönheit und den Rhythmus der Natur ins Zuhause zu bringen. Er ist eine Art lebendiger Kalender und hilft vor allem den Kleinen, die wechselnden Jahreszeiten noch bewusster wahrzunehmen. Durch die vereinfachte Darstellung werden einem die jeweiligen saisonalen Ereignisse, Feste und natürlichen Zyklen auf anschauliche Weise nähergebracht. Im Verlauf des Jahres wird er immer wieder neu dekoriert und den einzelnen Geschehnissen angepasst. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt und ihr könnt beim Gestalten gemeinsam kreativ werden.

Januar

Farben: dunkelblau, hellblau, weiß, hellgrau
Figuren: Heilige Drei Könige, König Winter, Schneemann
Symbole: Schneeflocken, Eiszapfen, Kristalle, Schlitten
Edelsteine: Bergkristall, Topas, Rosenquarz, Mondstein
Pflanzen: Zapfen, Zweige, Schneeglöckchen
Tiere: Schneeeule, Robbe, Eisbär



April

Farben: hellbraun, helles Grün, zartes Gelb
Figuren: kleiner Gartenzwerg, Blumenkinder
Symbole: Eier, Osterkörbchen, Regenbogen, Sonne, Regen
Edelsteine: Bergkristall, Rosenquarz, Citrin
Pflanzen: Löwenzahn, Vergissmeinnicht, Narzisse
Tiere: Vogel, Hase, Huhn, Schaf, Schnecke, Biene

Mai

Farben: helles Grün
Figuren: Blumenkinder, Elfen
Symbole: Maibaum, Blütenzweige
Edelsteine: Bergkristall, Rosenquarz, Amethyst, Aventurin
Pflanzen: Maiglöckchen, Flieder, Löwenzahn, Vergissmeinnicht
Tiere: Vogel, Taube, Schnecke, Biene



Februar

Farben: hellblau, weiß, hellgrau, hellbraun
Figuren: König Winter, Mütterchen Tau, Mutter Erde, Wurzelkinder, Clown
Symbole: bunte Girlanden
Edelsteine: Bergkristall, Rosenquarz, Mondstein
Pflanzen: Krokusse, Zweige, Blumenzwiebel
Tiere: Vogel

März

Farben: hellbraun, helles Grün, zartes Gelb
Figuren: Mütterchen Tau, Mutter Erde, erste Blumenkinder, Wurzelkinder
Edelsteine: Bergkristall, Rosenquarz, Citrin
Pflanzen: Forsythie, Narzisse, Blumenzwiebel
Tiere: Vogel, Eichhörnchen, Hase

Juni

Farben: grün, gelb
Figuren: Blumenkinder
Symbole: Johannifeuer
Edelsteine: Bergkristall, Rosenquarz, Amethyst, Aventurin
Pflanzen: Rosen, Erdbeeren, Ringelblume
Tiere: Schaf, Gans, Marienkäfer, Biene, Schmetterling

Juli

Farben: leuchtendes Gelb
Figuren: Blumenkinder
Symbole: Teich, Wiese, Bienenkorb
Edelsteine: Citrin, Lapislazuli
Pflanzen: Ringelblume, Kornblume, Sonnenblume
Tiere: Frosch, Ente, Schwan, Schnecke, Biene

August

Farben: leuchtendes Gelb, Hellblau
Figuren: Blumenkinder, Wassergeister
Symbole: Meer, Boot, Muscheln, Strand
Edelsteine: Citrin, Lapislazuli, Topas
Pflanzen: Ringelblume, Kornblume, Sonnenblume
Tiere: Frosch, Ente, Schwan, Schnecke, Biene



September

Farben: rot
Figuren: Drache, Ritter
Symbole: Feld, Mühle, Windrad
Edelsteine: Citrin, Jaspis, roter Achat
Pflanzen: Sonnenblume, Hagebutte, Apfel, Getreide
Tiere: Eichhörnchen, Igel, Maus

Oktober

Farben: rot
Figuren: Wurzelkinder, Zwerge
Symbole: Erntekorb, Drachen steigen lassen
Edelsteine: Citrin, Jaspis, roter Achat
Pflanzen: Hagebutte, Obst, Gemüse, Kastanie, Eichel, Blätter
Tiere: Eichhörnchen, Igel, Maus



Kreativ und wild

November

Farben: lila, grau, braun
Figuren: Wichtelkinder, Zwerge, Laternenkinder, Sankt Martin
Symbole: Laternenumzug, Wald
Edelsteine: Amethyst, Jaspis, roter Achat
Pflanzen: Pilze, Kastanien, Eicheln, Laub, Zweige
Tiere: Eichhörnchen, Igel, Reh, Hirsch, Dachs

Dezember

Farben: dunkelblau, dunkelgrün, braun
Figuren: Engel Gabriel, Maria, Josef, Christuskind, Hirten, Nikolaus, Lucia
Symbole: Stall, Krippe, Stern über Bethlehem
Edelsteine: Bergkristall, Rosenquarz
Pflanzen: Christrose, Moos, Wurzeln, Ilexzweig, Stroh
Tiere: Esel, Ochse, Schaf



Kerzen für das Jahr

Mit ihren getrockneten Blumen sind die Kerzen ein echter Hingucker und vielseitig einsetzbar. Ob als Kerze auf dem Geburtstagstisch, kleines Geschenk oder als Dekoration für das ganze Jahr. Einen geeigneten Platz findet ihr auch auf dem Esstisch. Zu Beginn jeder Mahlzeit zündet ihr sie an und verleiht dem Essen einen feierlichen Charakter. Danach reicht ihr euch die Hände und singt oder sagt gemeinsam einen Spruch. Wenn ihr mit dem Essen fertig seid, pustet ihr sie wieder aus. Solche kleinen Rituale geben euch Sicherheit, vermitteln ein Gefühl von Gemeinschaft und sind wichtige Orientierungshilfen im Alltag. Sie schaffen die nötige Ruhe und ermöglichen fließende Übergänge.

Material

- gepresste dünne Blumen und Blätter
- Bienenwachskerzen
- Teelicht
- Silberlöffel
- Feuerzeug oder Streichhölzer

So gehts

1. Nehmt eure Bienenwachskerze und legt darauf die erste getrocknete Blüte.
2. Zündet das Teelicht an und erwärmt darüber den Silberlöffel.
3. Anschließend streicht ihr mit dem warmen Löffel über die Blüte. Durch das Erwärmen der Kerze schmilzt das Wachs und die Blüte wird damit an der Kerze fixiert.
4. Diesen Vorgang wiederholt ihr beliebig oft, bis ihr euer gewünschtes Muster erreicht habt.

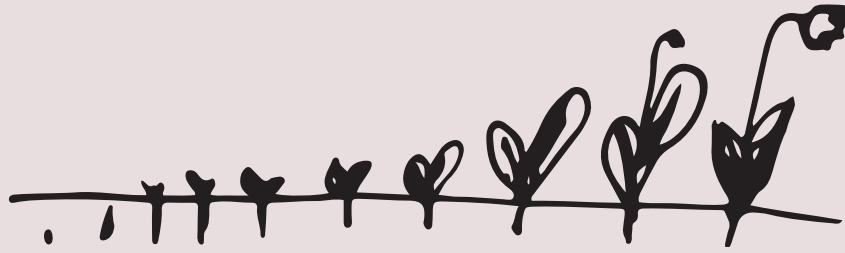
Unser Spruch zu den Mahlzeiten:
„Erde, die uns dies gebracht,
Sonne, die es reif gemacht,
liebe Sonne, liebe Erde,
Euer nie vergessen werden.“
(Christian Morgenstern)

Tipp



In der Faschingszeit darf es wild und kunterbunt zugehen. Mit alten Kartons, Wolle, Klebestreifen und Stiften könnt ihr ganz einfach lustige Gesichter zaubern. Diese eignen sich entweder als Dekoration für die Wand oder zum Tragen als Maske.





Pflanzen selbst ziehen

Die Anzucht von Blumen und Gemüse ist eine wunderbare Möglichkeit, den Frühling zu begrüßen und sich auf die bevorstehende Gartensaison vorzubereiten. Mit etwas Geduld und der richtigen Pflege könnt ihr eure eigenen Pflanzen züchten und den Garten in eine bunte Oase verwandeln oder frisches Gemüse ernten. Beginnt mit der Aussaat nicht zu früh, auch wenn ihr es nach dem Winter kaum erwarten könnt, loszulegen. Frühestens Mitte/Ende März ist ein guter Zeitpunkt, um damit zu starten. So benötigt ihr kein künstliches Licht, keine zusätzlichen Wärmequellen oder Frühbeete. Auch Schädlinge wie Trauermücken haben dann weniger Chancen, und ihr erhaltet kräftigere Pflanzen. Zusätzlich sind die Monatsangaben auf dem jeweiligen Samentütchen ein wichtiger Hinweis, wann, wo und wie ihr säen und pflanzen solltet. Zum Beispiel benötigen Kaltkeimer einen Kältereiz, um überhaupt keimen zu können. Diese sät ihr im Herbst am besten direkt an Ort und Stelle. Oder ihr legt die Samentüten in einer Dose für ein paar Tage in den Kühlschrank, bevor ihr mit der Aussaat beginnt, und gebt ihnen somit das Gefühl von Winter.

Material

Saatgut

Am besten verwendet ihr samenfestes Saatgut. Das bedeutet, dass die Samen ihre ursprünglichen Eigenschaften behalten und das Erbgut der Pflanze an die nächste Pflanzengeneration weitergeben können. So könnt ihr später die Samen eurer Pflanzen ernten und das Saatgut erneut aussäen. Außerdem sind die Pflanzen meist robuster und weniger anfällig für Krankheiten.



Erde

Verwendet für die Anzucht feine, gut durchlüftete und nährstoffarme Anzuchterde. Sie speichert Wasser gut, ist meist frei von Schädlingen und Pilzsporen und bietet den Keimlingen so einen optimalen Start für die Ausbildung ihres Wurzelsystems.

Anzuchtgefäße

Verwendet hierfür alte kleine Töpfe, Schalen, Eierkartons, Toilettenpapierrollen oder spezielle Anzuchtschalen. Wichtig ist, dass sie alle unten ein Loch haben, damit überschüssiges Wasser abfließen kann und keine Staunässe entsteht. Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung einer Erdballenpresse. Dabei formt ihr mit der Presse aus der Erde kleine Würfel, welche ihr anschließend in einer größeren Kiste platziert. Mit der Erdballenpresse spart ihr nicht nur Platz, sondern auch Ressourcen, da weniger Abfall entsteht. Einmal angeschafft, habt ihr lange Freude daran.

Durchsichtige Abdeckhaube

Damit für den Keimprozess ein gutes Mikroklima entsteht, könnt ihr eine durchsichtige Abdeckhaube oder Folie verwenden. Wichtig ist, dass ihr regelmäßig lüftet, damit sich kein Schimmel bildet.

Wasser

Um eure Keimlinge zu wässern und dabei die Samen nicht wegzuspülen, verwendet ihr am besten eine Sprühflasche oder eine Ballbrause. Alternativ könnt ihr auch eine alte Plastikflasche mit kleinen Löchern im Deckel verwenden.

Bleistift

Ein Bleistift eignet sich nicht nur, um Vertiefungen für die Samen in die Erde zu drücken oder Keimlinge zu pikieren, sondern auch zum Beschriften eurer Pflanzschilder. Auch wenn ihr denkt, dass ihr euch merken könnt, was ihr wo ausgesät habt, werdet ihr es wahrscheinlich doch irgendwann vergessen.

Licht

Die Fensterbank eignet sich perfekt zum Vorziehen von Pflanzen, da sie ausreichend Tageslicht bietet und gleichzeitig für eine gleichmäßig angenehme Temperatur sorgt, damit eure Keimlinge gut wachsen können.





Kinderleichte Pflanzensorten

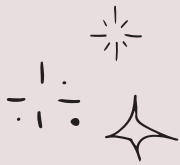
Blumen und Gemüse selbst zu pflanzen, kann auf den ersten Blick komplizierter wirken, als es tatsächlich ist. Mit der Auswahl der richtigen Sorten, den Hinweisen auf den jeweiligen Saatgut-tüten und etwas Geduld gelingt es auch Gartenneulingen. Das in diesem Kapitel vorgestellte Saatgut eignet sich für die Direktsaat. Das bedeutet, dass ihr die Pflanzen nicht vorziehen müsst, sondern die Samen direkt an Ort und Stelle aussäen könnt. Die in der Kategorie „Pflanzen“ vorgestellten Sorten könnt ihr alternativ als fertige Jungpflanzen auf dem Wochenmarkt oder in der Gärtnerei kaufen, da sie sich nur schwer auf der Fensterbank vorziehen lassen. In einer Mischkultur können sich die Pflanzen gegenseitig unterstützen, bestimmte Schädlinge fernhalten und den vorhandenen Platz im Beet optimal nutzen. Manche Pflanzen locken Bestäuber an und können so den Ertrag fördern. Andere tragen zur Verbesserung der Bodenqualität bei.



Das Färben von Ostereiern, ob hartgekochte Eier zum Verzehr oder ausgeblasene Eier als Dekoration für den Osterstrauch, ist eine kreative Tradition, die große Freude bereitet. Es gibt viele verschiedene Methoden, um Ostereier zu färben: von natürlichen Farbstoffen wie Zwiebelschalen oder Rotkohl über kunstvoll mit Wachs verzierte sorbische Eier bis hin zum Bemalen mit Stiften oder Farben.







Walpurgisnacht

Natürlich feiern

Die Walpurgisnacht, die in der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai gefeiert wird, gehört zu den ältesten und geheimnisvollsten Bräuchen in Europa. Der Name „Walpurgisnacht“ leitet sich von der heiligen Walburga ab, deren Gedenktag auf den 1. Mai fällt. Ihren Ursprung findet die Feierlichkeit in dem keltischen Jahreskreisfest Beltane und ist tief mit Frühjahrsriten und der Verehrung von Fruchtbarkeitsgöttern verbunden. Blickt man in die Natur, wird man feststellen, dass die meisten Pflanzen bereits ihre Fruchtstände angesetzt haben. Die Walpurgisnacht ist somit auch ein Fest des Reifens und Erwachsenwerdens im Einklang mit der Natur. Der Brauch des Maibaumschmückens und des Tanzes um den Maibaum hat ebenfalls seinen Ursprung in den Frühlingsriten der Walpurgisnacht. Man glaubte, dass in dieser Nacht die Magie besonders stark und die Grenzen zwischen der Welt der Lebenden und der Geisterwelt besonders dünn seien. Der Volksglaube besagt, dass in der Walpurgisnacht Hexen und Geister auf dem Brocken zusammenkommen, um mit einem großen Tanz ums Feuer die Dunkelheit zu vertreiben und das kommende Jahr zu begrüßen. Diese Vorstellung fand besonders im mittelalterlichen Europa großen Widerhall und wurde in vielen Regionen zu einem Fest der Hexen und des Übernatürlichen. Bis heute hat die Walpurgisnacht etwas Magisches. Während die Funken um euch herum sprühen, die Flammen lodern und das Feuer knistert, spürt man die unbändige Kraft des Lebens und ein wohliger Schauer läuft einem über den Rücken. Nun schwingt euch auf eure Hexenbesen, kommt am Feuer zusammen, erzählt euch magische Geschichten und genießt die zauberhaften Stunden.

Maibaum

Schneidet frische Zweige von einem Baum oder Strauch ab.
Besonders Birkenzweige flattern wunderschön im Wind.
Knotet daran bunte Bänder.



Gundermannkranz

Ein aus Gundelrebe gebundenes Kränzchen, das als
Kopfschmuck getragen wird, soll Schutz verleihen und seinem
Träger die Fähigkeit schenken, böse Geister zu erkennen.

Räuchern

Hierfür eignen sich traditionelle Heilpflanzen wie Holunder,
Waldmeister, Mariengras und Rose.
Mehr zum Thema findet ihr ab Seite 255.

Geschichten

Geschichten und Legenden rund um die Walpurgisnacht gibt es
viele. Zu den bekanntesten zählt „Die kleine Hexe“ von Otfried
Preußler. Für uns gehört die Geschichte bis heute einfach zur
Walpurgisnacht und lädt zum gemeinsamen Vorlesen und
Träumen ein.

Tanz

Wir tun es der kleinen Hexe gleich und tanzen lautstark um das
Hexenfeuer. „Heia! Es ist Walpurgisnacht!“





Holunderblüten-sirup

Ein klassischer Sirup, der besonders im Frühling und Sommer beliebt ist. Er besticht durch seinen blumigen, leicht süßen Geschmack und lässt sich vielseitig verwenden, ob als erfrischendes Getränk, Gelee oder als Zutat für ein Salatdressing. Holunderblüten sind nicht nur lecker, sondern auch bekannt für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften, wie die Unterstützung des Immunsystems und die lindernde Wirkung bei Erkältungen. Genießt den unvergesslichen Geschmack.

Einfach saisonal lecker

Material

- 20 Holunderblütendolden
- 1 Liter Wasser
- 1 kg Zucker
- 1 Zitrone bio

Optional könnt ihr den Sirup mit Minze, Melisse oder Orangenscheiben ergänzen.

Tipp

So gehts

1. Zuerst die Holunderblütendolden vorsichtig von kleinen Insekten befreien, aber nicht waschen. Verwendet werden nur die Blüten, nicht die grünen Stängel.
2. Das Wasser in einen Topf geben und den Zucker hinzufügen. Unter Rühren erhitzen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Sobald das Wasser kocht, vom Herd nehmen.
3. Zitronen in Scheiben schneiden und mit den Blüten in eine große Schüssel oder einen großen Topf legen.
4. Anschließend mit dem Zuckerwasser übergießen und zugedeckt an einem kühlen Ort etwa drei Tage ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
5. Danach Blüten und Zitronen abseihen und ggf. durch ein Tuch filtern.
6. Für eine längere Haltbarkeit kocht den Sirup noch einmal kurz auf und füllt ihn anschließend in sterile Flaschen ab.

Schattenmalerei

Die Sonne strahlt vom Himmel und wirft lange Schatten von Bäumen und Blumen auf die Erde. Eine wunderbare Gelegenheit, die Schönheit dieses Augenblicks festzuhalten. Für ein kleines Kunstwerk braucht es nicht viel: Pflückt euch ein paar Blumen, Blätter oder Zweige und sucht euch ein sonniges Plätzchen. Nehmt Papier und Stift zur Hand, schon könnt ihr mit der Schattenmalerei beginnen.

Material

- Pflanzen
- Vase mit Wasser
- Papier
- Klebestreifen
- Holzbrett
- Stift
- Wassermalfarben

So gehts

1. Sucht euch Pflanzen mit unterschiedlichen Formen und Strukturen, schneidet sie zurecht und stellt sie in eine Vase mit Wasser.
2. Fixiert euer Blatt Papier mit Klebestreifen auf dem Holzbrett.
3. Stellt die Vase so auf, dass die Pflanzen ihre Schatten auf das Papier werfen.
4. Zeichnet nun die Umrisse der Schatten nach.
5. Wenn ihr damit fertig seid, könnt ihr die entstandenen Formen mit Wasserfarben ausmalen.

Mit dem Zeichenbrett seid ihr flexibel und könnt auch direkt in der Natur auf Schattensuche gehen.

Tipp





Über mich

© pia - heller -
www.piaheller.de

Die Natur in all ihren Facetten ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens – in meiner Arbeit als Fotografin, als Mutter, als achtsame und nachhaltige Konsumentin, als Beobachterin und kreative Quelle. Mit der Geburt meines ersten Kindes rückte diese Naturverbundenheit noch stärker in den Mittelpunkt meines Alltags und führte mich zurück zu meinen eigenen Wurzeln. Ich erinnerte mich an vieles, das ich aus meiner Kindheit kannte: an Jahreskreisfeste, kreative Ideen, leckere Rezepte und das alte Pflanzenwissen, das die Natur uns schenkt. So begann ich, unser Familienleben bewusst im Rhythmus der Jahreszeiten zu gestalten und fotografisch zu dokumentieren. Über die Jahre wuchs daraus eine umfangreiche Sammlung an naturverbundenen Themen. Hieraus entwickelte sich schließlich der Wunsch, all diese Inhalte nicht nur für meine Familie festzuhalten, sondern sie auch mit anderen zu teilen. Als Inspiration und als Einladung, gemeinsam mit der Natur wertvolle Erinnerungen zu schaffen. Zunächst entstand ein Blog und schließlich die Idee, ein Werk zu schaffen, das man in den Händen halten kann. Das Samenkorn für „Making Memories – Erinnerungen, die verwurzeln“ war gesät.



Quellen

Die Inhalte dieses Buches basieren auf eigenen Erfahrungen, Kindheitserinnerungen, persönlichen Gesprächen und der Zusammenarbeit mit Kräuterpädagogin Anamaria Zube-Pop, sowie der Recherche aus verschiedenen Quellen.

„Das Jahreszeitenbuch“, Verlag Freies Geistesleben

Der „Waldorf-Ideen-Pool“, www.waldorf-ideen-pool.de

Wikipedia (verschiedene Artikel, lizenzfrei gemäß CC-BY-SA)

NABU (Naturschutzbund Deutschland) e. V., www.nabu.de

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen zu Wildkräutern, Heilpflanzen, Rezepten und Räucherungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich der Information und Weiterbildung. Sie ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen, Ärzte oder Heilpraktiker:innen. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen sollte immer fachkundiger Rat eingeholt werden.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder Folgen, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Inhalte dieses Buches entstehen.

Impressum

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-96914-052-9

© 2026 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: info@stadelmann-verlag.de

Fotografien, Text, Satz und Layout: Pia Heller

Lektorat: Tamara Stein

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen

als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

Vervielfältigungen dieses Werkes für das Text- und Data-Mining bleiben vorbehalten. Die Verwendung des Werkes oder Teilen davon zum Training künstlicher Intelligenz-Technologien oder -Systeme ist untersagt.