

DAPHNE'S 15 Jahre DIARY

extra
dicke
Ausgabe

Poster
Achtsamkeit
Sticker
Rezepte
VINTAGE
Kreative
Inspirationen



O O



FÜNFZEHN JAHRE

Es ist schon etwas ganz Besonderes, dieses Ereignis mit Ihnen teilen zu dürfen: Daphne's Diary besteht nunmehr seit fünfzehn Jahren! Was einst als Träumerei begann, entwickelte sich zu einer Zeitschrift randvoll mit Geschichten, Inspirationen und kleinen Glücksmomenten. Schon seit fünfzehn Jahren blättern wir gemeinsam durch Seiten, die unsere Kreativität anregen, uns zum Staunen bringen und auf denen wir uns wiedererkennen können.

Gerade in einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, möchten wir Ihnen eine Möglichkeit bieten, einen Moment innezuhalten. Um das Kleine, das Schöne und das Persönliche zu genießen. Ob es sich nun um ein Bastelprojekt, einen Reisebericht, ein Rezept oder den Einblick in das Leben anderer Menschen handelt: Daphne's Diary ist für alle da, die eine schöne Atmosphäre, Achtsamkeit und Natürlichkeit zu schätzen wissen.

Ihre Begeisterung, Ihre Reaktionen und Ihre Beteiligung machen dieses Magazin zu dem, was es ist. Ohne Sie hätten wir diesen besonderen Meilenstein niemals erreichen können.

Dieses Jubiläum feiern wir mit besonderem Augenmerk auf alles, wofür Daphne's Diary steht: Natur, Kreativität, Sanftheit, Inspiration, Freude und vor allem viel Liebe. Ich hoffe, dass diese Ausgabe Sie erneut überrascht und inspiriert. Vielen Dank, dass Sie all die Jahre mit uns durch das Heft geblättert haben.

Alles Liebe,
Daphne



100

ORIGINELLE
PRÄSENTE

"HALLO,
ICH BIN
DAPHNE"



Für alle, die mich noch nicht kennen:
Ich heiße Daphne und bin mit Rob
verheiratet. Zusammen haben wir zwei
Kinder, Anne und Lukas, außerdem einen
braunen Labrador namens Herr Bär und
eine eigensinnige Katze, genannt Tante
Katze. Meine Hobbys sind Basteln,
Fotografieren, Shoppen, gesellige Treffen
mit meinen Freundinnen, Gartenarbeit,
Kochen und Reisen. Und ich liebe es,
mein Haus hübsch einzurichten.

Jeden Abend vor dem Schlafengehen
halte ich in meinem Tagebuch fest,
was ich tagsüber erlebt habe. Vor etwa
fünfzehn Jahren kam ich auf die Idee,
daraus eine Zeitschrift mit lauter
erfreulichen Themen zu machen, in der
es um die schönen Dinge des Lebens
geht. Und das ist dabei herausgekommen.

Ich hoffe, dass Sie sich von dieser
Zeitschrift inspirieren lassen. Und dass
Sie ein paar schöne Anregungen darin
finden. Vielleicht kommt Ihnen ja auch die
eine oder andere Geschichte aus meinem
Tagebuch bekannt vor. Ich wünsche Ihnen
viel Spaß beim Schmökern.

Alles Liebe, Daphne



110

DIE KERAMIKEN VON
TATYANA BOGDANOVA

Achtsamkeit

FESTLICHER GLANZ
AUF DEM TISCH

6



48

THE WATERMILL
AT POSARA

Trödel



84

VAN DIJK & KO
TRÖDELWAREN



JUST MARRIED
GEMEINSAM AUF REISEN

52

Reisen



THE SOURDOUGH
MAMA

40

FRÖHLICH-FRUCHTIGE
HÄNGEDEKO

Wohnen

74



Rezepte



FEESTELIJKE
GEBAKJES

30

RECYCELTE FLASCHEN
UND BLUMENTÖPFE

72



95

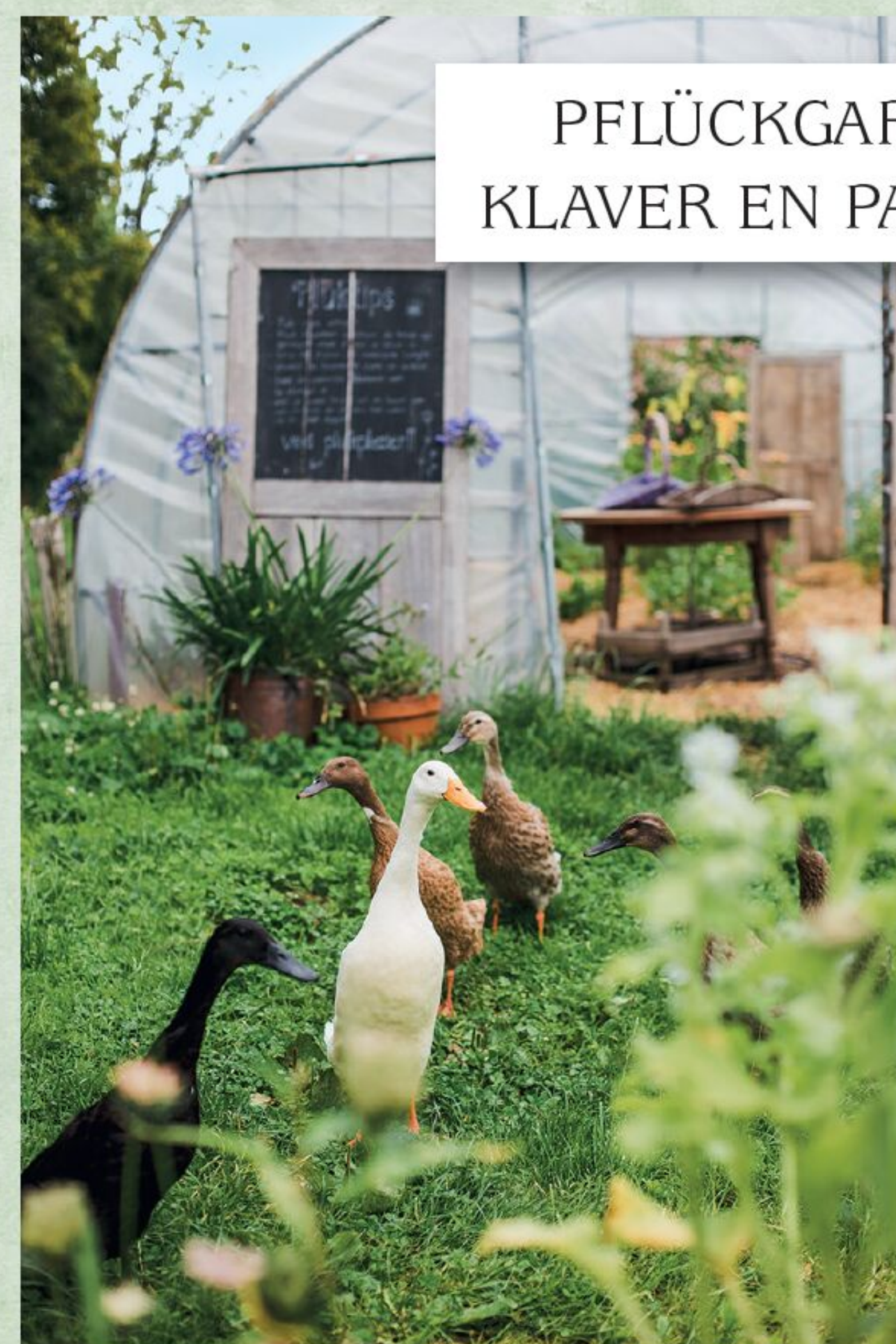
GESCHENKANHÄNGER



120



KATIA HERRERA
FOTOS, DIE BLÜHEN



PFLÜCKGARTEN
KLAVER EN PAPAVER

62

Gärtnern



70

CHECK-IN IM
INSEKTENHOTEL



BLUMENKRANZ
AUS PAPIER

140



88

DER HEILENDE
SOMMERGARTEN

Basteln

Festlicher Glanz für Ihre Tafel

Anlässlich des
15jährigen
Bestehens
von Daphne's
Diary habe
ich die
Festtafel
kunterbunt
eingedeckt.

Für diese Gelegenheit habe
ich vor allem viele Farben
verwendet. Einige Dinge
hatte ich schon zu Hause,
den Rest habe ich im
Secondhand-Laden gekauft.

GEMÜSE-KARUSSELL

Karotten in lange, dünne Stifte schneiden. Gurke in Streifen schneiden (ggf. Kerne entfernen). Stangensellerie in gleich lange Stücke schneiden.

Die Pita-Brötchen kurz im Backofen erhitzen (3-5 Min. bei 180 °C) oder in einer Pfanne leicht anbraten. Heiß oder bei Zimmertemperatur servieren.

Zutaten:

- Stangensellerie
- Karotten
- Gurke
- Pita-Brötchen

Die oben genannten Gemüsesticks in den unten beschriebenen Hummus-Dip tauchen. Guten Appetit!



HUMMUS-GEMÜSEDIP


Zutaten:

- 1 gekochte Rote Bete
- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft)
- 2 EL Tahin-Paste
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2-3 EL Olivenöl


Zubereitung:

Die Rote Bete, die Kichererbsen, die Tahin-Paste und den Knoblauch in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl dazugeben. Alles zu einer glatten Dipsauce pürieren. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, falls der Hummus zu dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Diese und zwei
weitere bunte
Vögel zum
Ausschneiden
finden Sie auf
Seite 55.



Setzen Sie die Vögel
behutsam auf den Rand
Ihres Glases, als hätten
sie sich dort mal eben
niedergelassen.



KOMMT EIN VOGEL GEFLOGEN

Schneiden Sie die Vögel auf Seite 55 aus. Falten Sie jedes Exemplar anschließend genau in der Mitte, vom Kopf bis zum Schwanz. So entsteht eine leichte 3D-Form und die Flügel scheinen tatsächlich zu flattern. Bringen Sie danach einen kleinen, vorsichtigen Einschnitt an der Unterseite an. Nicht zu viel, sondern gerade lang genug, um den Vogel später auf den Rand eines Glases stecken zu können.



MACARONS MIT WEISSER SCHOKOLADENCREME UND HIMBEEREN

Zutaten:

- 12 fertig gekaufte, ungefüllte Macarons
- 150 g frische Himbeeren
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g weiße Schokolade
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Die Schlagsahne bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Über die weiße Schokolade gießen und zu einer glatten Ganache verrühren. Vanilleextrakt hinzufügen und so weit abkühlen lassen, bis die Creme streichfähig ist. Eine Schicht Creme auf eine Macaron-Hälfte streichen oder spritzen. Frische Himbeeren darauflegen. Die zweite Macaron-Hälfte daraufsetzen. Die Macarons einen Tag im Kühlschrank ruhen lassen.



Ein ganz
einfaches, aber
wohlschmeckendes
Gericht.
Erfrischend und
gesund.

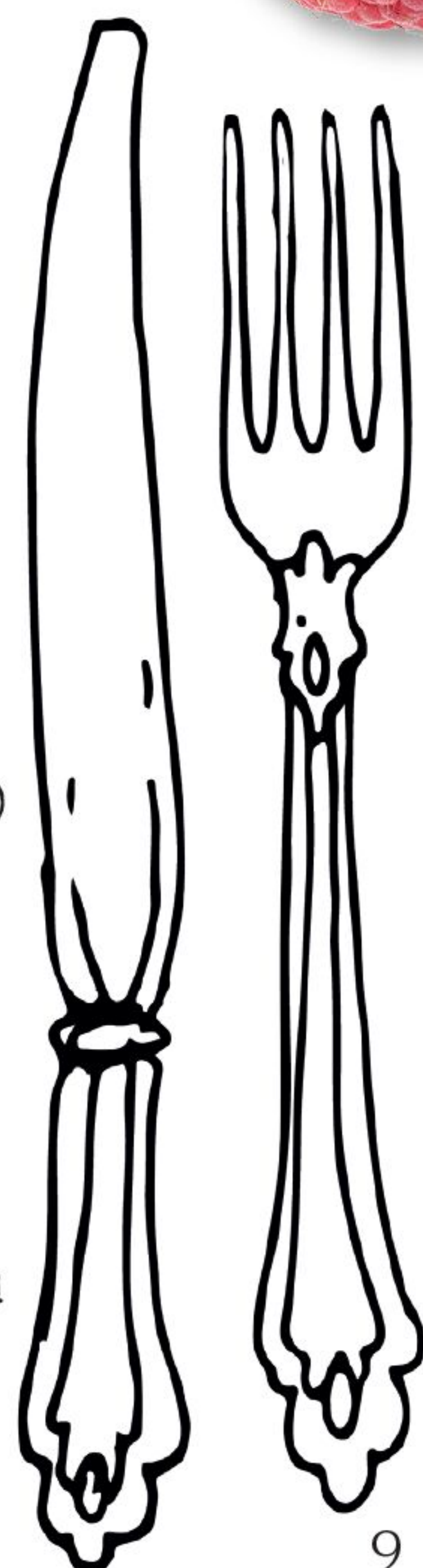
BURRATA MIT TOMATENSALAT

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Kugel Burrata
- 3-4 reife Fleischtomaten
- 2 EL Olivenöl (extra vergine)
- 1 TL Balsamicoessig
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- ein paar Blätter frisches Basilikum
- Honig oder Pinienkerne (optional)

Zubereitung:

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Die Burrata in die Mitte der Tomatenscheiben legen. Alles mit Olivenöl und eventuell etwas Balsamico beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Basilikum und eventuell weiteren Extras wie Honig oder Pinienkernen garnieren. Köstlich mit frischem Brot oder Focaccia.





Brötchenkranz
mit
französischem
Käse in der
Mitte.



DER TISCHSCHMUCK

Wenn Sie etwas zu feiern haben und Gäste zum Brunch, Mittag- oder Abendessen einladen, darf der Tisch ruhig üppig gedeckt sein. Und bringen Sie Farbe ins Spiel! Wie Sie sehen, habe ich viel Orange verwendet. Zwischen den Tellern und Gläsern habe ich auf dem ganzen Tisch einzelne Papierblümchen verstreut.

Die Servietten habe ich aus Tilda-Stoffen gestaltet. Die finden Sie übrigens auch in unserem Webshop: www.daphnesdiary.com. Ich habe sie aufgerollt und mit einem dünnen Goldfaden umwickelt.

Die rosa Papierlampen habe ich im Internet bestellt. Sie waren nicht besonders teuer. Schauen Sie mal, wie hübsch diese kleinen Öffnungen in dem dünnen Papier aussehen. Ich kann mich gar nicht sattsehen daran.

Das dezente Türkis der Wasserkaraffe passt gut zum Rosa und zum zarten Grün. Außerdem habe ich ein paar orangefarbene essbare Blumen ins Wasser gelegt.

KOMMT EIN SCHMETTERLING GEFLOGEN

Diesen und noch vier weitere
Schmetterlinge finden
Sie auf Seite 57.





Liebe Leserinnen,
herzlichen Dank

für 15 Jahre Daphne's Diary

Ich möchte Ihnen und all den anderen Freundinnen auf der ganzen Welt danken, die unser Magazin mit Interesse verfolgen. Ganz besonders auch jenen Freundinnen, die uns schon seit dem ersten Jahr treu sind.

Wir geben 'Daphne's Diary' auf Deutsch, Niederländisch, Englisch und Französisch heraus. Mittlerweile erscheinen wir mit großem Erfolg in 22 Ländern - von Südafrika bis Schweden, von Australien bis Deutschland.

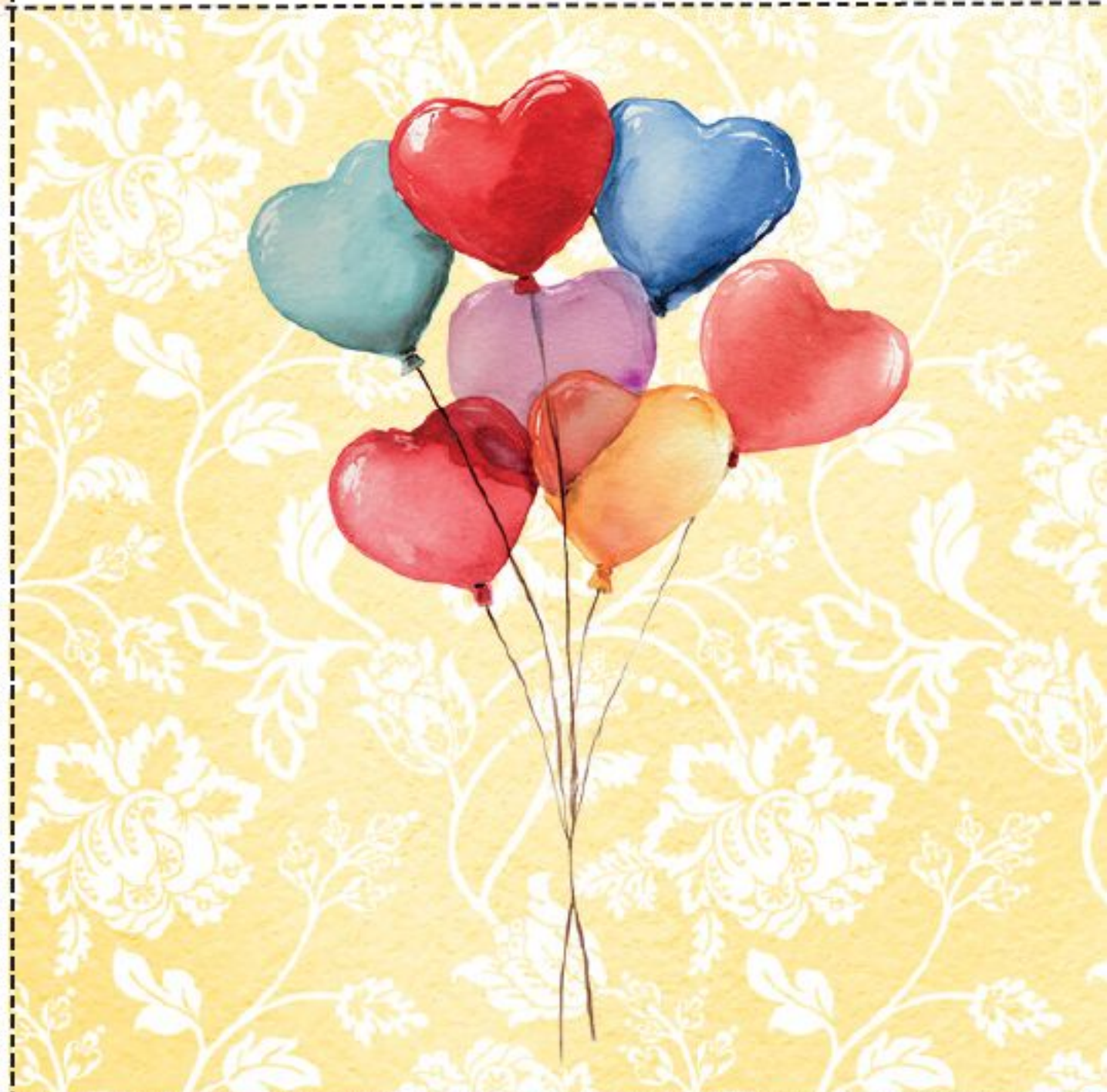
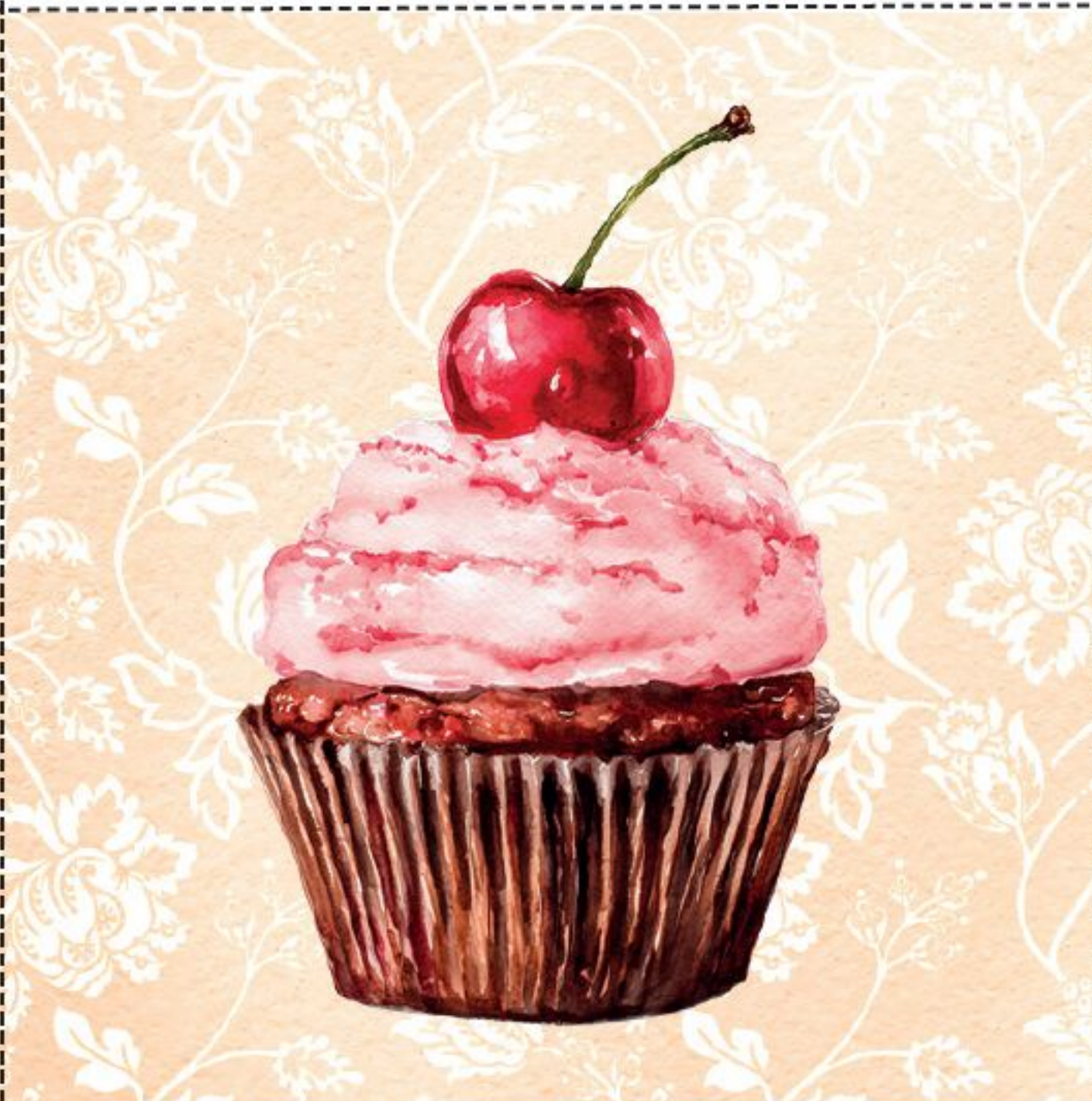
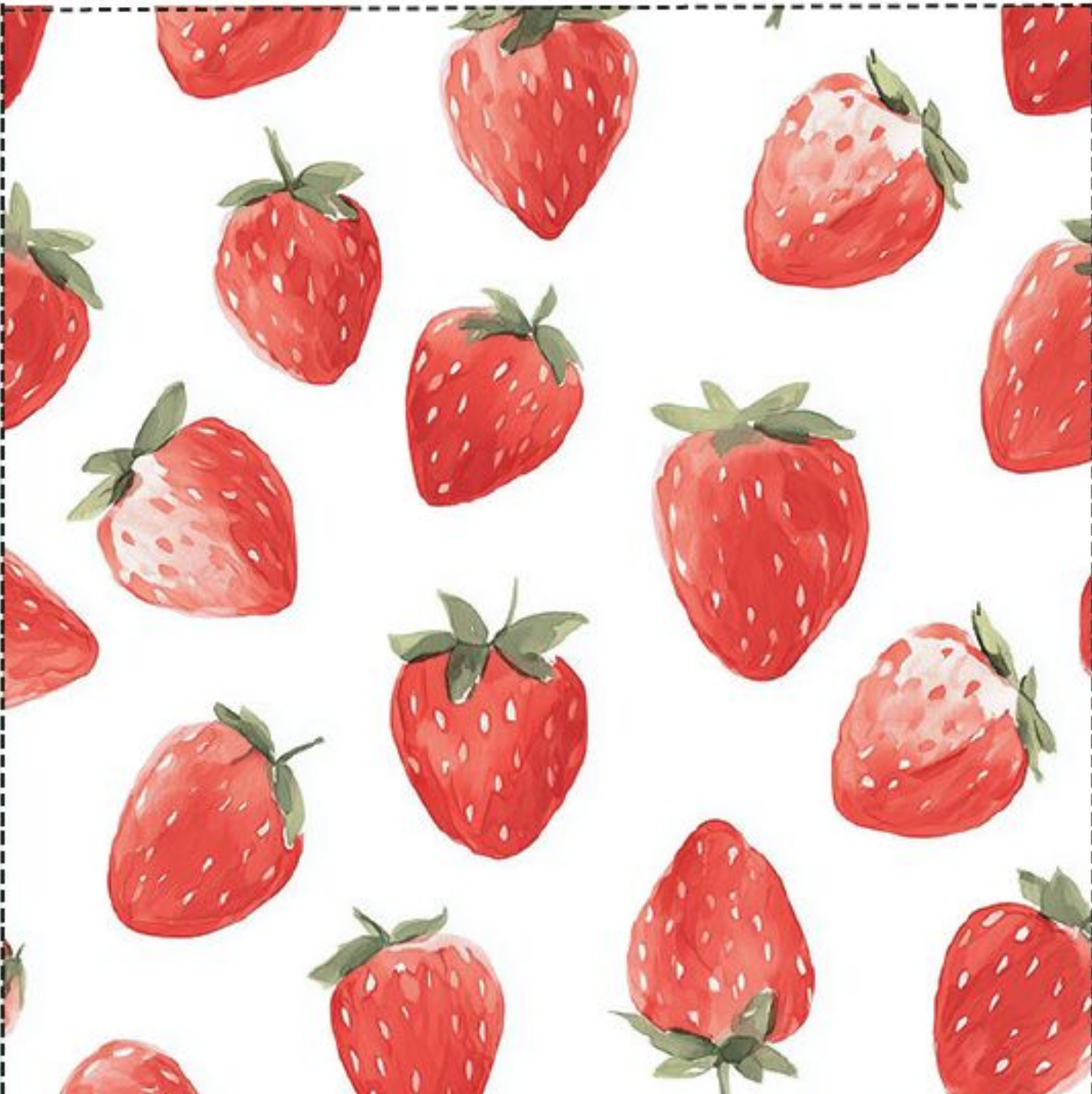
Wir leben in einer Welt, in der auch Dinge geschehen, die uns nicht gerade glücklich stimmen. Deshalb befasst sich Daphne's Diary bewusst nicht mit aktuellen Ereignissen, Politik, Sport und Trends. Außerdem finden Sie in unserem Magazin keine Prominenten und wir schalten keine Werbung. Daphne's Diary ist ein Moment für Sie ganz alleine. Es ist eine Quelle kreativer Inspirationen, Liebe und ein bisschen Glück.

Vielen Dank an all die kreativen Menschen, die uns Fotos ihrer selbstgemachten Kreationen schicken. Wir sind auch sehr dankbar, dass Leserinnen gerne ihre Tagebuchgeschichten mit uns teilen. Außerdem freuen wir uns jedes Mal aufs Neue über die Beiträge zu Ihren Kochkünsten, Reisen, Wander- und Radtouren. Machen Sie also bitte weiter so.

Auf den folgenden Seiten haben wir kleine Dankeskarten gestaltet. Die dürfen Sie gerne ausschneiden und verwenden, wenn Sie sich bei jemandem bedanken möchten.

Vielen Dank an Sie alle.
Alles Liebe, Daphne







DIE GEBURTSTAGSFEIER

Liebes Tagebuch,

heute Nachmittag saß ich mit Tanja, meiner Nachbarin, bei uns am Küchentisch. Wir tranken eine Tasse Tee und unterhielten uns über früher, als Anne hereinkam. 'Hallo Mami, hallo Nachbarin!', grüßte sie freundlich, 'na, unterhaltet ihr euch schön?' 'Ja', antwortete ich, 'Tanja erzählt mir gerade, wie sie ihren fünfzehnten Geburtstag gefeiert hat.' Ich schenkte auch Anne eine Tasse Tee ein und Tanja berichtete uns von ihrer Party im Jahr 1985. Ich ging damals zur Realschule und zog mir für diesen Tag etwas Hübsches an. Ich nahm eine Plastikkdose mit Kuchen mit, den meine Mutter gebacken hatte. Ich ging durch die Klasse und jeder nahm sich ein Stück. Alle freuten sich sehr darüber. Ich musste mich auf den Tisch der Lehrerin stellen und alle sangen 'Lang soll sie leben'.

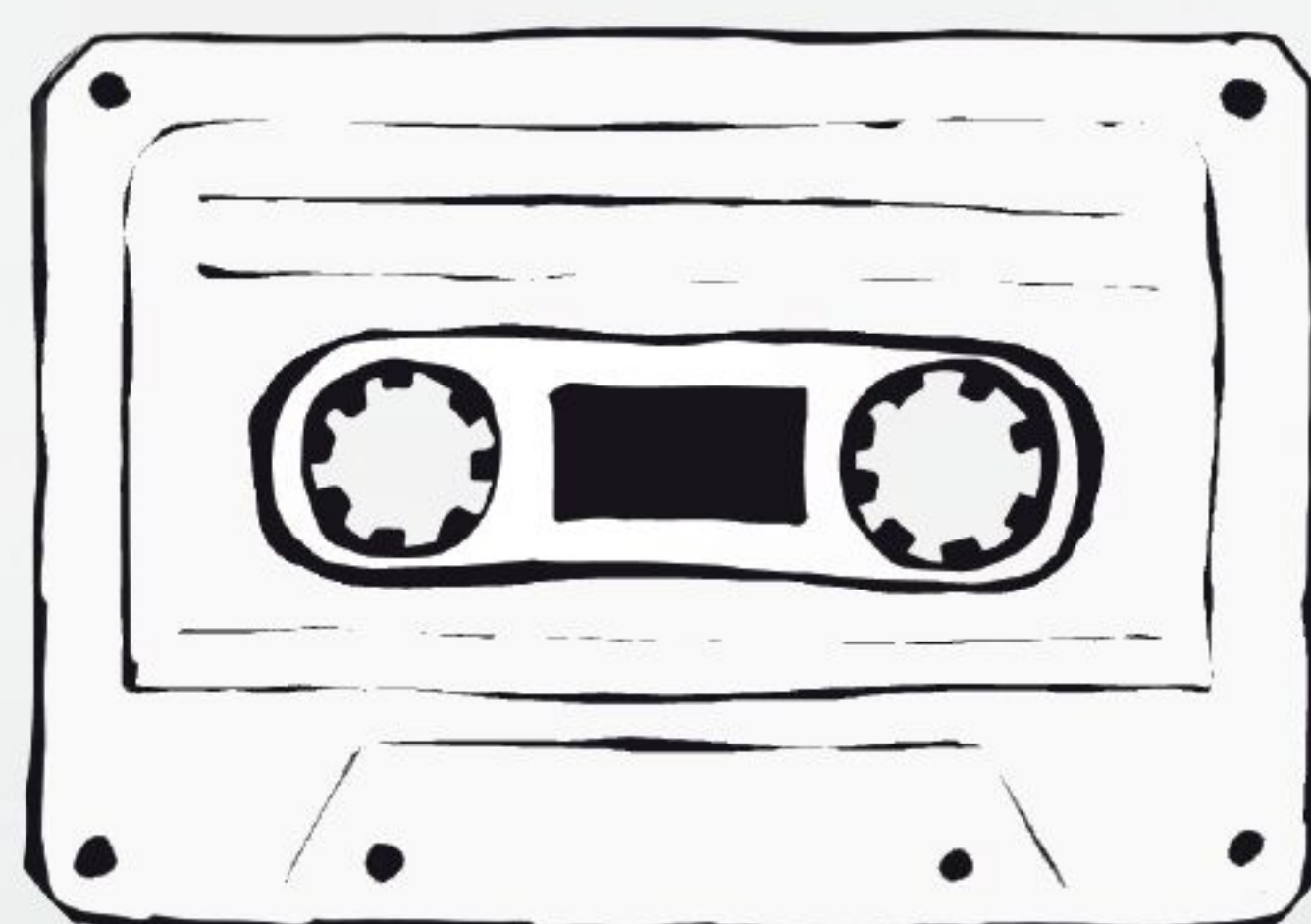
Meine Geburtstagsfeier sollte am darauffolgenden Samstagabend bei uns zu Hause in der Scheune stattfinden, weil ich nicht wollte, dass mein Vater und meine Mutter dabei waren. Tagsüber hängte ich Girlanden, Lampions und Luftballons auf und beklebte die kahle Neonröhre mit rotem Krepppapier. Ich hatte sechzehn Freunde und Freundinnen eingeladen. Wir saßen im Kreis auf Kartoffelkisten, Hockern und diesen klappbaren, viel zu kleinen Campingstühlen. Anne hörte aufmerksam zu, und ich sah, dass sie sich vorzustellen versuchte, wie das damals ausgesehen haben musste. Sie erkundigte sich: 'Und welche Musik hatten Sie für Ihre Party?' Tanja überlegte kurz und antwortete dann: 'Ich durfte den Kassettenrekorder von meinem Bruder benutzen ...' 'Was für ein Ding ...?', fragte Anne. 'Ein Kassettenrekorder', erklärte Tanja, 'ist ein Gerät, mit dem man kleine Tonbänder abspielte, auf denen Musik war. Wir haben damals Musik von Madonna, Wham! und Duran Duran gehört.' Anne nickte, hatte aber keine Ahnung, wer das war. Sie fragte: 'Hatten Sie denn damals Spotify auf diesem

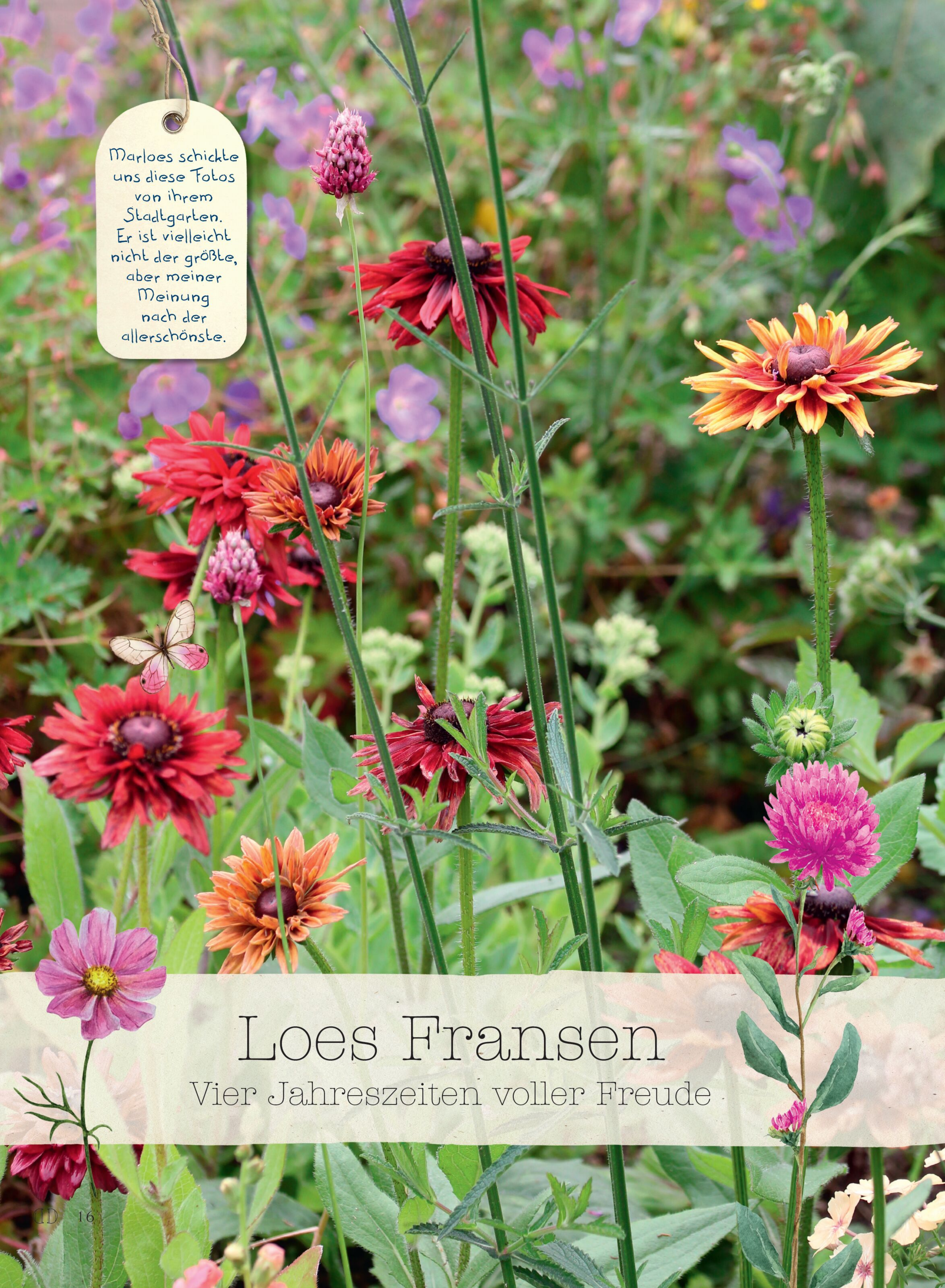
Kassettenrekorder?' Tanja musste lachen. 'Nein', antwortete sie, 'das gab es damals noch nicht. Wir haben unsere Musik gespielt, ausgelassen dazu getanzt und versucht, den Moonwalk von Michael Jackson nachzumachen. Am frühen Abend haben wir Trivial Pursuit oder Stadt-Land-Fluss gespielt.' Anne fand diese seltsamen Partyspiele auf Tanjas Geburtstag offenbar bemerkenswert. Sie fragte interessiert: 'Und haben Sie dann Brownies und Macarons gegessen oder Pizza oder Sushi bestellt?' 'Nein', erwiderte Tanja, 'am späten Nachmittag kam meine Mutter mit einer kleinen Schüssel Chips für alle, Käsewürfeln mit Tähnchen darin und Miniwürstchen auf Holzspießen. Und später ging mein Vater zur Imbissbude und holte uns Hamburger und Pommes.' 'Das war euer Partyessen? Klingt nicht besonders aufregend', bemerkte Anne. 'Tja', antwortete Tanja, 'für dich vielleicht, weil das heute gang und gäbe ist. Aber als ich fünfzehn wurde, war das wirklich ein Festmahl! Dazu tranken wir Cola, Seven Up oder Fanta.'

Ich schenkte uns noch eine Tasse Tee ein und Anne fragte Tanja, was sie damals bekommen hatte. Sie erinnerte sich: 'Also, meine Eltern schenkten mir eine Kassette von Wham!, ein hübsches Armband und auch ein gutes Parfüm. Und von meinen Freunden und Freundinnen bekam ich Charms, Sticker, Lipgloss, Modeschmuck und schönes Briefpapier. Darüber habe ich mich riesig gefreut.'

Anne nahm sich einen Keks, dachte kurz nach und fragte: 'Mami, darf ich, wenn ich zwölf werde, meine Geburtstagsparty auch bei uns in der Gartenhütte feiern? Ich würde total gerne eine Retro-Party veranstalten. Mit Lampions, Stadt-Land-irgendwas... und Käsewürfeln mit Tähnchen. Und hast du noch irgendwo einen von diesen Kassettenrekordern? Ich glaube, meine Freundinnen würden so eine originelle Vintage-Party supercool finden. Auf die Idee kommt garantiert sonst niemand. Mami, das ist so weird!'

Alles Liebe,
Daphne





Marloes schickte
uns diese Fotos
von ihrem
Stadtgarten.
Er ist vielleicht
nicht der größte,
aber meiner
Meinung
nach der
allerschönste.

Loes Fransen

Vier Jahreszeiten voller Freude



Vom Garten zum Kunstwerk



In ihrem Stadtgarten im niederländischen Hengelo erschafft Loes Fransen eine farbenfrohe, naturfreundliche Oase. Mit ihrer Hobbygärtnerei „Vier seizoenen blij“, also „Vier Jahreszeiten voller Freude“, zeigt sie, wie man auch im kleinen Rahmen etwas bewirken kann. Sie verwandelte ihren Garten von einem gepflasterten Bereich mit Kunstrasen in eine bunte Blumenpracht. Ihr Werk verbindet Gartenarbeit, Kreativität und sinnvolle Initiativen. Loes züchtet auf nachhaltige Weise Blumen und Grünpflanzen, von Einjährigen bis hin zu Stauden,

aus denen sie Sträuße zusammenstellt. Im Frühjahr sät sie und im Sommer erfreut sie sich an den Blumen und Insekten.

Aber auch in den kälteren Monaten bleibt Loes kreativ tätig. So fertigt sie wunderschöne Karten aus gepressten Blumen aus ihrem eigenen Garten an. Damit schenkt sie ihrer Ernte ein zweites Leben.



Im Rahmen ihrer Aktion 'Pink Ribbon - in voller Blüte für dich' lässt Marloes ihren Garten ein Jahr lang in lauter Rosa-Tönen erblühen. Diese Aktion, bei der sie auch Geld sammelt, widmet sie ihrer Schwägerin Marij.





Finden Sie die 10 Unterschiede?



Die Lösung finden Sie auf Seite 150.







Meine Mutti macht Frühlingssirup

Es riecht nach Frühling und ich freue mich über die ersten Sonnenstrahlen, frische Luft, Knospen, die aufbrechen, und... Löwenzahnblüten, die wie kleine Sonnen aus dem Gras sprießen. Die meisten Menschen betrachten diese Pflanzen als lästiges Unkraut, aber für meine Mutti sind sie wahres Gold. Denn aus diesen sonnigen Blüten macht sie einen Sirup, der nach Frühling und auch ein bisschen nach Honig schmeckt.

Der Frühling in einer Flasche

Meine Mutti gießt die gelben Blütenblätter zu einem aromatischen Tee auf, den sie anschließend mit Zucker und einem Schuss Honig einkocht. Das Ergebnis: ein goldgelber Sirup, der sowohl süß als auch blumig schmeckt. Sie nennt ihn: „Frühling in einer Flasche.“

So verwendet sie ihn

Sie gibt einen Schuss davon ins Sprudelwasser oder in den Tee, über Pfannkuchen, in Joghurt oder sogar als süße Note in einem Salatdressing – überall dort, wo sie einen Hauch von Frühling gebrauchen kann. Tipp von meiner Mutti: Die Blüten an einem sonnigen Tag ernten, wenn sie schön geöffnet sind, und zwar fernab von stark befahrenen Straßen.

Sie benötigen:

- 150 Löwenzahnblüten (nur die gelben Blütenblätter, ohne Kelch)
- 1 l Wasser
- 1 Bio-Zitrone (in Scheiben)
- 500 g Zucker
- 3-4 Esslöffel Honig

Ergebnis: ein goldgelber Sirup, der nach Sonne schmeckt. Ein Hauch von Frühling, jedes Mal, wenn Sie ein Glas oder eine Flasche öffnen.

So geht's

Die Blüten ernten und die gelben Blättchen abzupfen (die grünen Teile machen den Sirup bitter). Das Wasser zum Kochen bringen und die Blütenblätter und die Zitrone dazugeben. Das Ganze 15–20 Minuten ziehen lassen.

Die Flüssigkeit abseihen und die Blüten gut ausdrücken. Zucker und Honig hinzufügen, umrühren, bis sich alles aufgelöst hat, und 5–10 Minuten leicht köcheln lassen. Den heißen Sirup in saubere Flaschen oder Gläser füllen und sofort verschließen.





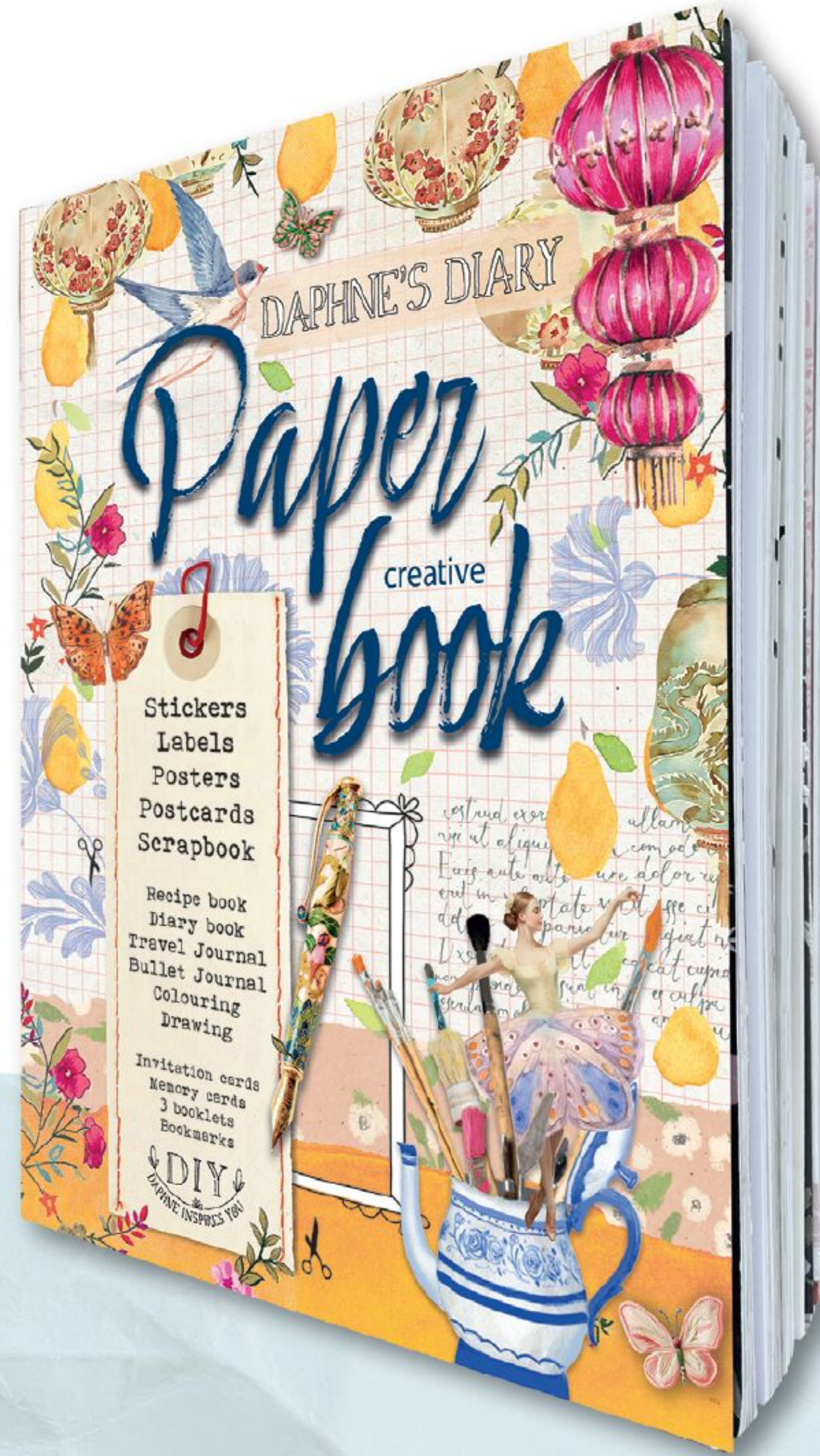
Gratis

Zugabe zu einem Jahresabonnement

Wählen Sie eines der zwei untenstehenden Willkommensgeschenke.

Daphne's Diary Paper Book im Wert von € 39,95

Lieben Sie Papier und Kreativität?
Dann ist dieses extradicke Buch eine
Inspirationsquelle, mit der Sie sich
endlos lange beschäftigen können.



Entscheiden Sie sich für dieses
Willkommensgeschenk, bestehend aus drei
wundervollen Büchern, in die Sie etwas
hineinschreiben und -zeichnen können?

Daphne's Diary Set Bullet Journal, Reisetagebuch und Tagebuch im Wert von € 49,85

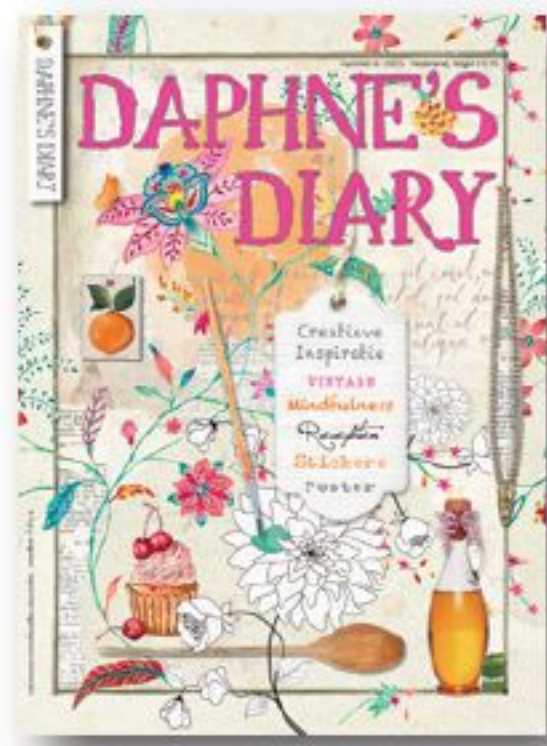
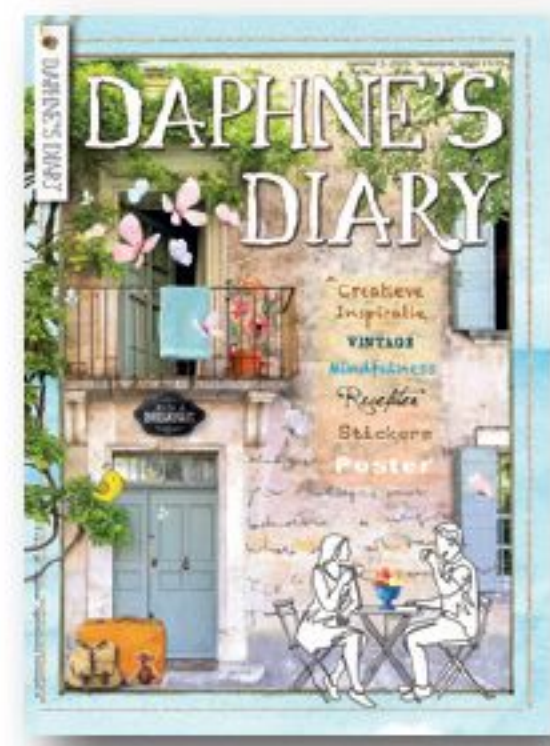
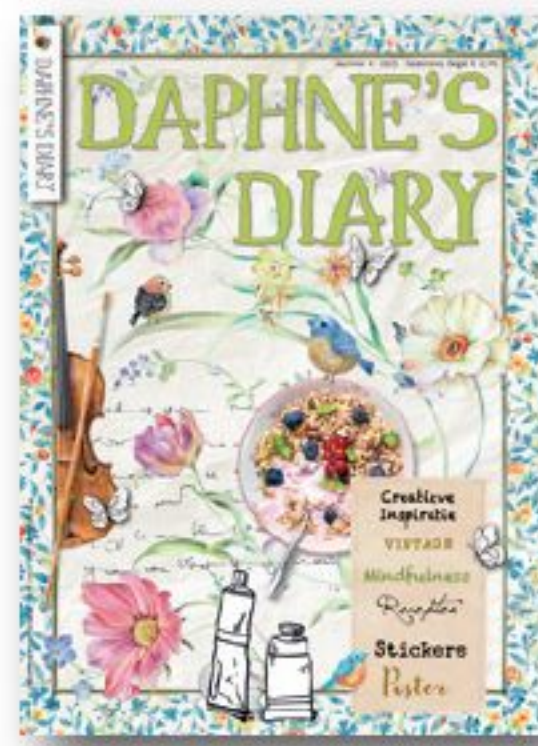
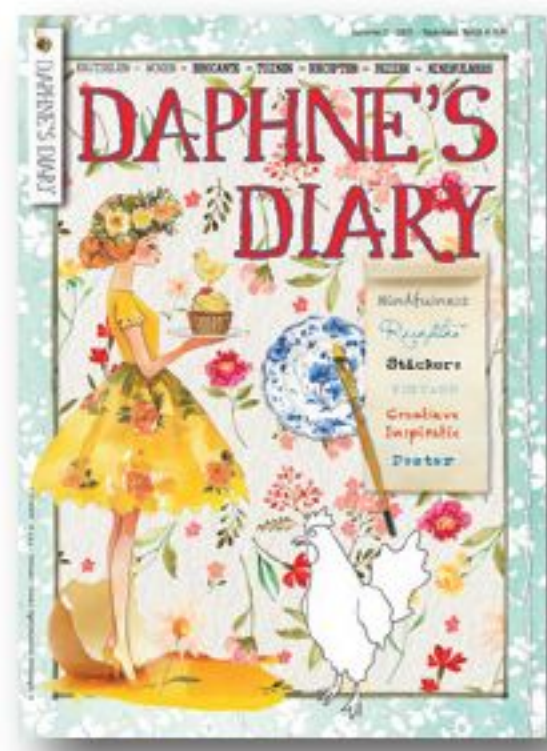
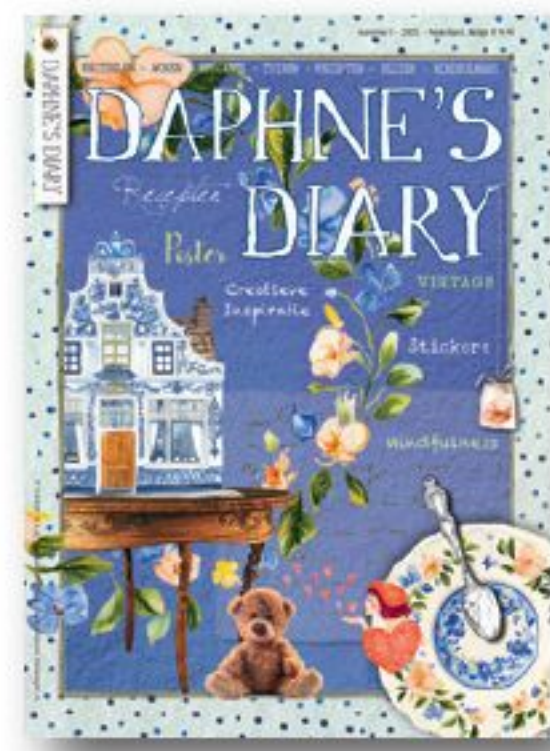
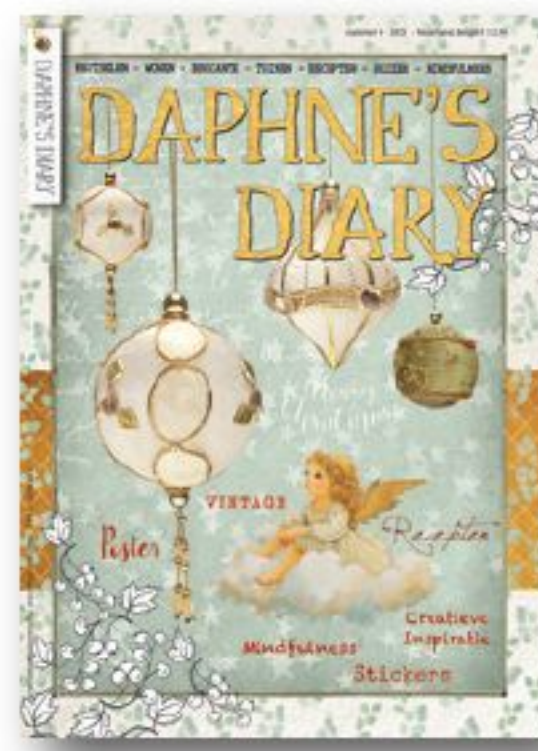
- Bei einem Jahresabonnement erhalten Sie 8 Ausgaben.
- Eine Woche, bevor es im Handel erhältlich ist, liegt es in Ihrem Briefkasten.
- So entgeht Ihnen keine einzige Ausgabe.
- Als Abonnent(in) erhalten Sie zu jeder Ausgabe ein kleines Extra dazu.



OPTION

1

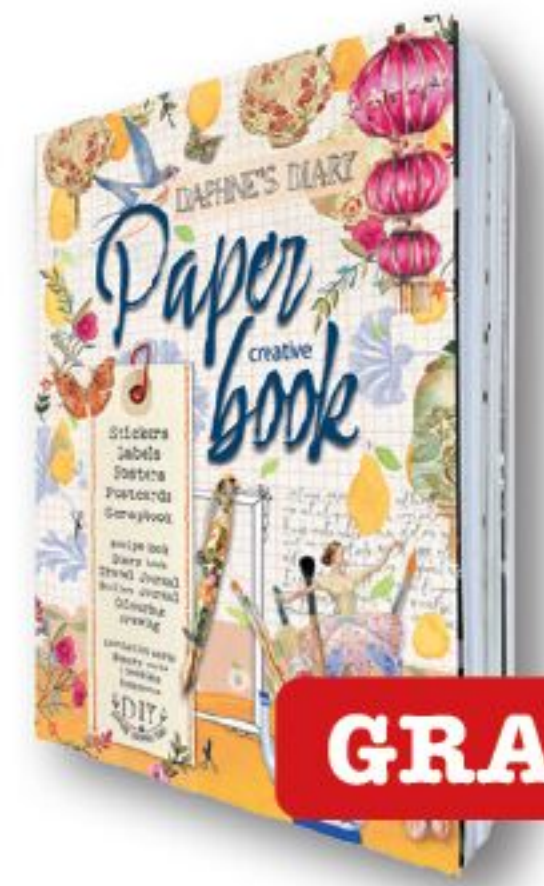
Jahresabonnement
mit Willkommensgeschenk
8 Ausgaben - € 85,60*



Daphne's Diary
Paper Book

oder

Daphne's Diary
Set



GRATIS



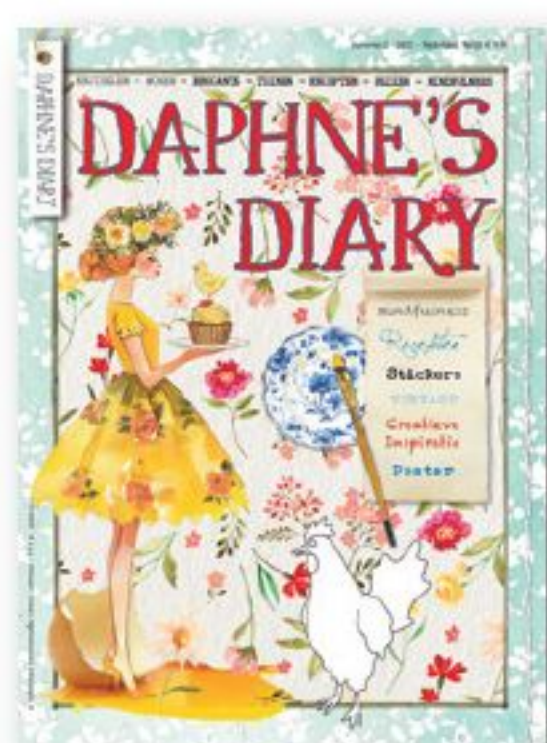
GRATIS

* Der o. g. Preis gilt für Abonnements in Deutschland, in den Niederlanden und in Belgien.
Für Österreich, die Schweiz und Frankreich kostet dieses Jahresabonnement € 93,60.
Die Preise für die übrigen Länder finden Sie auf unserer Webseite www.daphnesdiary.com.

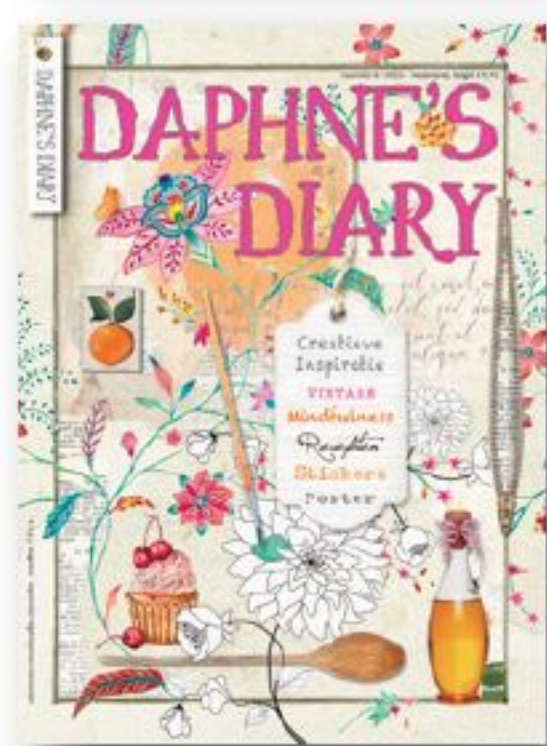
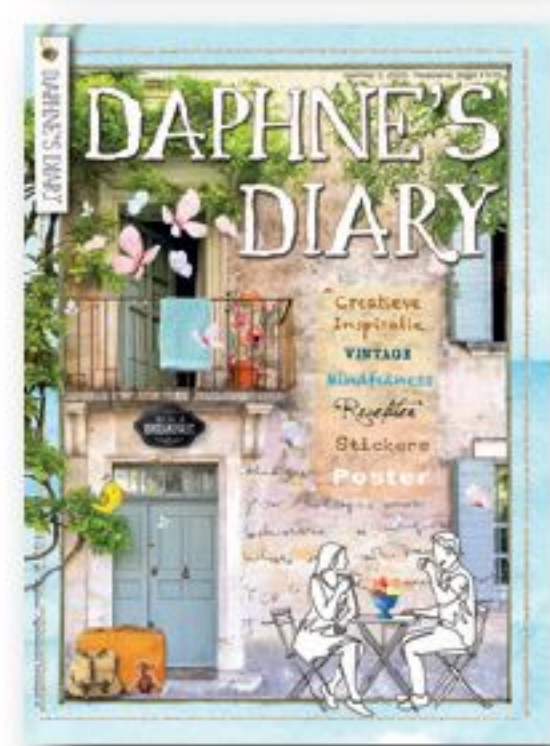
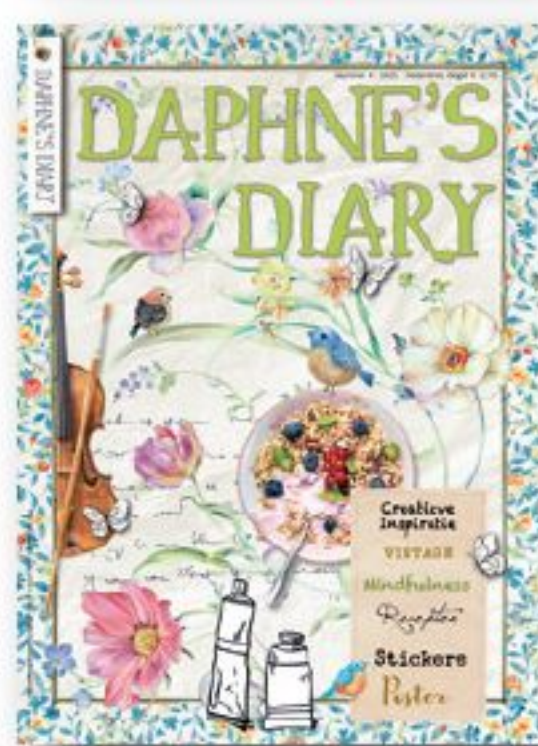
OPTION

2

Jahresabonnement mit 25 % Rabatt
8 Ausgaben - € 64,20*



Die ersten 2 Ausgaben
sind gratis



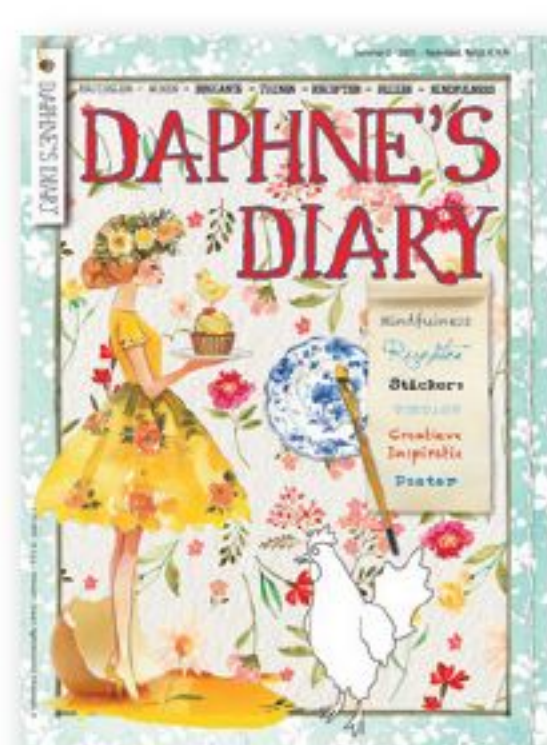
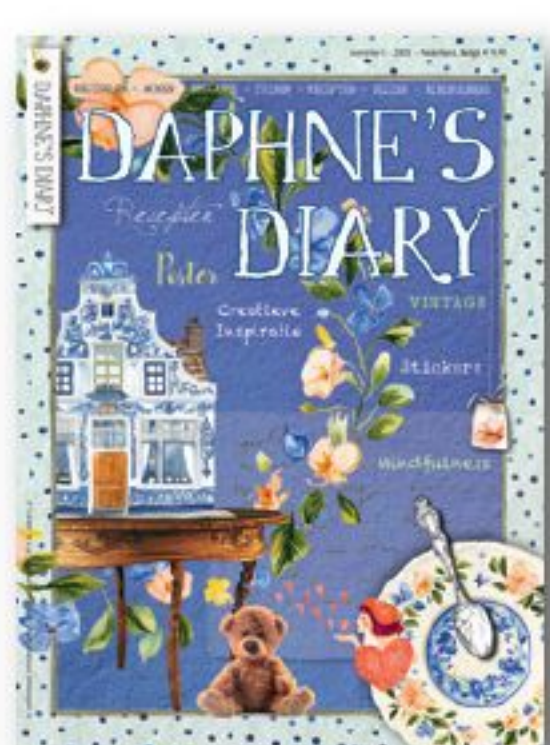
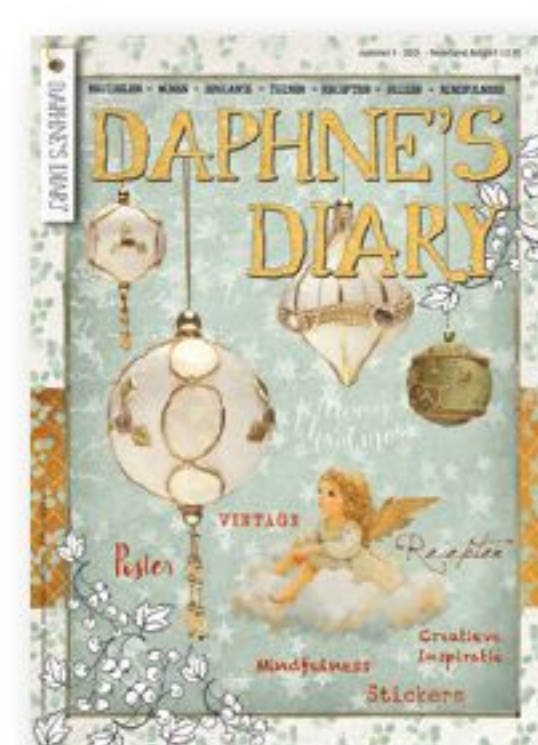
Diese Abonnements
können Sie auch
jemandem schenken.

* Der o. g. Preis gilt für Abonnements in Deutschland, in den Niederlanden und in Belgien. Für Österreich, die Schweiz und Frankreich kostet dieses Jahresabonnement € 72,20. Die Preise für die übrigen Länder finden Sie auf unserer Webseite www.daphnesdiary.com.

OPTION

3

Halbjahresabonnement
4 Ausgaben - € 42,80*

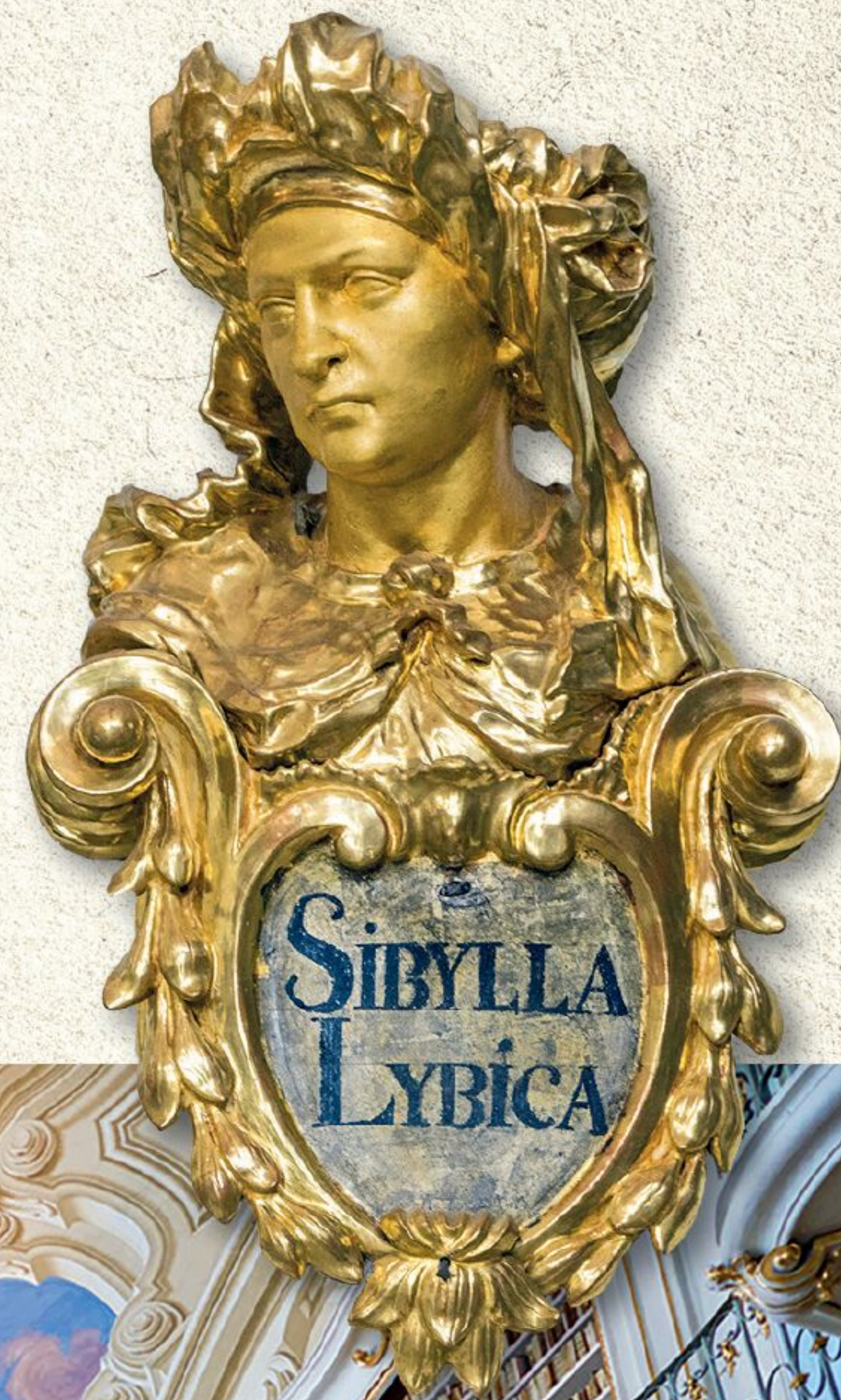


Ohne Geschenk
oder Rabatt

* Der o. g. Preis gilt für Abonnements in Deutschland, in den Niederlanden und in Belgien. Für Österreich, die Schweiz und Frankreich kostet dieses Halbjahresabonnement € 46,80. Die Preise für die übrigen Länder finden Sie auf unserer Webseite www.daphnesdiary.com.

Stift Admont

BAROCKE PRACHT IN DEN ÖSTERREICHISCHEN ALPEN



Im Herzen der gebirgigen Steiermark liegt eines der beeindruckendsten Klöster Österreichs: das Stift Admont. Dieses 1074 gegründete Benediktinerkloster ist weltberühmt für seine Bibliothek. Es ist die größte Klosterbibliothek der Welt, die aber noch viel mehr zu bieten hat als nur Bücher.



Nach einem Großbrand im Jahr 1865, bei dem die berühmte Bibliothek wie durch ein Wunder verschont blieb, wurde ein Teil des Klosters wieder aufgebaut. Die Sammlung ist von großem historischem Wert und steht unter Denkmalschutz. Nur Fachleute dürfen die Bücher unter Aufsicht und mit Handschuhen anfassen.

EIN LICHTDURCHFLUTETER PRACHTSAAL

Beim Betreten der Klosterbibliothek wird man eher an einen Ball- als an einen Lesesaal erinnert. Die barocke Bibliothek wurde 1776 fertiggestellt und ist ein Meisterwerk der Architektur, Kunst und Wissenschaft. Das bauliche Konzept stammt vom Architekten Josef Hueber und strahlt Licht, Raum und Harmonie aus.

Die Decke ist mit beeindruckenden Fresken von Bartolomeo Altomonte geschmückt, die im Zeichen von Glauben, Wissen und Erleuchtung stehen. Zwischen den weißen und goldenen Elementen sind Skulpturen zu finden, die menschliche Eigenschaften



wie Weisheit und Gerechtigkeit darstellen. In den Holzregalen befinden sich etwa 70.000 Bücher, darunter mittelalterliche Handschriften und frühe Druckwerke.



Die Lage macht Admont zu etwas ganz Besonderem. Das Kloster ist umgeben von Bergen, Wäldern und frischer Bergluft. All das macht einen Besuch im Stift Admont besonders attraktiv. Ich bin mir sicher, dass Rob und die Kinder sich das gerne einmal ansehen möchten.

EINE LEBENDIGE KLOSTERGEMEINDE

Das Stift Admont ist auch heute noch ein aktives Benediktinerkloster. Die Mönche leben und arbeiten hier nach dem Benediktiner-Grundsatz „Ora et labora“ – bete und arbeite. Im Laufe der Jahrhunderte spielte das Kloster in der Region eine wichtige Rolle in den Bereichen Bildung, Kultur und Wissenschaft. Die Klosterkirche mit ihren gotischen Ursprüngen und späteren barocken Umbauten bildet das spirituelle Herzstück des Komplexes. Darüber hinaus beherbergt Admont mehrere Museen.



Ihr Mini-Kräutergarten

Frisches Grün

auf der Fensterbank



Ein Kräutergarten auf der Fensterbank ist klein, übersichtlich und in ständiger Reichweite. Man pflückt, was man braucht, schnuppert beim Kochen an den Kräutern und sieht jeden Tag etwas wachsen. Er ist nachhaltig, beruhigend und geeignet für jede Jahreszeit.

Licht ist das A und O

Platzieren Sie Ihren Mini-Kräutergarten an einem Fenster, durch das viel Licht hereinfällt, vorzugsweise nach Süden oder Westen. Etwa vier bis sechs Stunden Sonne pro Tag sind ideal für ein gesundes Wachstum. Achten Sie jedoch auf Zugluft und kalte Fensterscheiben, denn das behagt den Pflanzen überhaupt nicht.

Und noch ein Tipp: Wächst Ihre Pflanze etwas schief? Drehen Sie den Topf ab und zu ein wenig, dann wächst sie von selbst wieder aufrecht nach oben.



Säen & nachwachsen

Säen Sie lieber etwas zu wenig als zu viel aus, damit die jungen Pflanzen genügend Platz zum Wachsen haben. Bedecken Sie die Samen mit einer dünnen Schicht Erde und halten Sie den Boden leicht feucht, aber nicht nass. Besonders befriedigend dürfte das Wieder-Einpflanzen von Gemüseresten sein, denn die Unterseite von Frühlingszwiebeln, ein Salatstrunk oder ein Kräuterzweig treiben oft einfach neu aus. So wächst Ihr Gemüsegarten fast von selbst nach.

Ernten heißt weiterwachsen

Ernten ist nicht das Ende, sondern ein Neuanfang. Durch regelmäßiges Abschneiden von Blättern oder Kräutern bleibt Ihre Pflanze jung und vital. Bringen Sie den Schnitt immer über einem Blattpaar an und verwenden Sie vor allem die jüngsten Blätter, die am mildesten im Geschmack sind. Je öfter Sie pflücken, desto üppiger und schöner wird Ihr Kräutergarten.

Eine Mini-Landschaft entwerfen

Betrachten Sie Ihre Fensterbank als einen Miniaturgarten. Mit Pflanzenschildern aus Holz oder Ton erhält alles einen handwerklichen Charme und die Kombination verschiedener Grüntöne mit essbaren Blüten macht das Arrangement im Nu quicklebendig. Stellen Sie die Töpfe in einer Gruppe auf eine Schale oder ein Holzbrett und schaffen Sie so eine kleine Landschaft, die Sie jeden Tag mit Vergnügen betrachten werden.

Basilikum

Was wächst (und was nicht)

Nicht jede Pflanze ist für den Innenbereich geeignet, aber glücklicherweise gibt es genug, die sich auf der Fensterbank wohlfühlen. Da wären zum Beispiel duftende Kräuter wie Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Minze und Thymian, die man beim Kochen immer gerne zur Hand hat.

Für diejenigen, die nicht lange warten möchten, empfehlen sich schnell wachsende Pflanzen wie Kresse, Rucola und Microgreens: Innerhalb weniger Tage sieht man bereits die ersten grünen Triebe. Auch Blattgemüse wie Blattsalat und Babyspinat gedeihen überraschend gut in Töpfen.

Ein Tipp: Frühlingszwiebeln sind ein kleines Wunder: Stellen Sie den unteren Teil in ein Glas Wasser und sie wachsen einfach munter weiter.

Wasser & Zuwendung

Pflanzen lieben Regelmäßigkeit. Gießen Sie, sobald sich die oberste Erdschicht trocken anfühlt, aber lieber etwas zu wenig als zu viel. Zu nasse Wurzeln sind fatal. Gießen Sie am besten morgens, damit die Pflanze den ganzen Tag Zeit hat, das Wasser aufzunehmen. Schauen Sie genau hin: Ihre Pflanzen zeigen oft selbst, was sie brauchen.

Schöne Töpfe, schönes Gefühl

Ein Nutzgarten auf der Fensterbank ist auch etwas fürs Auge. Schöne Töpfe machen das gewisse Etwas aus und verleihen Ihrem grünen Eckchen sofort Atmosphäre. Terrakotta sorgt für einen warmen, natürlichen Look, während Glas, Emaille oder ausgediente Tassen eher etwas Eigenwilligkeit und Charakter vermitteln.

Egal, wofür Sie sich entscheiden: Vergessen Sie die Drainage nicht. Ein Loch im Boden oder eine Schicht Hydrokörner verhindert nasse Füße, und dafür werden Ihnen Ihre Pflanzen dankbar sein.



Süße Köstlichkeiten für einen Afternoon Tea wie bei den Royals

Ein typisch britischer Afternoon Tea ist für mich eine willkommene Gelegenheit, um süße Köstlichkeiten aufzufahren. Ein Tisch voller kleiner Törtchen, duftender Scones, fluffiger Muffins und knuspriger Tartelettes lädt zum Probieren, Teilen und vor allem zum Genießen ein. Ich habe einige köstliche Afternoon-Tea-Rezepte für Sie zusammengestellt.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 150 g Zucker
- 150 g Butter
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 ml Schlagsahne
- 2 EL Zucker (für die Schlagsahne)
- 250 g Erdbeeren (in Stücken)
- 150 g Frischkäse
- 3 EL Puderzucker (für die Frischkäsefüllung)
- 2-3 EL Erdbeerpüree (aus ± 50 g zusätzlichen Erdbeeren)



Erdbeer-Sahnetorte

Butter und Zucker cremig schlagen und die Eier nacheinander hinzufügen. Anschließend Mehl und Backpulver untermischen und den Boden ca. 35 Minuten bei 175 °C backen. Den Tortenboden abkühlen lassen und horizontal durchschneiden. Die Schlagsahne mit Zucker steif schlagen und die Erdbeerstücke unterheben. Das Ganze auf der unteren Hälfte des Bodens verstreichen und die obere Hälfte darauflegen. Anschließend den Frischkäse mit Puderzucker und Erdbeerpüree verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Mit Erdbeeren und Blüten garnieren und den Kuchen 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Himbeertörtchen

Ca. 8-9 cm Durchmesser, 6 Stück
Mehl, Butter, Zucker und Salz
zu Streuseln verarbeiten. Das
Eigelb hinzufügen und kurz zu
einem glatten Teig kneten. Den
Teig 30 Minuten im Kühlschrank
ruhen lassen. Den Teig in
Tarteletteförmchen drücken und die
Böden 15-20 Minuten bei 180 °C (Ober-
und Unterhitze) goldbraun backen.
Abkühlen lassen.

Die Milch mit einem Teil des
Zuckers erhitzen. Die Eigelbe mit
dem restlichen Zucker und der
Speisestärke glatt rühren. Etwas
erhitzte Milch zum Erwärmen
hinzufügen, zurück in den Topf
geben und unter Rühren zu einer
dicken Creme kochen. Abkühlen
lassen und die Creme mit Folie
abdecken, um zu verhindern, dass
sich eine Haut bildet.

Die abgekühlten Böden mit
der Vanillecreme füllen.
Mit Himbeeren garnieren
und mindestens 30 Minuten im
Kühlschrank fest werden lassen.

- Zutaten:
- Teig (Mürbeteig):
- 150 g Mehl
 - 75 g kalte Butter
(in Würfeln)
 - 50 g Zucker
 - 1 Prise Salz
 - 1 Eigelb

- Vanillecreme
- 250 ml Milch
- 50 g Zucker
- 2 Eigelb
- 20 g Speisestärke

- Dekoration:
- 200-250 g
frische Himbeeren



- Zutaten:
- 125 ml Wasser
 - 60 g Butter
 - 75 g Mehl
 - 2 Eier, Größe M
 - 1 Prise Salz
 - 250 ml Schlagsahne
 - 2 EL Zucker
 - 1 TL Vanille-Extrakt
 - Puderzucker



Windbeutel

Ca. 8-10 cm Durchmesser, 6-8 Stück
Wasser, Butter und Salz zum Kochen bringen. Das Mehl
auf einmal hinzufügen und so lange zu einer Teigkugel
rühren, bis sie sich vom Topf löst. Unter Rühren noch 1
Minute erhitzen, damit der Teig „abbrennt“. Etwas abkühlen
lassen. Die Eier nacheinander unterrühren, bis ein glatter
und geschmeidiger Teig entsteht. Das letzte Ei eventuell
verquirlen und nach und nach hinzufügen; der Teig muss
glänzend und formstabil sein. Den Teig ringförmig auf
Backpapier spritzen und 25 Minuten bei 200 °C (Ober- und
Unterhitze) goldbraun backen. Den Ofen während des Backens
nicht öffnen. Das Gebäck auf einem Gitterrost vollständig
abkühlen lassen. Die Sahne mit Zucker und Vanilleextrakt
steifschlagen. Die Windbeutel quer aufschneiden, mit der
Schlagsahne füllen und den Deckel wieder aufsetzen. Mit
Puderzucker bestäuben.

Zutaten:

- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Abrieb von 2 Zitronen
- Saft von 2 Zitronen
- 150 g Puderzucker



Zitronen-Gugelhupf

22-24 cm Durchmesser

Butter und Zucker schaumig schlagen und die Eier nacheinander hinzufügen. Das nächste Ei erst hinzufügen, wenn das vorherige vollständig untergerührt ist. Mehl, Backpulver und eine Prise Salz vermischen und unter den Teig heben. Die Zitronenschale unterrühren. Bei Bedarf 1-2 EL Milch hinzufügen, falls der Teig zu fest ist. Den Teig in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Gugelhupfform geben und 45-50 Minuten bei 175 °C (Ober- und Unterhitze) backen. Mit einem Holzspieß prüfen, ob der Kuchen durch ist. Den Gugelhupf 10 Minuten abkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen. Den Zitronensaft mit dem Puderzucker zu einer glatten Glasur verrühren und über den Kuchen gießen, sodass sie an den Rändern herunterläuft. Nach Belieben zusätzlich Zitronenschale darüber reiben.



Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig (ca. 230-270 g)
- 250 ml Vanillecreme (ausreichend für 9-12 Stück)
- 1 Ei (zum Bestreichen)
- Puderzucker

Mini-Tartelette-Muffins



Muffinblech, Mulden jeweils ca. 6-7 cm Durchmesser
Aus dem Blätterteig Kreise ausstechen (etwas größer als die Muffinformen) und in eine Mulde drücken. Den Boden mit einer Gabel leicht einstechen. Jede Form mit einem Löffel Vanillecreme füllen und die Ränder leicht nach innen falten, sodass eine Rosenform entsteht. Darauf achten, dass die Creme nicht über den Rand läuft. Den Teig mit verquirltem Ei bestreichen und 20-25 Minuten bei 190 °C (Ober- und Unterhitze) goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost weiter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Sahneteilchen mit Mandeln

Ca. 8-10 cm rund, 6-8 Stück

Aus dem Blätterteig Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die unteren Kreise mit einer Gabel leicht einstechen. Etwas Vanillecreme in die Mitte spritzen oder löffeln und einen zweiten Kreis daraufsetzen. Die Ränder rundherum mit einer Gabel gut andrücken, damit sie beim Backen nicht aufspringen. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Bei 190 °C (Ober- und Unterhitze) 20-25 Minuten backen, bis die Teilchen goldbraun und luftig aufgegangen sind. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig (ca. 230-270 g)
- 250 g Vanillecreme
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 Ei (zum Bestreichen)
- Puderzucker (zum Bestäuben)



Zutaten:

- 250 g Mehl
- 50 g Zucker
- 2 TL Backpulver (ca. 8 g)
- 775 g kalte Butter (in Würfeln)
- 150 ml Milch
- 150 g Erdbeeren (klein geschnitten, trocken getupft)

Erdbeerscones

Anzahl: 6-8 Stück

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen. Die Butter untermischen und zu feinen Krümeln verreiben. Die Milch hinzufügen und kurz zu einem weichen Teig vermengen. Nicht zu lange kneten. Die Erdbeeren vorsichtig unterheben. Diese zuvor mit Küchenpapier trocken tupfen, damit der Teig nicht zu feucht wird. Eine flache Scheibe von etwa 2-3 cm Dicke formen, in Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Damit sie schön glänzen, eventuell mit etwas Milch bestreichen. Bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 18-20 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen und servieren.



WANDERN RUND UM DEN GOSAUSEE IN ÖSTERREICH

Am Fuße des beeindruckenden Dachsteinmassivs in Österreich liegt das idyllische Bergdorf Gosau, ein Ort, an dem Natur und Ruhe noch im Vordergrund stehen. Von hier aus führt ein wunderschöner, nicht allzu langer Wanderweg um den Gosausee, am klarblauen Wasser entlang, über grüne Almwiesen und durch Wälder.

Diesen Tipp habe ich von Maria Stober bekommen, die die Route letztes Jahr mit ihrem Mann gewandert ist.



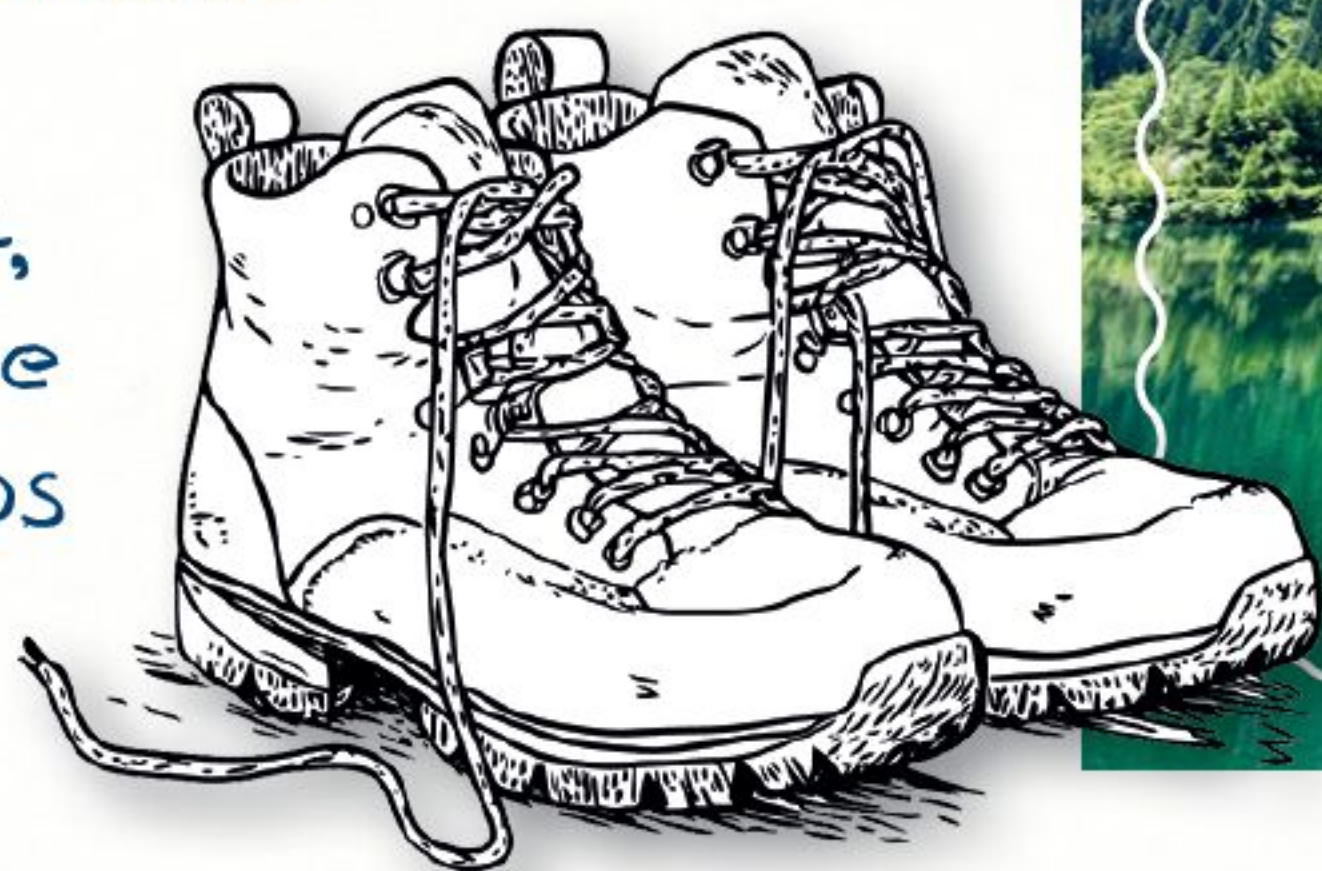


Die kleine Ortschaft Gosau liegt im Herzen des Salzkammerguts, einer Region, die für ihre Berge, Seen und typisch österreichischen Dörfer bekannt ist. Diese Gegend konnte sich ihren authentischen Charakter bewahren. Hier gibt es keine wuseligen Fußgängerzonen oder großen Ferienanlagen, sondern Holzchalets, grüne Almwiesen und kleine Bauernhöfe, wo das Leben noch in einem gemächlichen Tempo verläuft.

Schauen Sie sich dieses Chalet an, das rundherum wunderschön mit Blumen und Grünpflanzen geschmückt ist.



Die Wanderroute ist etwa vier Kilometer lang und führt einmal komplett um den See herum. Maria schrieb, dass der Weg fast eben verläuft und daher für die meisten Wanderer gut zu bewältigen ist. Man benötigt dafür etwa eine bis eineinhalb Stunden. Sie hat länger gebraucht, aber das lag daran, dass sie unterwegs sehr viele Fotos gemacht hatte.



Auf der Wanderung um den Gosausee kommt man an vielen fotogenen Orten vorbei. Die schönsten Fotos kann man morgens machen, wenn sich die Berggipfel im Wasser spiegeln. Die Fotos sprechen für sich.



HINTERER GOSAUSEE

OFFEN



Ein Tipp von Maria: Kehren Sie nach der Wanderung beim Gasthof Gosausee ein, wo es köstliches Essen gibt.





MINDFULNESS COLORING



Trauben

RISPEN VOLLER LEBEN

Schon im alten Ägypten waren Weintrauben eine hochgeschätzte Frucht, ja sogar ein Luxusartikel. Die Römer fanden heraus, dass man daraus Wein machen kann und trugen dieses Wissen in die ganze Welt hinaus.

WEIß ODER ROT

ZWEI CHARAKTERE

Weiß- und rote Trauben unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich ihrer Farbe, sondern auch in ihrem Geschmack und ihren Nährstoffen. Weiße Trauben schmecken meist säuerlicher und leichter und haben eine Note von Apfel, Zitrusfrüchten oder Blumen. Rote Trauben haben einen aromatischeren und vollmundigeren Geschmack.

Der Farbunterschied liegt an den Anthocyanen, das sind natürliche Farbstoffe. Sie kommen vor allem in roten, violetten und blauen Trauben vor und wirken wie Antioxidantien. Deshalb wird oft behauptet, dass dunkle Trauben „gesünder“ seien, obwohl beide Sorten Vitamine, Mineralien und Wasser enthalten: genau das, was Ihr Körper bei Hitze braucht.

TRAUBEN, EIN SAISONALES OBST

Obwohl sie das ganze Jahr über erhältlich sind, ist die Hauptsaison der Trauben der Spätsommer und Herbst. Dann schmecken sie am süßesten. Die Trauben in Supermärkten stammen größtenteils aus Südeuropa, Südafrika oder Chile.



VIELSEITIG

Mit Trauben kann man sehr vieles machen: frisch verzehren, zu Saft pressen, zu Wein vergären, zu Rosinen trocknen, als eiskalten Snack einfrieren und in Salaten, Kuchen oder Käse verarbeiten. Und dann gibt es noch Traubenkernöl, Traubenblätter für Dolmas und Most für Balsamicoessig. Selbst die „Abfallprodukte“ aus der Weinproduktion werden wiederverwertet.

ERFRISCHENDE TRAUBENLIMONADE

(OHNE ALKOHOL)

Zubereitung: Die Trauben mit dem Wasser pürieren. Die Masse durch ein Sieb drücken, um einen klaren Saft zu erhalten. Zitronensaft und Honig hinzufügen. Mit Eiswürfeln servieren. Schmeckt besonders köstlich mit ein paar Minzblättern. Prost!

Zutaten für 2 Gläser:

- 250 g Trauben (rot oder weiß)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1-2 TL Honig oder Zucker
- 200 ml kaltes Wasser
- Eiswürfel



Wissenswertes über Trauben

- Trauben bestehen zu etwa 80 % aus Wasser und sind der ideale Durstlöscher.
- Eine Rispe kann bis zu 300 Trauben enthalten.
- Weltweit gibt es über 10.000 Rebsorten. Champagner, Portwein, Sherry und Prosecco klingen sehr edel, aber letztendlich haben alle diese Getränke eines gemeinsam: die Traube.
- Rote Trauben erhalten ihre Farbe aufgrund ihrer Schale. Der Saft selbst ist fast immer klar.
- Rosinen sind nichts anderes als getrocknete Trauben, in denen Zucker und Geschmack konzentriert sind.

Die Weisheit des

Wartens



Wir leben in einer Welt, die von uns verlangt, mehr zu tun, schneller zu sein, besser zu werden. Aber manchmal liegt die größte Kraft gerade darin ... nichts zu tun. Zu warten. Stillstand zuzulassen. Nicht sofort eine Lösung zu erzwingen, sondern der Zeit ihren Lauf zu lassen.

Warum Warten so wertvoll ist

Mir fällt da der Apfelbaum in unserem Garten ein. Ich kann die Blütenknospe nicht dazu zwingen, innerhalb eines einzigen Tages zu einer saftigen Frucht zu werden. Sie wächst, reift, lässt sich Zeit. Genauso läuft es oft in unserem eigenen Leben ab. Manche Antworten oder Möglichkeiten ergeben sich erst, wenn man aufhört zu ziehen und zu schieben.

Nichtstun als produktive Handlung

Es klingt widersprüchlich, aber Nichtstun kann sehr produktiv sein. Während einer Pause kommen mir oft die besten Ideen. In der Stille merke ich plötzlich, was ich wirklich fühle. Wenn man wartet, werden die Dinge von selbst klarer: welche Richtung ist richtig, welche nicht.

Ein kleines Experiment

Wenn Sie wieder einmal ungeduldig werden – in der Schlange an der Kasse, im Stau oder beim Warten auf einen Anruf – atmen Sie ruhig ein und aus. Schauen Sie sich um, spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden. Lassen Sie die Zeit einfach ihren Lauf nehmen, ohne sie zu antreiben. Vielleicht stellen Sie fest, dass das Warten dann weniger Nerven kostet als gedacht.

Die Kunst der Geduld

Warten bedeutet nicht, dass Sie passiv sind. Es bedeutet, dass Sie Raum schaffen. Für sich selbst, für andere, für das Leben. Und wer weiß, vielleicht stellen sich gerade diese stillen Momente im Nachhinein als die fruchtbarsten für Sie heraus.

Wenn Sie das nächste Mal das Gefühl haben, etwas sofort erledigen zu müssen, fragen Sie sich: Was wäre, wenn ich einfach abwarte? Vielleicht ist Nichtstun in diesem Moment der produktivste Schritt, den Sie tun können.



Hallo, mein kleiner Liebling,
schön, dass du wieder bei mir bist.
Ich mag dich sehr und hoffe doch,
dass du mich nie vergisst.

Ich freue mich, dich hier zu sehen
nach wochenlangem Warten.
Ich hab mich so darauf gefreut
auf ein Wiederseh'n in meinem Garten.

Ich war hier wirklich jeden Tag
und hab dich langsam wachsen sehen.
Und sieh mal an, wie gut
dir deine schönen Blüten stehen.

Dieser Winter war so lang,
mit Kälte, Schnee und Eis.
Doch jetzt scheint die Sonne wieder
nach der ich mich gesehnt so heiß.

Ich gieße dich mich klarem Wasser,
das hast du dir wahrhaft verdient.
Ich freu mich auf den Sommer,
wenn Freundschaft hier im Garten grünt.



The Sourdough Mama

erzählt Geschichten mit Sauerteig



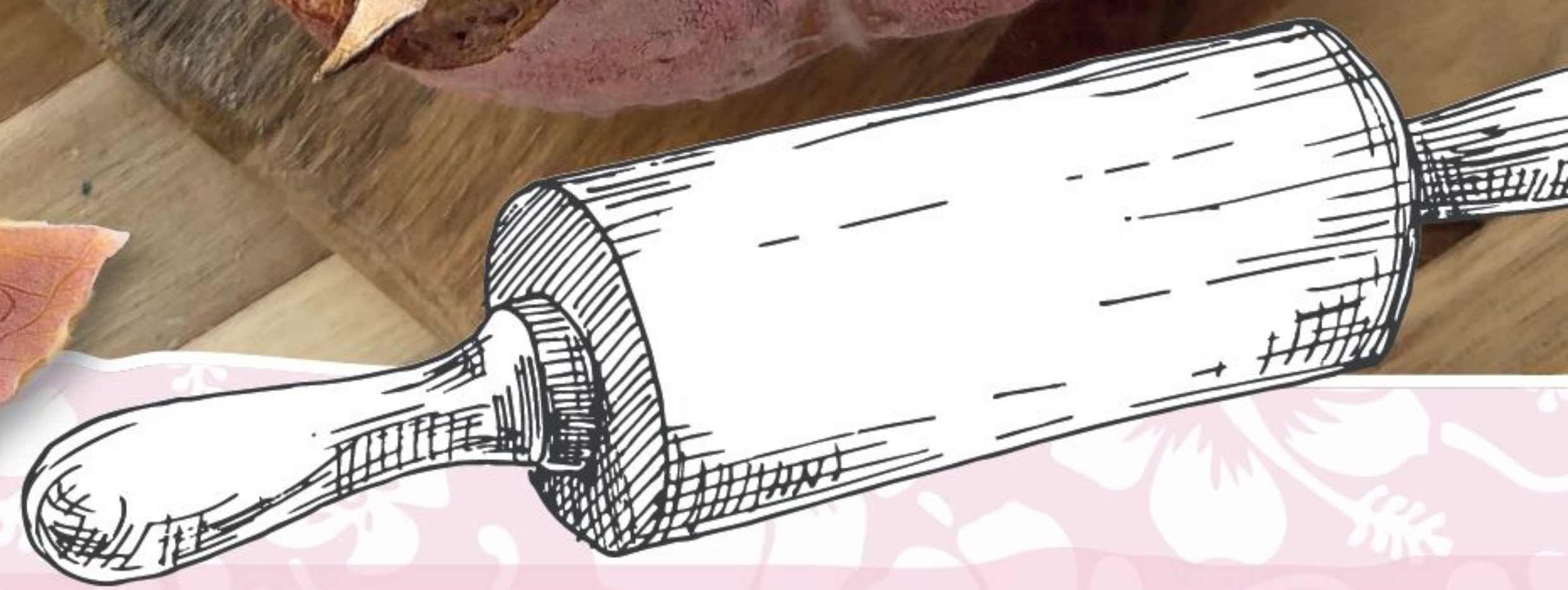
Dieser Artikel handelt von Katrina Niesen, einer außergewöhnlich kreativen Frau aus Carlsbad in Kalifornien, USA. Was sie aus Mehl und Wasser erschafft, ist viel mehr als nur Brot - es ist Kunst. Orchideen aus Teig, Schmetterlinge mit filigranen Flügeln und elegante Schleifen, die direkt aus dem Ofen zu erblühen scheinen. Katrina arbeitet unter dem Namen - The Sourdough Mama. Hinter ihren Kreationen verbirgt sich eine Geschichte von Heilung und Mut.

Brot als Therapie

Katrina entdeckte den Sauerteig im Jahr 2021, kurz nach der Geburt ihrer Tochter. Was einfach nur als Suche nach handwerklich hergestelltem Brot begann, entwickelte sich zu einem wirkungsvollen Weg, sich von ihrer postnatalen Depression zu erholen. „Meine Kunst ist meine Therapie“, verrät sie. Beim Backen legt sie Musik auf, mal melancholische Klaviermusik, mal energiegeladene Club-Beats. Mit dem Gehen des Teiges wächst auch ihre kreative Energie. Am liebsten mag sie das Einschneiden des Brotes (Scoren). Hier findet alles zusammen: Konzentration, Gefühl und Technik. Mit 3D-Techniken und natürlichen Farben verwandelt sie einen Teigklumpen in ein visuelles Meisterwerk.



Katrina gab ihre Karriere auf, um sich ihrer Leidenschaft für Sauerteig zu widmen, und verwandelte ein kreatives Hobby in ein florierendes Unternehmen.



Inspiziert von der Natur

Ihre größte Inspirationsquelle? Die Natur. Bei langen Spaziergängen mit ihrer Tochter pflückt sie Blumen, beobachtet Formen und studiert Texturen. Diese organischen Linien überträgt sie auf den Teig. Was im Park noch eine Orchidee ist, endet in ihrem Ofen als essbares Kunstwerk. Zu Hause wird sie immer von ihrer Hündin Luna begleitet, die laut Katrina ihre treueste und geduldigste Zuschauerin ist.



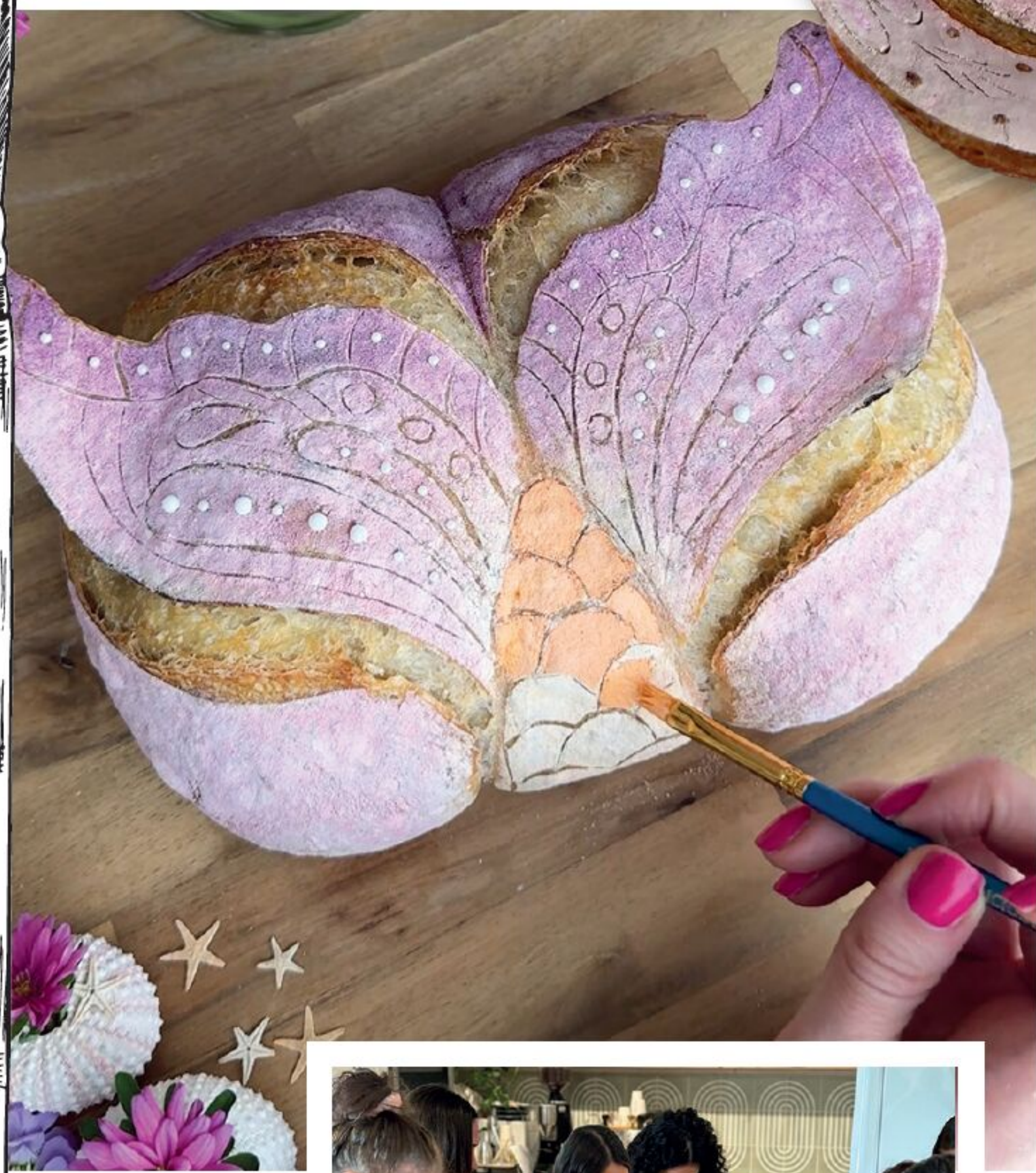


Mit einer tiefen Wertschätzung sowohl für die Kunst als auch für die Wissenschaft des Sauerteigs setzt sich Katrina dafür ein, dieses Handwerk allseits verfügbar, inspirierend und lohnenswert zu machen.



Andere wachsen lassen

Katrina arbeitet selbstständig. Jedes Design, jeder Workshop und jedes E-Book entspringt direkt ihren Händen und ihrem Herzen. Was sie besonders macht, ist, dass sie ihre Kunst nicht für sich behält. „Ich höre oft, wie Leute sagen: ‚Das könnte ich nie.‘ Genau deshalb plant sie dieses Jahr einen Kurs zum Thema „Künstlerisches Gestalten“. Sie möchte zeigen, dass Kreativität kein angeborenes Talent sein muss, sondern etwas, das man lernen kann – mit Geduld, Übung und Zuversicht.



Ihre Arbeit wurde in dem Fernsehprogramm - Good Morning America" vorgestellt, wo gezeigt wurde, wie sie mittels Sauerteig Kreativität und Zusammengehörigkeit fördert.



Mit ihren interessanten Workshops, sowohl vor Ort als auch online, ermöglicht Katriona Bäckern und Bäckerinnen aller Kompetenzstufen, sich Fermentations- und künstlerische Schneidetechniken anzueignen.



Mehr als nur eine Bäckerin

Sie hat eine klare Mission: anderen das zu vermitteln, was sie selbst für sich entdeckt hat. Dass Kunst, selbst in Form von Brot, eine heilende Wirkung haben kann. Dass Schönheit in kleinen, alltäglichen Ritualen liegt. Und dass man mehr kann, als man denkt. The Sourdough Mama ist nicht einfach nur eine Bäckerin. Sie ist eine Erzählerin von aus Teig geformten Geschichten. Eine Künstlerin mit Mehl an den Händen. Eine Mutter, die ihre Verletzlichkeit zu ihrer Stärke gemacht hat. Und vielleicht ist das ja ihre schönste Kreation von allen.



Ehejubiläen

Anzahl Jahre	Jubiläum
1	Papier
5	Holz
10	Rosen
12,5	Petersilie
15	Kristall
20	Porzellan
25	Silber
30	Perlen
40	Rubin
45	Messing
50	Gold
55	Platin
60	Diamant
65	Eisen
70	Gnadenhochzeit

Letzte Woche waren unsere Nachbarn Andrea und Jürgen 25 Jahre verheiratet. Sie feierten also ihre Silberhochzeit. Das nahm ich zum Anlass, auch die Bezeichnungen und Bedeutungen der anderen Ehejubiläen herauszufinden und hatte sie im Handumdrehen im Internet gefunden.

Die Materialien, die man der Anzahl der Ehejahre zuordnet, orientieren sich grob an folgenden Punkten:

Natürliches Material steht für Wachstum.
Papier, Holz und Leder

Metall ist das Symbol für Beständigkeit.
Silber und Gold

Edelsteine stehen für Kostbarkeit und Unzerstörbarkeit.
Rubin, Saphir, Diamant

Eine langjährige Ehe wird also symbolisch immer stärker, kommt seltener vor und wird immer wertvoller.



Die ersten Jahre

zerbrechlich und biegsam

1 Jahr - Papier

Papier ist dünn und empfindlich, genau wie eine junge Ehe. Es symbolisiert auch einen Neuanfang: ein unbeschriebenes Blatt.

5 Jahre - Holz

Holz ist stabiler und tiefer verwurzelt. Die Ehe beginnt, „Wurzeln zu schlagen“.

10 Jahre - Rosen

Die „Königin der Blumen“ symbolisiert durch ihre Blüte die Vollkommenheit, die Leidenschaft und die Schönheit der Ehe. Die Ehe hat ihre volle Blüte erreicht, ähnlich wie eine voll entfaltete Rose.

Woher kommt dieser Brauch?

Die Tradition der Ehejubiläen entstand im Deutschland des Mittelalters. Viele Frauen erhielten nach 25 Jahren Ehe einen silbernen Kranz, nach 50 Jahren einen goldenen Kranz. Später wurde dieser Brauch auf zusätzliche Jahre ausgeweitet und von anderen Ländern übernommen. Im 19. Jahrhundert wurden in England und den Vereinigten Staaten offizielle Listen erstellt, in denen jedem Jahr ein Material zugewiesen wurde.

Die mittleren Jahre

Stabilität und Hochwertigkeit

15 Jahre - Kristall

Klar und transparent. Die Ehe ist durch gegenseitiges Verständnis und Offenheit gewachsen.

20 Jahre - Porzellan

Schön und edel, aber immer noch zerbrechlich, wenn man es nicht vorsichtig behandelt.

25 Jahre - Silber

Silber war ein kostbares Edelmetall und wurde daher für einen wichtigen Meilenstein gewählt.



Die großen Meilensteine

kostbar und beständig

40 Jahre - Rubin

Die rote Farbe steht für ewige Liebe und Leidenschaft.

50 Jahre - Gold

Seit dem Mittelalter das Symbol für Reichtum und Wert. Eine goldene Hochzeit ist buchstäblich „Gold wert“.

55 Jahre - Platin

Seltener als Gold. Steht für außergewöhnliche Beständigkeit und Wert.

60 Jahre - Diamant

Diamant steht für Unzerstörbarkeit. Er ist der härteste Edelstein - Symbol für eine Ehe, die alles überstanden hat.



Wer ist mein Lieblingskollege oder meine Lieblingskollegin?

1. Er trägt keinen gelben Anzug.
2. Er oder sie hebt nicht die Hand und winkt auch nicht.
3. Die gesuchte Person trägt keine gelben Schuhe.
4. Die gesuchte Person trägt kein Namensschild.
5. Er oder sie hält keine grüne Mappe in den Händen.
6. Die gesuchte Person trägt keine rot gestreifte Krawatte.
7. Er oder sie hat keine rotbraunen Haare.
8. Er oder sie hat nicht die Hand in der Hosentasche.
9. Die gesuchte Person hat nicht die Arme verschränkt.
10. trägt auch keine roten Schuhe.





The Watermill at Posara

KREATIVITÄT AUF DEM TOSKANISCHEN LAND

Lois Breckon lebt mit ihrer Familie in Florenz, doch ihr Herz und ihre Arbeit sind in der Region Lunigiana im Norden der Toskana beheimatet. Zusammen mit ihrem Mann Bill und ihrer Tochter Lydia betreibt sie dort 'The Watermill at Posara', ein besonderer Ort, an sich dem Kreativität, Natur und Gastfreundschaft rund um eine jahrhundertalte Wassermühle vereinen.



Die Landschaft ist atemberaubend schön.



← Bill
und Lois



DIE WASSERMÜHLE IN POSARA

Lois und Bill haben die Mühle bereits 1989 gekauft. Ursprünglich war der Plan, Ferienwohnungen zu vermieten, doch dann entwickelte sich alles nach und nach zu kreativen Urlaubsangeboten. Im Jahr 2010 zog die Familie endgültig von England nach Italien, um die Mühle durchgehend zu betreiben. Mittlerweile veranstalten sie jährlich mehr als zwanzig Kreativwochen, ergänzt durch kulinarische Entspannungsurlaube und Online-Kurse im Winter. Die Gäste der Wassermühle können an ungezwungenen, geselligen und kreativen Kursen teilnehmen, die von Malen und Stricken bis hin zu Italienischunterricht reichen. Lois und Bill bieten reichlich Raum, um sich einem Hobby zu widmen, begleitet von erfahrenen Lehrern und in Gesellschaft von lauter kreativen Menschen.

Die Wassermühle stammt aus dem 17. Jahrhundert. Sie verfügt über einen sonnigen Innenhof mit einer begrünten Veranda, einer Rosenpergola und einem ummauerten Garten mit Tischen, Stühlen und Liegestühlen, auf denen man sich in der Sonne entspannen kann.

Von den Gärten führen Fußwege zum Fluss, wo man in einer märchenhaften Umgebung spazieren gehen kann.





Die Zimmer in der Wassermühle sind so behaglich und einladend!

EIN UNBERÜHRTER TEIL ITALIENS

Die Wassermühle liegt am Fluss Rosaro im kleinen Dorf Posara. Die Lage ist ruhig und abgeschieden. Der Komplex ist umgeben vom Nationalpark „Toskanisch-Emilianischer Apennin“ und dem Regionalpark der Apuanischen Alpen, bekannt für die Marmorberge von Carrara. Die Küstenorte der Cinque Terre sind nur vierzig Autominuten entfernt, und Lucca mit seinen Stadtmauern und verwinkelten Gassen erreicht man innerhalb einer Stunde.

Nur wenige Kilometer entfernt liegt das von einer Stadtmauer umgebene mittelalterliche Städtchen Fivizzano mit Cafés, Restaurants und Geschäften. Diese Gegend bildet das Herz der Lunigiana, einer der unberührtesten Regionen Italiens, die atemberaubend schön und reich an geschützten Wildtieren ist.



Fivizzano, immer einen Besuch wert.



VON DER WASSERMÜHLE ZUM KREATIVEN REISEZIEL

Bill hat die Mühle 1989 gekauft, einige Jahre nachdem sie nicht mehr als Mühle betrieben wurde. Ursprünglich wollte er dort ausschließlich Ferienwohnungen einrichten, doch schon bald kamen im Mai und September Malkurse hinzu, die die Saison verlängern sollten. Diese Kreativwochen erwiesen sich als so erfolgreich, dass sie sich von selbst weiterentwickelten.

Lois und Bill lernten sich kennen, heirateten 1993 und führten die Mühle lange Zeit aus der Ferne, während sie in London arbeiteten und ihre Familie gründeten. Im Jahr 2010 wagten sie den großen Schritt und zogen zusammen mit ihren Töchtern Lydia und Lara nach Italien, um die Mühle dauerhaft zu betreiben.

Heute veranstalten sie mehr als zwanzig Kreativwochen pro Jahr, die sich vor allem auf Malen und Stricken konzentrieren. Darüber hinaus gibt es eine Woche Italienischunterricht und einen sorgfältig zusammengestellten „Taste of Tuscany“-Event, bei dem die Gäste das Beste der Region Lunigiana auf kulinarischem und kulturellem Gebiet entdecken.



Da würde ich wirklich gerne einmal mitmachen, es sieht so entspannt aus. Vielen Dank, dass ihr eure Geschichte mit uns geteilt habt, Lois und Bill.



DIE KERAMIK-WELT VON

Tatyana Bogdanova

Die Reliefglasur als typisches Markenzeichen

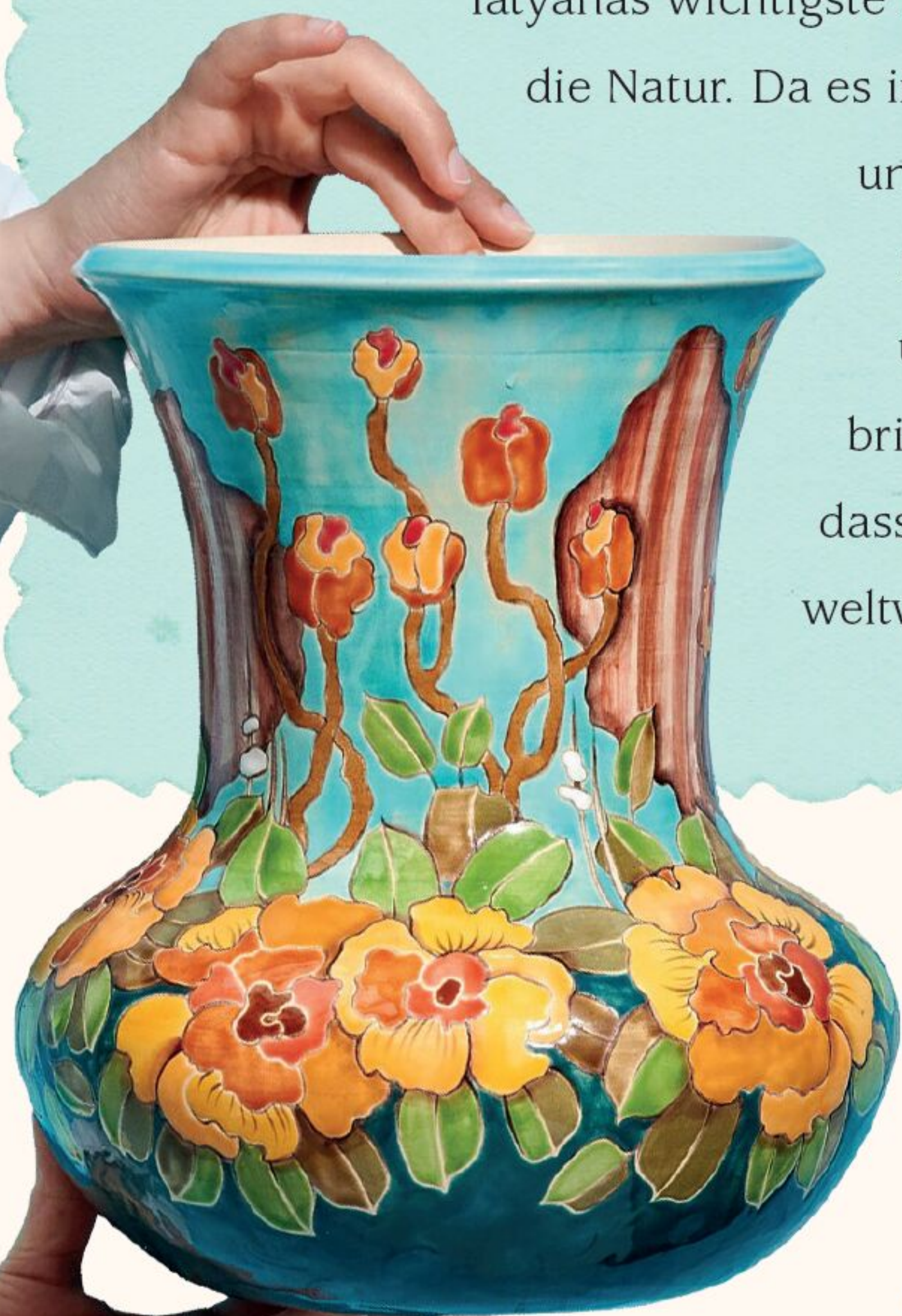
Tatyana Bogdanova ist bekannt für ihre unverwechselbare Reliefglasur-Technik. Sie erschafft wunderschöne Kunstwerke, bei denen sie Unterglasurmalerie, Reliefpasten, Glasur, Gold und Überglasurdekoration miteinander kombiniert. Sie beginnt den Prozess der Keramikherstellung, indem sie das Design auf das Werkstück überträgt. Anschließend baut sie mit Glasurfarben ein Relief auf. Zwischen jeder Phase brennt sie das Werk erneut. Der Prozess erstreckt sich über mehrere Tage, was ein glänzendes, vielschichtiges und dreidimensionales Ergebnis hervorbringt.



Tatyana studierte dekorative und angewandte Kunst mit dem Schwerpunkt Keramik. Im Jahr 2010 schloss sie ihr Studium ab. Während ihrer Ausbildung erwarb sie fundierte Grundlagen im Zeichnen, Malen und Bildhauen. Nach ihrem Studium arbeitete sie in einem Betrieb, wo sie Öfen, Kamine und Ikonostasen bemalte. Später machte sie sich selbstständig, wobei sie ihre eigenen Techniken weiterentwickelte und sich vom Wissen erfahrener Spezialisten inspirieren ließ.

Blumen, Vögel und eine Welt voller Farben

Tatyanas wichtigste Inspirationsquelle ist die Natur. Da es in St. Petersburg oft grau und trüb ist, möchte sie mit ihren Werken Farbe und Freude in den Alltag bringen. Ihr Traum ist es, dass ihre Keramik Menschen weltweit zum Lächeln bringt.



Vielen Dank, Tatyana, für deine wunderschönen Fotos. Ich bin mir sicher, dass du viele Leserinnen inspirieren wirst.
Alles Liebe, Daphne

AUS DEM TAGEBUCH

einer unserer
Leserinnen

Liebes Tagebuch,

vor ein oder zwei Tagen, als ich einen Moment an der frischen Luft genoss, sah ich eine Wespe. Sie flog nicht durch die Luft, sondern lief über den Boden. Meine Neugier war geweckt und ich ging vorsichtig ein paar Schritte auf sie zu. Ich bemerkte, dass die Wespe einen gebrochenen Flügel hatte. Anscheinend konnte sie deswegen nicht fliegen. Bei einer kurzen Internet-Recherche lernte ich, dass eine Wespe, die nicht fliegen kann, kaum eine Überlebenschance hat. Wenn auch nur ein Flügel kaputt ist, kann sie nicht mehr fliegen. Das arme Tierchen! Aber es gab noch Hoffnung. Ich las, dass ich ihr die letzten Tage etwas versüßen könnte, indem ich ihr etwas Zuckerwasser reichte. Also bot ich ihr vorsichtig ein paar Tropfen Zuckerwasser auf einer Serviette an und wartete ab. Zuerst zögerte sie ein wenig, als wäre sie sich nicht sicher, ob sie mir vertrauen konnte. Aber dann schoss sie in die entgegengesetzte Richtung davon. Ich ließ sie in Ruhe.

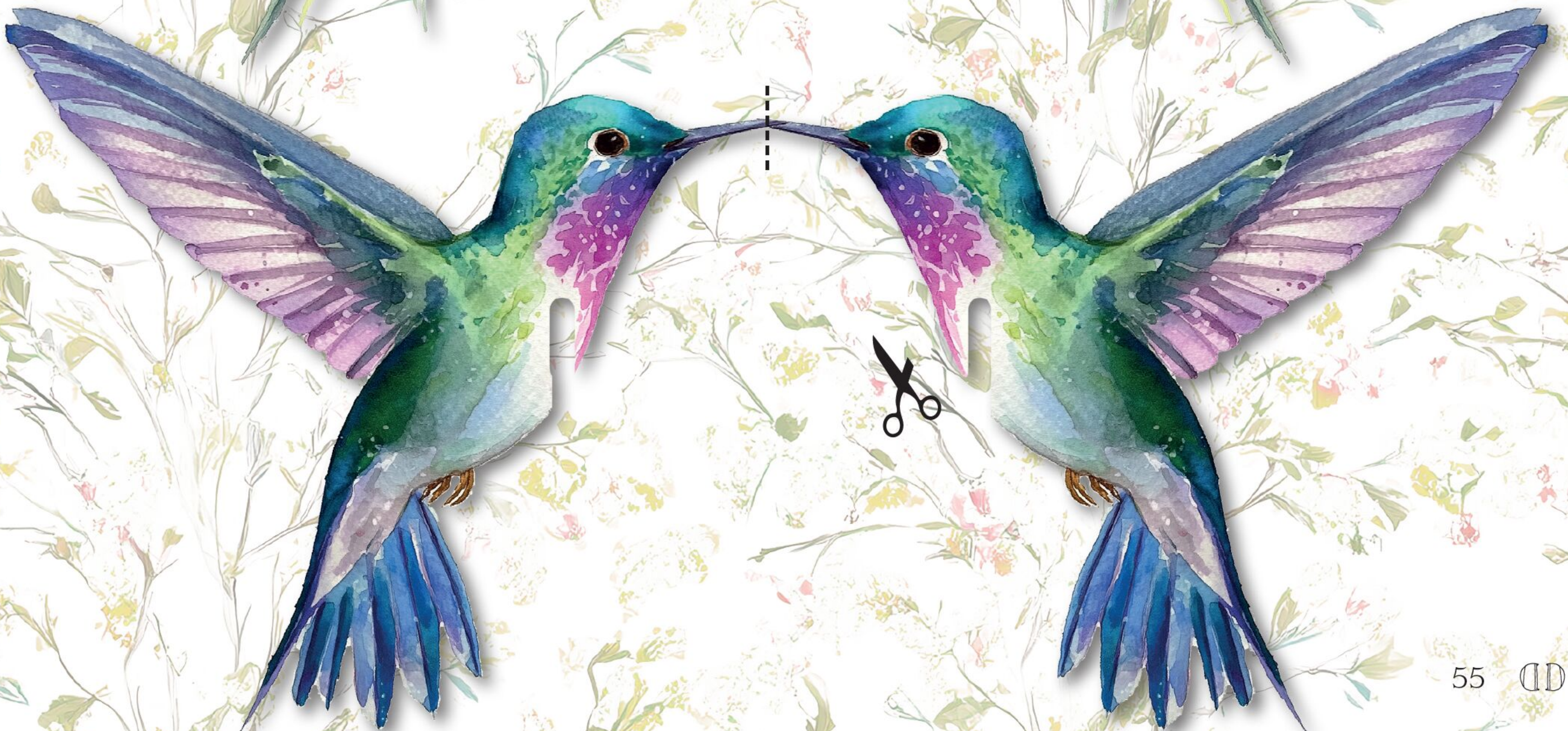
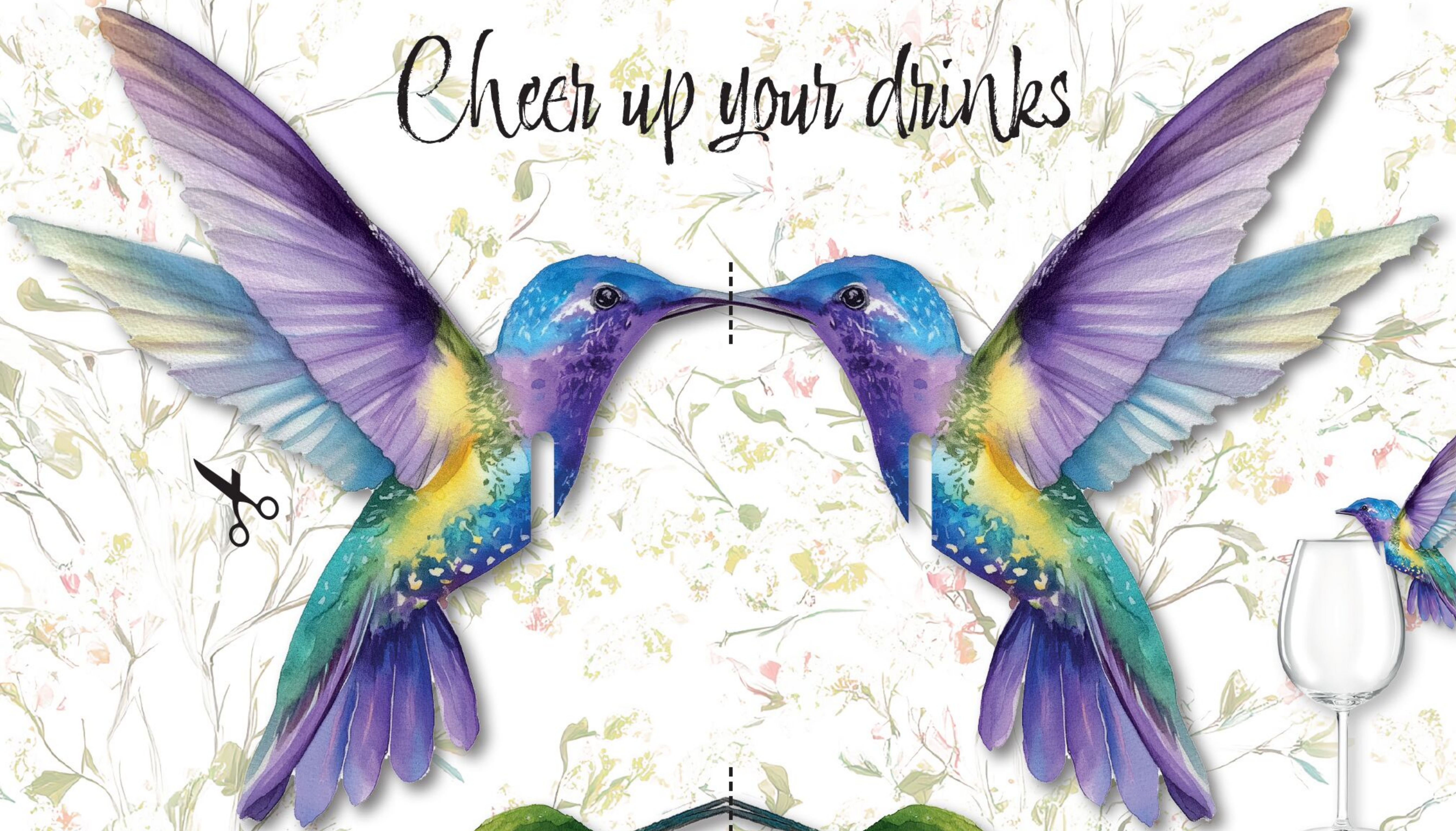


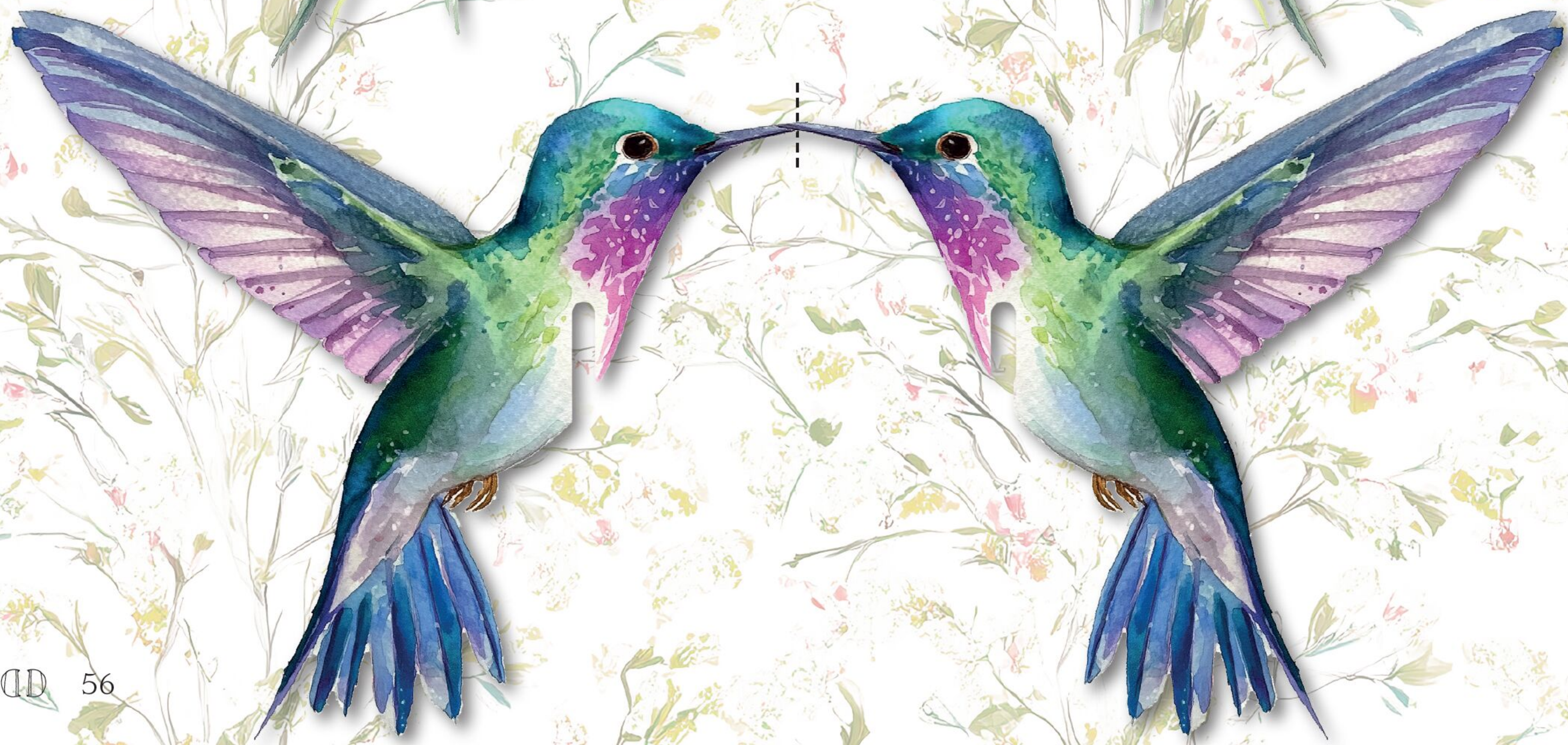
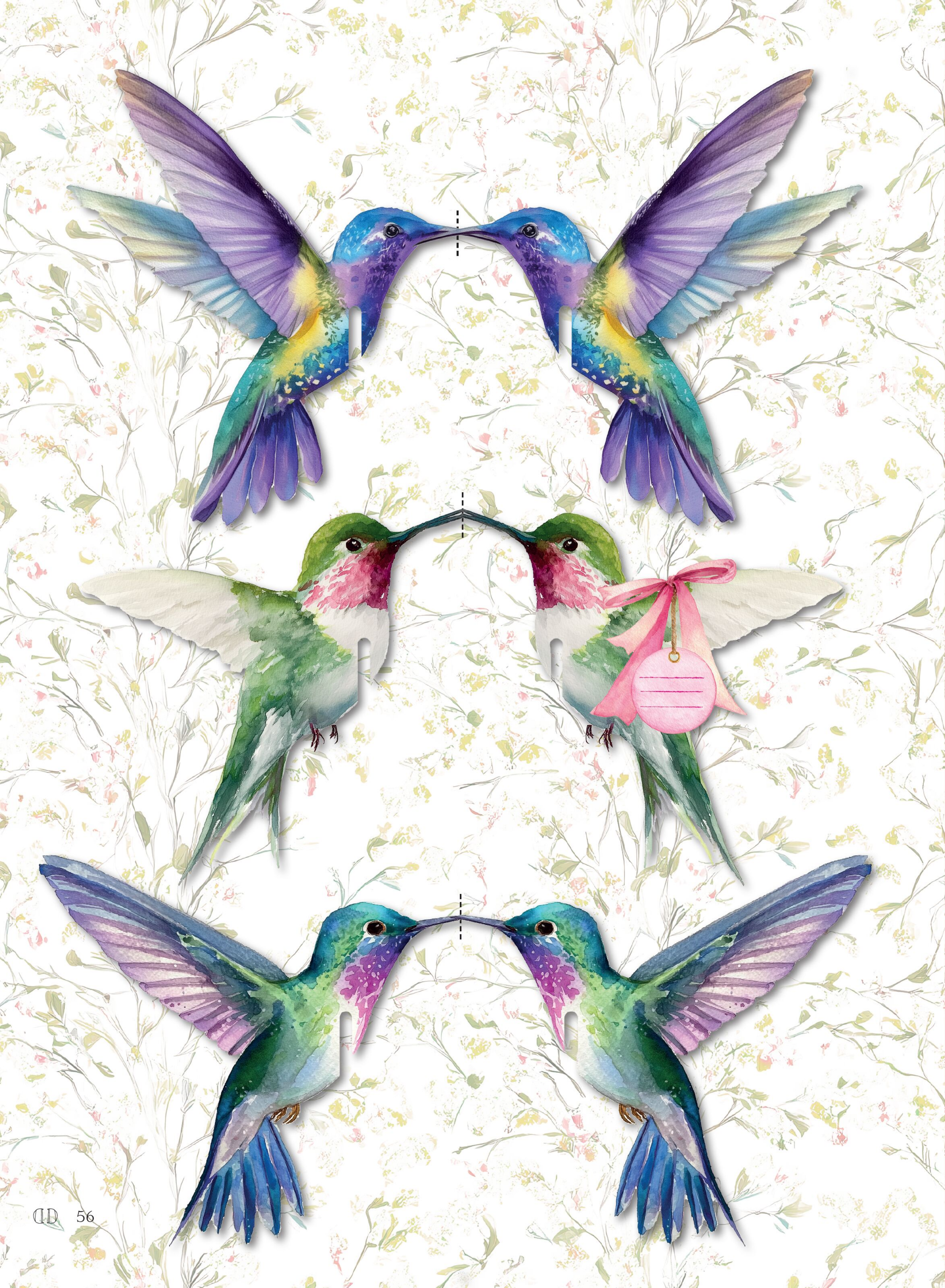
Als ich am nächsten Tag nach draußen ging, sah ich dieselbe kleine Wespe wieder an genau derselben Stelle! Ich lief schnell ins Haus, holte mehr Zuckerwasser und als ich zurückkam, wartete sie auf mich, als wollte sie sagen: „Ich erinnere mich an dich!“ Sie nippte an dem Zuckerwasser und suchte dann das Weite. Ich war etwas besorgt, denn es war der Tag, an dem der Rasen gemäht werden sollte, und ich wollte nicht, dass dieses kleine Tier in Schwierigkeiten geriet. Also legte ich die Serviette vorsichtig an einen sichereren Ort.

Und jetzt kommt das Lustige: Wenn ich jetzt zurückblicke, glaube ich, dass ich diese Wespe schon zuvor einmal gesehen hatte! Vor ein paar Tagen, während eines heftigen Sturms, kam ich vom Flughafen nach Hause und sah ebenfalls eine Wespe auf dem Boden. Es hatte so ausgesehen, als könne sie wegen des Regens nicht fliegen, also hatte ich sie mit ein paar Steinen geschützt. Am nächsten Tag war sie weg, und ich hatte angenommen, dass sie weggefliegen war. Ob es sich wohl um dieselbe Wespe gehandelt hatte? Ich hoffe es, und es beruhigt mich ein wenig zu wissen, dass sie diese stürmische Nacht überlebt hat.

Herzliche Grüße,
Amanda Sanchez

Cheer up your drinks









Urlaubs-Checkliste



Dokumente & Verwaltung

- ☐ Reisepass / Personalausweis
- ☐ Führerschein
- ☐ Kopie von Reisepass / Personalausweis / Führerschein
- ☐ Fahrzeugschein
- ☐ Grüne Karte (Kfz-Versicherung)
- ☐ Reiseversicherungsnummer
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)
- ☐ Reisedokumente: Flugticket usw.
- ☐ Tickets für Ausflüge oder Aktivitäten
- ☐ Visum (falls erforderlich)
- ☐ Kontaktdaten der Unterkunft
- ☐ Kontaktdaten der Reiseversicherung
- ☐ Notrufnummern der Versicherung
- ☐ Impfpass
- ☐ Gesundheitsdokumente
- ☐ Wegbeschreibung
- ☐ Notfallnummern der Familie
- ☐ Bargeld
- ☐ Bankkarten/Kreditkarten
- ☐ Auslandszahlungen bei der Bank aktivieren
- ☐ Mautnachweis / Vignetten
- ☐ Parkplatzreservierungen am Flughafen
- ☐
- ☐

Kleidung

- ☐ Unterwäsche
- ☐ Socken / Strümpfe
- ☐ T-Shirts
- ☐ Hemden / Oberteile
- ☐ Pullover / Strickjacken
- ☐ Lange Hosen
- ☐ Kurze Hosen
- ☐ Kleider / Röcke
- ☐ Pyjamas / Nachtwäsche
- ☐ Badebekleidung
- ☐ Strandbekleidung
- ☐ Regenjacke / Windjacke
- ☐ Jacke / warme ärmellose Weste
- ☐ Sportbekleidung
- ☐ Wandersocken
- ☐ Wanderschuhe
- ☐ Sneaker
- ☐ Sandalen / Schlappen
- ☐ Gürtel
- ☐ Hut / Mütze
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Schal
- ☐ Handschuhe
- ☐ Ersatzkleidung
- ☐ Elegantere Kleidung
- ☐
- ☐
- ☐

Toilettenartikel & Körperpflege

- ☐ Zahnbürste / Zahnpasta
- ☐ Zahnseide / Zahnstocher
- ☐ Shampoo / Haarspülung
- ☐ Duschgel
- ☐ Seife
- ☐ Deodorant
- ☐ Parfüm / Eau de Toilette
- ☐ Haarbürste / Kamm
- ☐ Haargel / Haarspray
- ☐ Rasiermesser / Rasierschaum
- ☐ Aftershave
- ☐ Gesichtscreme
- ☐ Körperlotion
- ☐ Sonnencreme / After Sun
- ☐ Lippenbalsam
- ☐ Nagelknipser und -feile
- ☐ Make-up / Make-up-Entferner
- ☐ Wattestäbchen / Wattepads
- ☐ Kontaktlinsen /
- ☐ Kontaktlinsenflüssigkeit
- ☐ Brille / Ersatzbrille
- ☐ Haaraccessoires
- ☐ Handtücher / Badetücher
- ☐ Handdesinfektionsmittel
- ☐ Papiertaschentücher
- ☐
- ☐
- ☐

Elektronica & gadgets

- ☐ Smartphone / Ladegerät
- ☐ Powerbank
- ☐ Laptop / Tablet / E-Reader
- ☐ Ladegerät für Laptop / Tablet / E-Reader
- ☐ Kopfhörer / Ohrhörer
- ☐ Weltstecker
- ☐ Steckdosenleiste / Verlängerungskabel
- ☐ Kamera / Kameraladegerät
- ☐ Zusätzliche Akkus
- ☐ Speicherkarten
- ☐ Navi
- ☐ Autoladegerät für Handy
- ☐ Bluetooth-Lautsprecher
- ☐ Smartwatch-Ladegerät
- ☐ Reiseadapter
- ☐ Taschenlampe
- ☐ USB-Sticks
- ☐
- ☐
- ☐

Medikamente & Gesundheit

- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Medikamentenpass
- ☐ Paracetamol / Ibuprofen
- ☐ Orale Rehydrationslösung (ORS)
- ☐ Mittel gegen Durchfall
- ☐ Mittel gegen Übelkeit
- ☐ Allergietabletten
- ☐ Pflaster / Blasenpflaster
- ☐ Mullverband
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Zeckenzange
- ☐ Mückenspray
- ☐ Anti-Juckreiz-Creme
- ☐ Salbe gegen Insektenstiche
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Schlafmaske
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐
- ☐
- ☐

Praktische Dinge für unterwegs

- ☐ Koffer / Reisetasche / (Tages-)Rucksack
- ☐ Gürteltasche / Geldgürtel
- ☐ Gepäckanhänger
- ☐ Reiseführer
- ☐ Notizbuch / Stift
- ☐ Wiederverwendbare Wasserflasche
- ☐ Snacks für unterwegs
- ☐ Kühltasche
- ☐ Reisedecke / -kissen
- ☐ Ohrstöpsel / Schlafmaske
- ☐ Spielkarten / Spiele
- ☐ Buch / Zeitschrift
- ☐ Wäschebeutel / Waschmittel / Reisewäscheleine
- ☐ Plastiktüten
- ☐ Faltbare Tasche
- ☐ Picknickdecke
- ☐ Regenschirm
- ☐ Strandtasche / -matte / -sonnenschirm
- ☐ Kühlakku
- ☐ Wiederverwendbare Einkaufstasche
- ☐
- ☐

Vor der Abreise checken

- ☐ Türen und Fenster verschlossen
- ☐ Gas abgestellt
- ☐ Wasserhahn zugedreht
- ☐ Geräte ausgeschaltet
- ☐ Mülleimer geleert
- ☐ Pflanzen gegossen
- ☐ Haustierbetreuung organisiert
- ☐ Post geregelt
- ☐ Lampen auf Zeitschaltuhr
- ☐ Nachbarn informiert
- ☐ Urlaubsadresse für Daheimgebliebene
- ☐
- ☐
- ☐



Shopping



Outdoor-Sessel,
vernickelt
Nodo Hängesessel
www.circu.net



Wasserdichte Picknickdecke
aus reiner Wolle
www.heating-and-plumbing.com



Goldene Napfschnecke
www.irisandlolli.co.uk



Gießkanne in britischem Design
www.annabeljames.co.uk



Blumenwandbild
„Cornish Meadow“
aus 9 Fliesen
www.Decorumtiles.co.uk



Dessertteller mit
Schmetterlingsmotiv
www.casabyjj.com



Rosa Papageien-
Kerzenhalter
www.casabyjj.com



Butterdose mit grünem
Karomuster
www.talkingtables.co.uk



„Verzauberter Wald“
Schürze in
Dämmerungsblau
www.mindtheg.com

Bridgerton-Vase
Azurblau
www.casabyjj.com



Leinenservietten
Royal Delft Purissima – 2er-Set
www.nicholasengert.co.uk

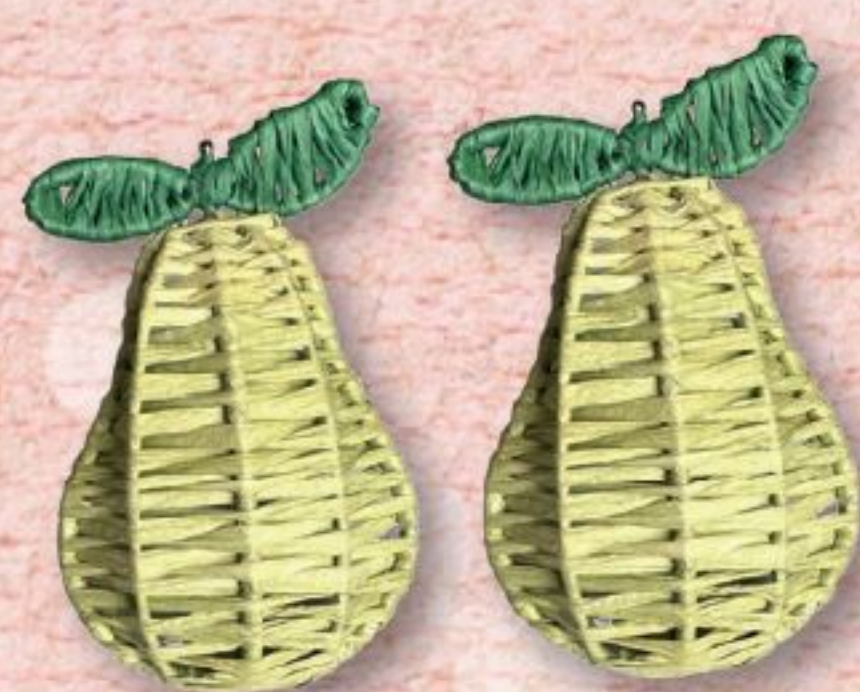


3-teilige Wanddekoration
mit blauen Meerestieren
www.homescapesonline.com



2 Stück Vorhanghalter
aus Metall in Pfauenform
www.melodyMaison.co.uk

Shopping



Birnenförmige Serviettenringe aus
Raffia (2er-Set)
Handgefertigte Boho-Tischdekoration
www.matisadeco.ie



Sonnenschirm
„Summerleaze“
www.idyllhome.co.uk



Gestreifter, weich gewebter Kyoto-Sitzsack
„Natalia“ – kobaltblau
www.beanbagbazaar.co.uk



Blaue Ming-Gefäße
www.micucci.store

KLAVER EN PAPAVER

ein Blumenparadies als Pflückgarten



Außerhalb der Ortschaft Oosterwolde in der niederländischen Provinz Friesland, inmitten von Wiesen und unter dem weiten, klaren Himmel, liegt ein besonderer Ort, wo Blumen, Natur und Ruhe aufeinandertreffen. Hier ist "Klaver en Papaver", also "Klee und Mohn", zu finden, am Aldewerelds Garten für Selbstpflücker. Es ist ein farbenfrohes Paradies, in dem die Besucher ihren individuellen Strauß zusammenstellen und dabei ganz in das Leben im Grünen eintauchen können.

Lara Aldewereld (41) lebt zusammen mit ihrem Ex-Partner Jos und ihren Söhnen Mees (6) und Morris (3) in einem alten Bauernhäuschen etwas außerhalb von Oosterwolde. Das Haus ist von einem 6000 m² großen Grundstück umgeben, der Traum eines jeden Gartenliebhabers.

Von der Weide zum Blumen Garten

„Ich hatte schon immer eine Leidenschaft fürs Gärtnern“, schwärmt Lara. „Und mit so viel Platz konnte ich mich wirklich voll und ganz austoben.“ Was früher einmal eine Weide war, verwandelte sich Schritt für Schritt in einen blühenden Garten mit zahllosen Beeten. Im Jahr 2022 begann Lara mit ihrem Pflückgarten, zunächst mit wenigen Beeten. Inzwischen hat sich der Garten zu einem farbenfrohen Blumenmeer entwickelt, das jedes Jahr weiter wächst. „Mein Wunsch ist es, ihn immer weiter auszubauen“, sagt sie lachend. „Genau genommen bis keine Blume mehr hineinpasst.“

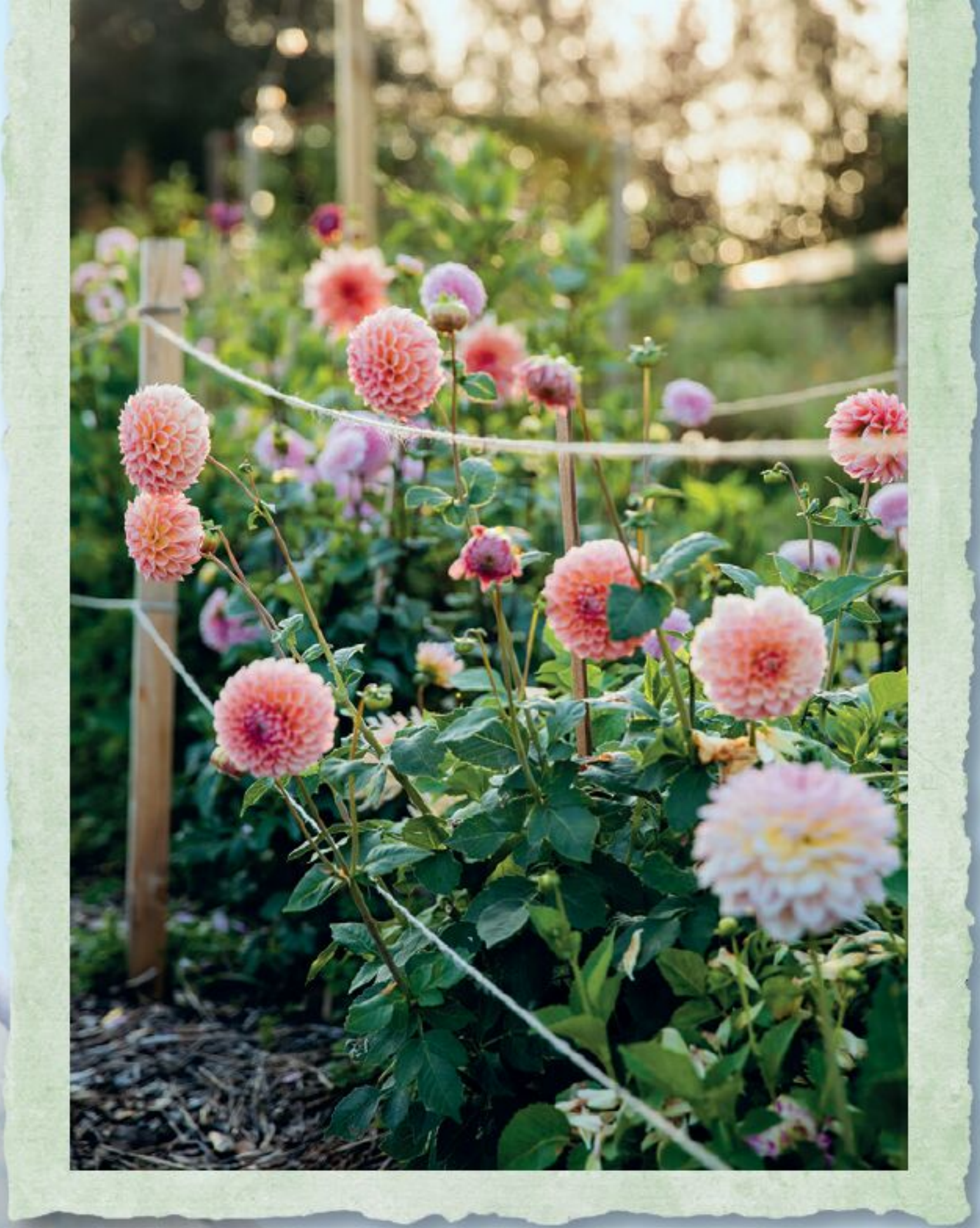



Der Pflückgarten ist ab Juli für das Publikum geöffnet.

Nachhaltiger Blumenanbau

Im Garten wachsen unzählige Arten von Schnittblumen, wie Zinnien, Dahlien, Ranunkeln und viele weitere saisonale Blumen. Lara baut alles im Freiland und auf nachhaltige Weise an, ohne Kunstdünger oder Pestizide. Dadurch, dass sie sich nach der Natur richtet und auf die Qualität des Bodens achtet, entstehen kräftige Pflanzen mit hochwertigen Blüten. „Das ist nicht nur besser für uns, sondern auch für die Schmetterlinge und Bienen, die sich hier tummeln“, erzählt Lara.







Lara bindet
auch prächtige
Blumensträuße.

Alles, was
man liebevoll
behandelt, gedeiht

Laras Liebe zu Blumen entwickelte sich bereits in ihrer Kindheit, zwischen dem Ziergarten ihrer Mutter und dem Nutzgarten ihres Vaters. Dieses Staunen gibt sie nun weiter. „Alles, was man liebevoll behandelt, gedeiht. Das stelle ich Tag für Tag hier in meinem weitläufigen Pflückgarten fest. Hier kann ich mich nach Herzenslust austoben. Was einmal eine Wiese war, habe ich Schritt für Schritt in einen blühenden Garten voller Beete verwandelt.“



Was Lara 2022 begonnen hat, hat sich mittlerweile zu einem farnefrohen Blumenmeer entwickelt. Der Garten ist nach dem Vorbild eines naturnahen englischen Landhausgartens gestaltet. Enten watscheln zwischen den Blumen umher und runden das Bild ab. Zum Abschluss können die Besucher hier noch eine Tasse Tee oder Kaffee genießen.

Vielen Dank, Lara.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 150.



Theodora Gould

NOSTALGISCHE ANMUT MIT GOLDRAND



In einem kleinen Ort im englischen Somerset hat Theodora Gould ein Atelier in ihrem Garten. Dort kreiert sie wunderschöne, vergoldete Blumenbuchstaben. Der Raum ist angefüllt mit Kuriositäten und Fundstücken aus der Natur, die sie inspirieren. Sie macht alles selbst, vom Herstellen und Fotografieren ihrer Kunstwerke bis hin zur Pflege ihrer Website und ihrer Social-Media-Kanäle.

BLUMENBUCHSTABEN MIT BLATTGOLD

Theodoras bekanntestes Werk ist eine Reihe von Bildern des Alphabets, wobei jeder Buchstabe mit Blumen verziert ist, deren Name mit eben diesem Buchstaben beginnen. Sie veredelt ihre Werke mit 23,5-karätigem Blattgold. Die Verwendung von Blattgold ist mittlerweile zu ihrem Markenzeichen geworden. Wie könnte es auch anders sein: Ihr Nachname Gould bedeutet im Altenglischen „Gold“.



Der Großbuchstabe P, verziert mit Pfingstrosen.



Theodora beginnt meist mit einer digitalen Skizze, in der sie die Formen so lange verschieben kann, bis sie ihr zusagen. Anschließend druckt sie die Zeichnung aus und überträgt sie auf Aquarellpapier, auf dem sie mit Aquarell- oder Gouachefarben malt. Von diesen Bildern erstellt sie Scans, woraufhin sie sowohl das Original als auch die Scans von Hand mit losem Blattgold vergoldet.



Fotografie: Elizabeth Watts Photography.



INSPIRATION AUS NATUR, GESCHICHTE UND FOLKLORE

Theodoras Inspirationsquelle sind das Landleben, die Jahreszeiten und historische Traditionen wie die viktorianischen Blumensprache sowie mittelalterliche Manuskripte. Früher war sie Restauratorin von Antiquitäten und Silberschmiedin, doch mittlerweile konzentriert sie sich vor allem auf die Malerei. Nur wenn sie sich kreativ betätigen kann, fühlt sie sich rundum wohl. Ihr Traum ist es, eines Tages in einem abgelegenen Cottage mit einer großen Werkstatt zu leben, wo sie ihre Techniken weiter ausbauen kann.



Vielen Dank, Theodora, dass du uns an deiner Kreativität und deinem handwerklichen Geschick hast teilhaben lassen.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 150.



RESTE-TAG



Die Brotreste im Schrank,
werfe ich nicht weg, sondern...
verarbeite ich zu einer rustikalen Panzanella.



Zutaten:
(für 4 Personen)

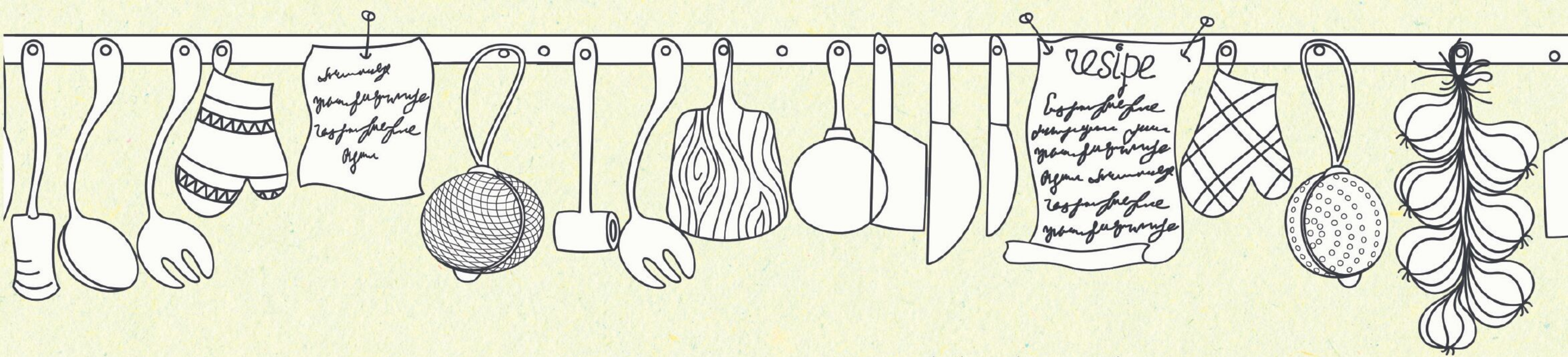
- 4-5 Scheiben altbackenes Weißbrot oder Ciabatta
- 4 reife Tomaten
- 250 g Kirschtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- 2 EL Kapern
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Rotweinessig
- Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und das altbackene Brot in grobe Stücke zupfen. Mit etwas Olivenöl vermengen und 10-12 Minuten goldbraun und knusprig anbraten. In der Zwischenzeit die Tomaten in Spalten schneiden, die Kirschtomaten halbieren und mit den dünnen Ringen der roten Zwiebel und den Kapern in einer großen Schüssel vermengen.

Olivenöl, Rotweinessig, Meersalz und frisch gemahlenen Pfeffer zu einem erfrischenden Dressing verquirlen und über die Tomaten geben. Die angerösteten Brotwürfel hinzufügen und vorsichtig unterheben, so dass das Brot alle Aromen aufnehmen kann. Den Salat kurz stehen lassen und mit grob zerkleinertem Basilikum und eventuell noch einem zusätzlichen Spritzer Olivenöl garnieren.

Ein einfacher Sommersalat, der mal wieder zeigt: Aus altbackenem Brot lässt sich etwas ganz unwiderstehlich Leckerer zaubern.





Die Käsereste im Kühlschrank, werfe ich nicht weg, sondern... verarbeite ich zu herzhaften Muffins



Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Muffinform leicht einfetten. Die Eier mit der Milch oder Sahne verquirlen und den Senf und etwas Pfeffer unterrühren. Dann den Käse hinzufügen; gerade unterschiedliche Sorten verleihen dem Geschmack Charakter und Tiefe. Die Zwiebel, den Spinat oder andere Gemüsereste zu einer bunten Mischung verarbeiten.

Die Mischung auf die Muffinformen verteilen und in etwa 18–22 Minuten backen, bis sie goldbraun und von fester Konsistenz sind. Die Oberseite darf ruhig etwas aufgehen und der Käse hier und da Blasen werfen. Vor dem Herausnehmen aus der Form kurz abkühlen lassen. Das Ergebnis? Weich, fluffig und reich an Geschmack – und niemand sieht, dass dies einmal das letzte Stück Käse aus dem Kühlschrank war.

Zutaten: (für 8–10 Muffins)

- 4 Eier
- 120 ml Milch oder Kochsahne
- 150–200 g Käsereste (gerieben oder in kleinen Würfeln – gerne gemischte Reste!)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 TL Senf
- Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter wie Thymian oder Petersilie nach Geschmack
- Öl oder Butter zum Einfetten der Muffinform

Ich wusste nie, was ich mit übrig gebliebenem Käse anstellen sollte. Aber diese Muffins schmecken fantastisch!

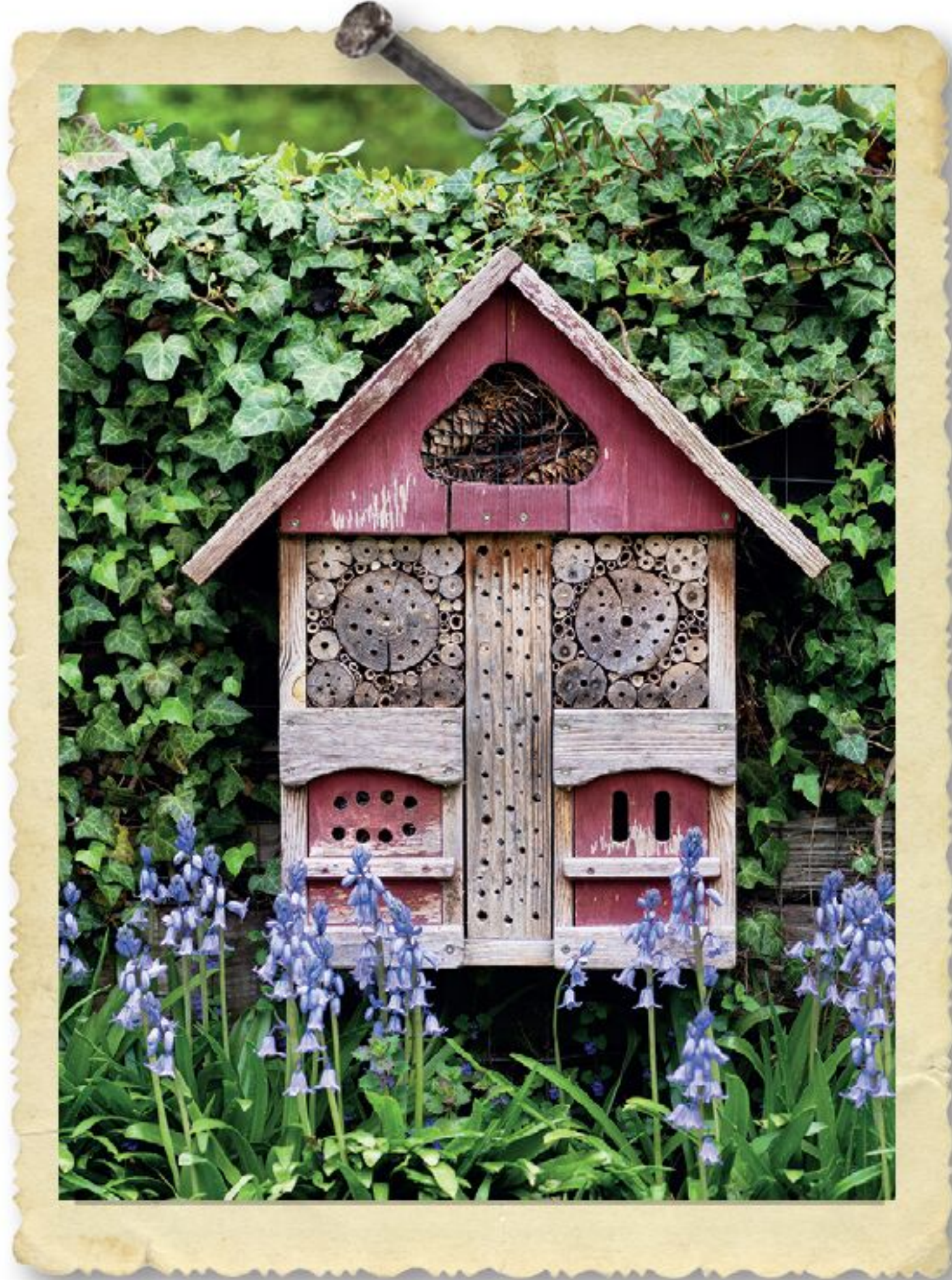
Check-in im Insektenhotel

Das ist das Insektenhotel, das Rob und Lukas gebaut haben. Es bietet Bienen, Schmetterlingen und anderen nützlichen Insekten Asyl in unserem Garten. In diesem Artikel finden Sie noch weitere Anregungen für solche Unterkünfte.



To Our
Bug Hotel
→





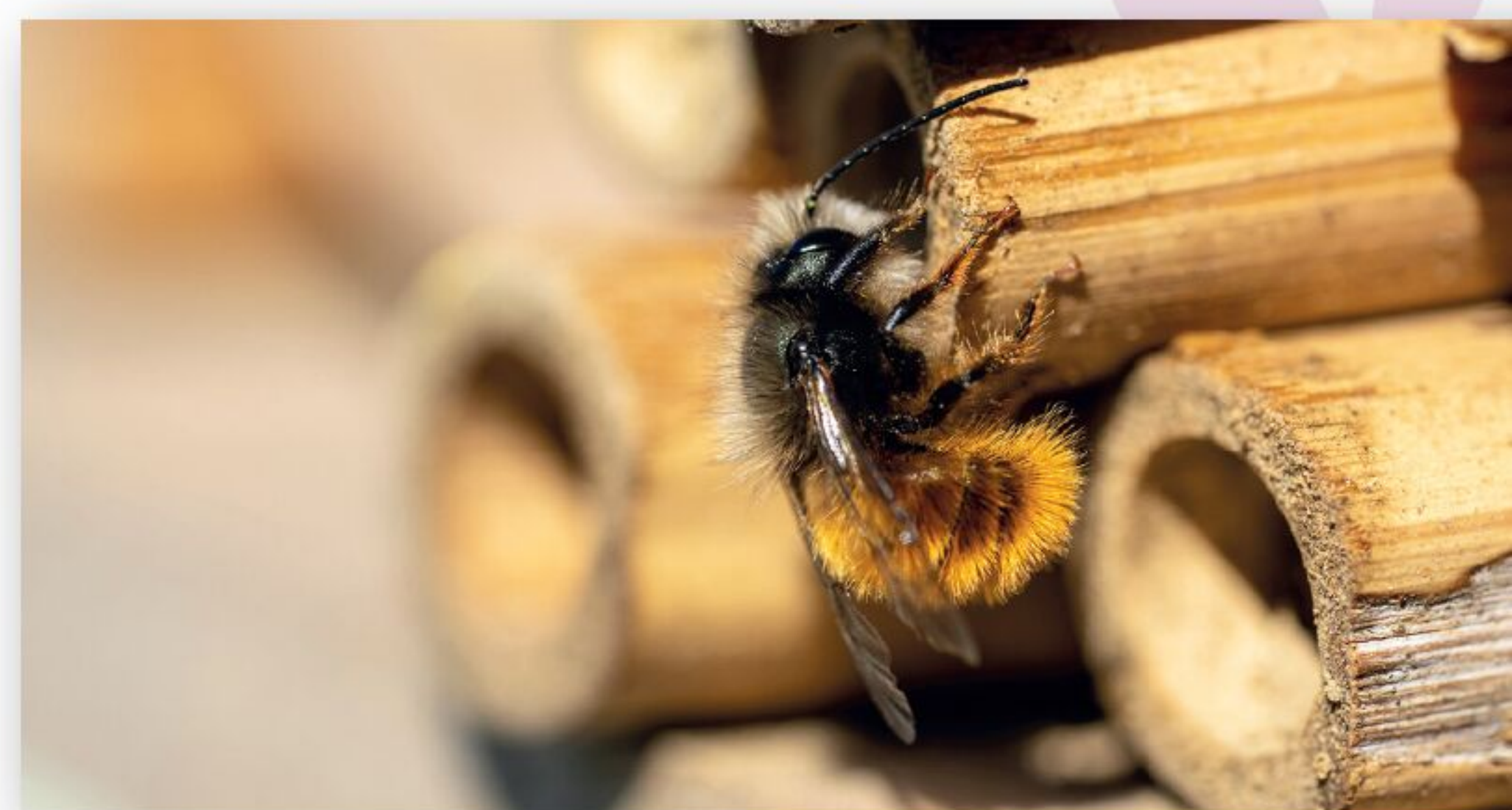
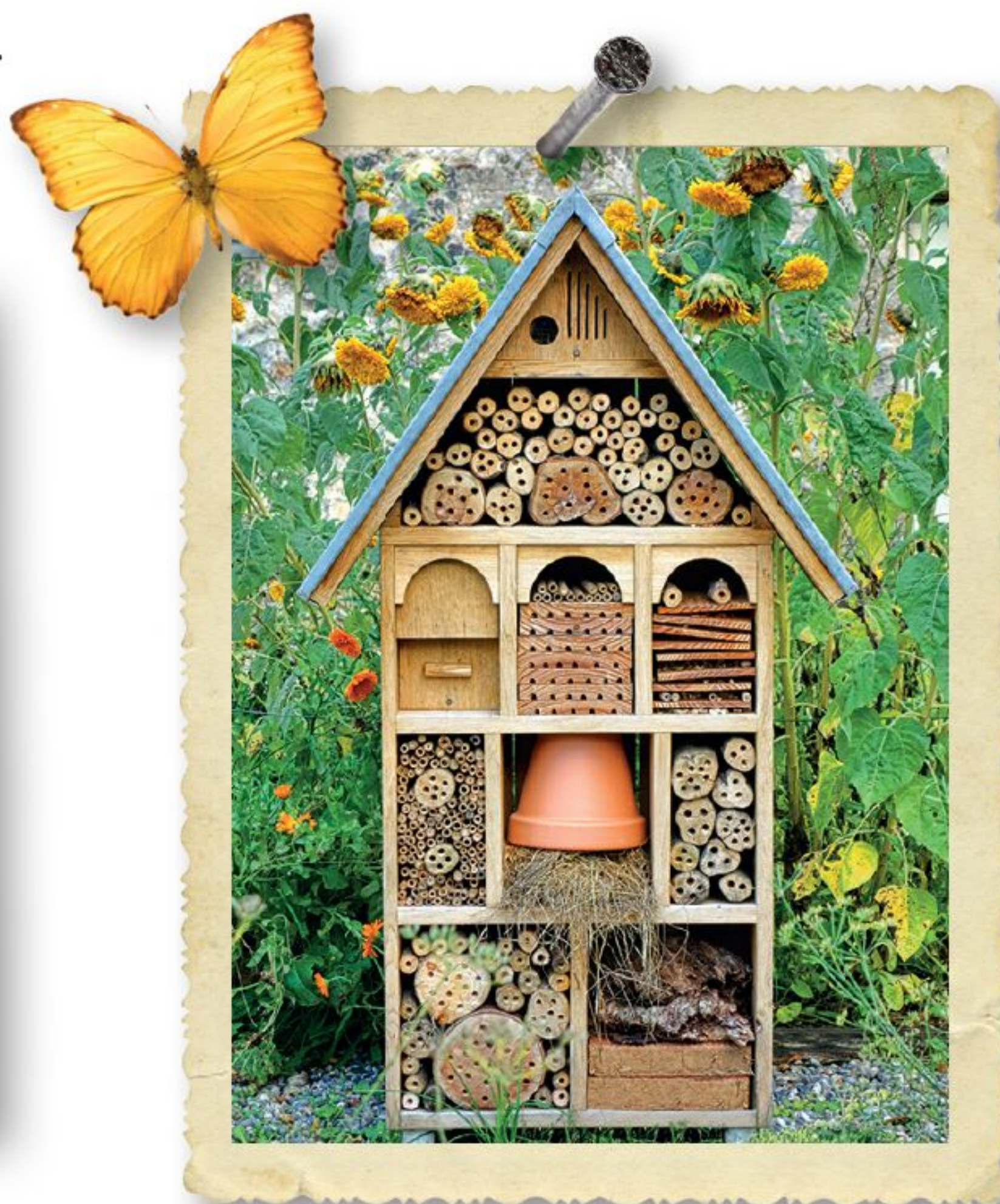
In dieses Insektenhotel aus Holz wurden viele Löcher gebohrt; und sehen Sie sich den Giebel an: Er ist eine Art Dachboden, gefüllt mit Tannenzapfen. Die Hasenglöckchen im Vorgarten sind eine Attraktion für Bienen und Hummeln.



Eine großartig gestaltete Unterkunft mit den kleinen Ästen. Dieses Insektenhotel vereint Kreativität mit Natur. Das schräge Dach macht sich sehr gut.



Dieses kompakte Insektenhotel besteht aus einer Konservendose mit Bambus- und Schilfhalmern. Die hohlen Röhrchen sind der perfekte Nistplatz für Wildbienen.



Es ist so schön zu sehen, wie all diese verschiedenen Insekten in diese winzigen Löcher kriechen und eine behagliche Wohngemeinschaft bilden.



Sehr chic, dieses Insektenhotel. Um dort ein Zimmer zu bekommen, muss man rechtzeitig buchen. Die Blumen in den beiden Töpfen sind meiner Meinung nach Pfingstnelken.

Dieses Vier-Sterne-Hotel ist wirklich wunderschön gemacht. Besonders ins Auge fallen der Terrakottatopf und rechts unten zwei Ziegelsteine mit Löchern.



Wie es aussieht, steckt dieses Hotel voller Bambusstäbe. Ein idealer Lebensraum für Insekten.





Neues Leben für Flaschen & Blumentöpfe

Die Einwohner der italienischen Stadt Alghero lassen die Mauern ihrer Häuser mit selbstgemachten Pflanzgefäßen erblühen. Sie bemalen Plastikflaschen und alte Terrakottatöpfe und hängen sie an die Fassaden. Das verleiht den Straßen ein festliches Ambiente. Es beweist, wie viel Flair und Freude man mit wiederverwendeten Dingen kreieren kann.



Passen Sie gut auf, wenn Sie mit dem Messer Löcher in eine Plastikflasche schneiden.



Benötigtes Material:

- Leere Plastikflasche oder Terrakottatopf
- Schere oder Cutter
- Farbe oder Farbstifte
- Draht oder stabile Schnur
- Blumenerde
- Kleine Pflanze

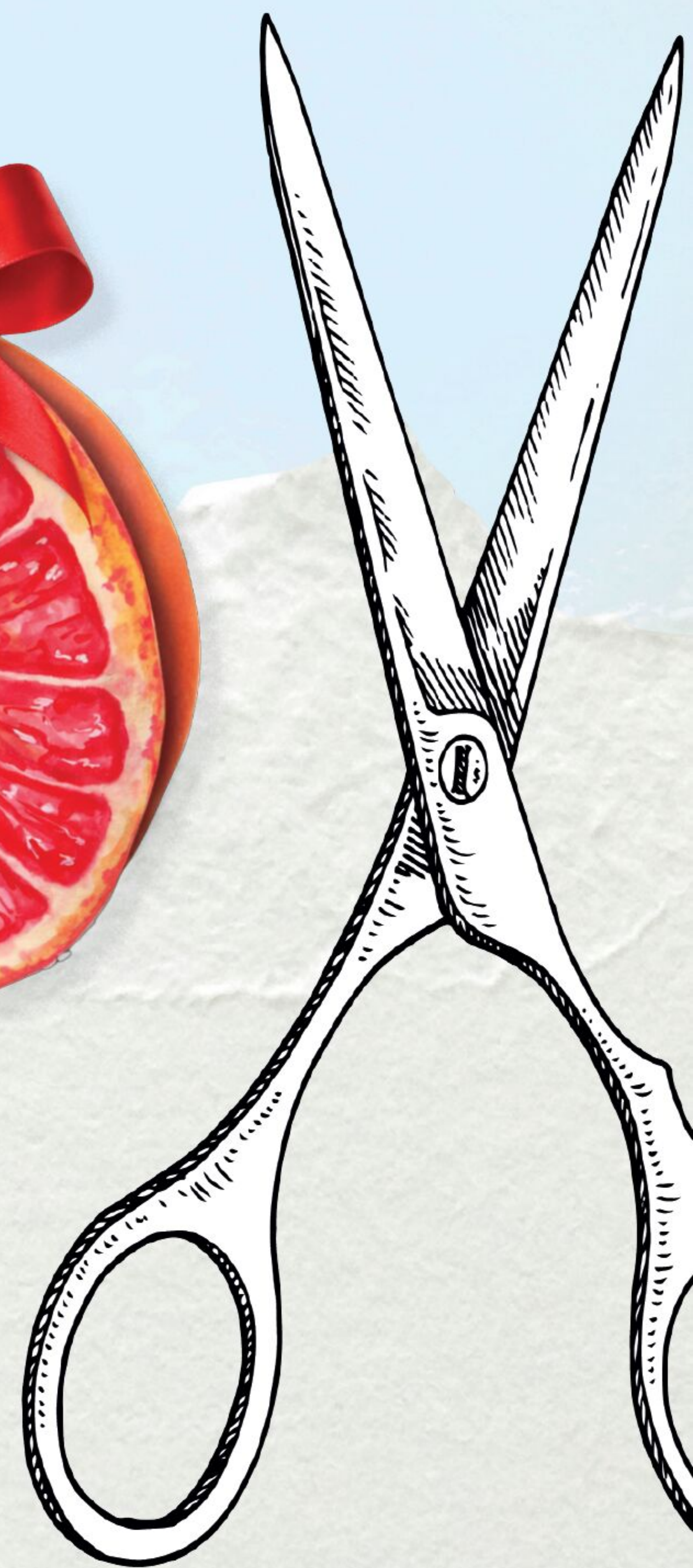


Das zeigt einmal mehr: Ob Sie nun eine Plastikflasche in eine Hängeampel verwandeln oder einen alten Terrakottatopf mit bunten Farben bemalen - wenn Sie Alltagsgegenständen ein zweites Leben schenken, entsteht ganz von selbst etwas Einzigartiges.



Schneiden Sie vorsichtig Löcher in eine Plastikflasche. Bringen Sie auch im Boden kleine Löcher für den Abfluss an. Bemalen Sie Ihre Flasche in fröhlichen Farben und lassen Sie sie gut trocknen. Füllen Sie die Flasche mit Blumenerde und setzen Sie eine Pflanze hinein. Jetzt braucht Ihr Kunstwerk nur noch einen schönen Platz.

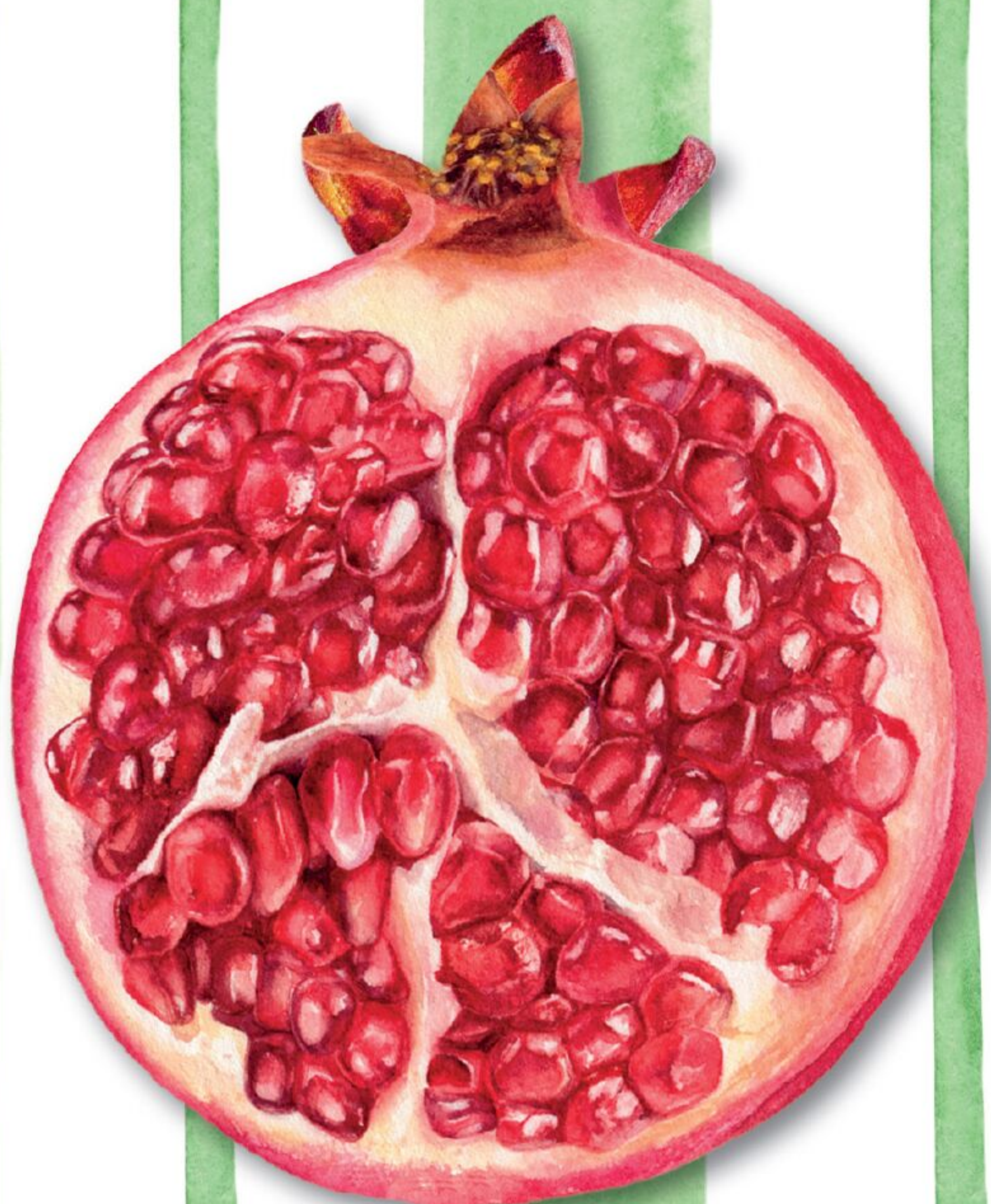
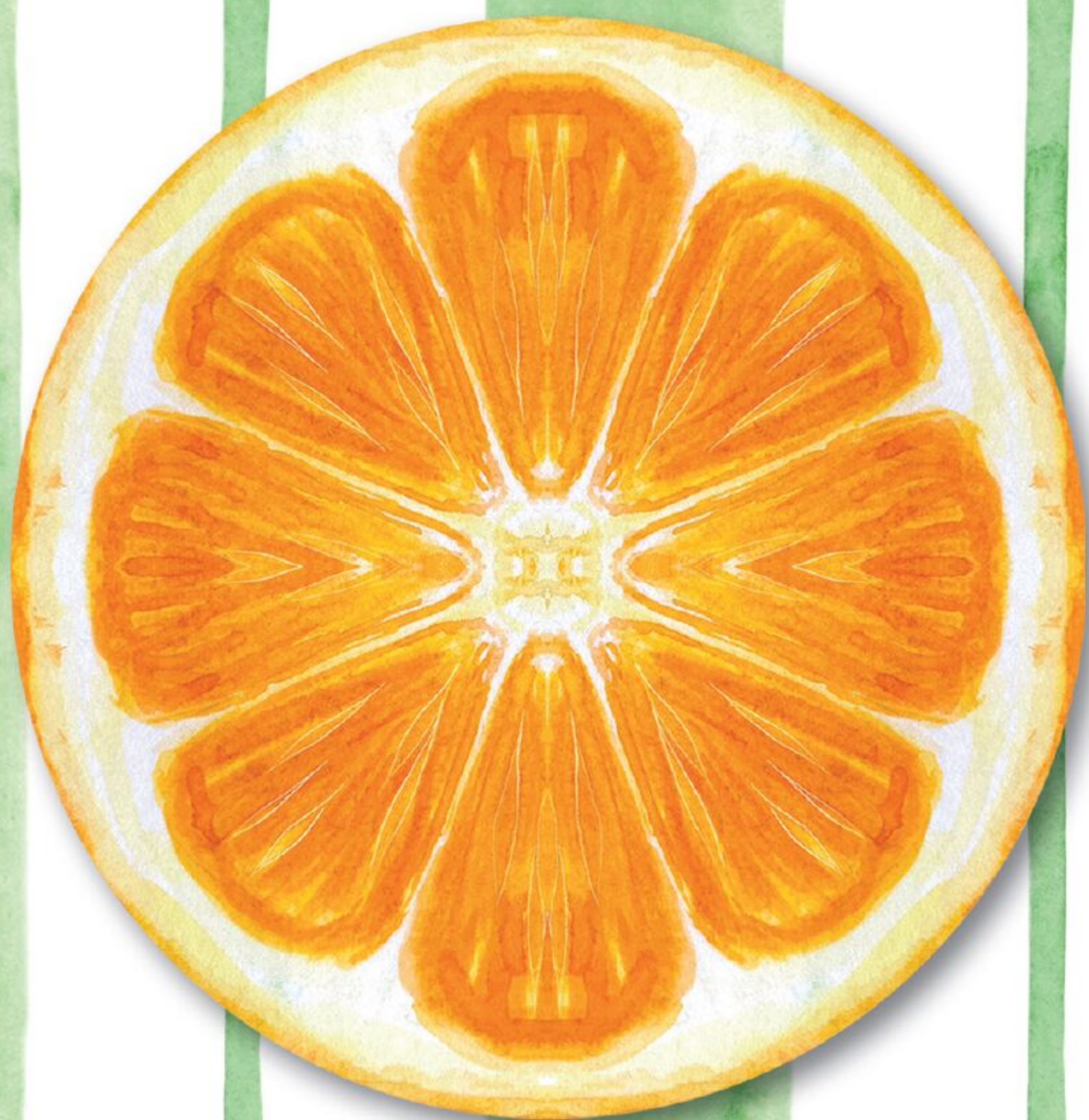


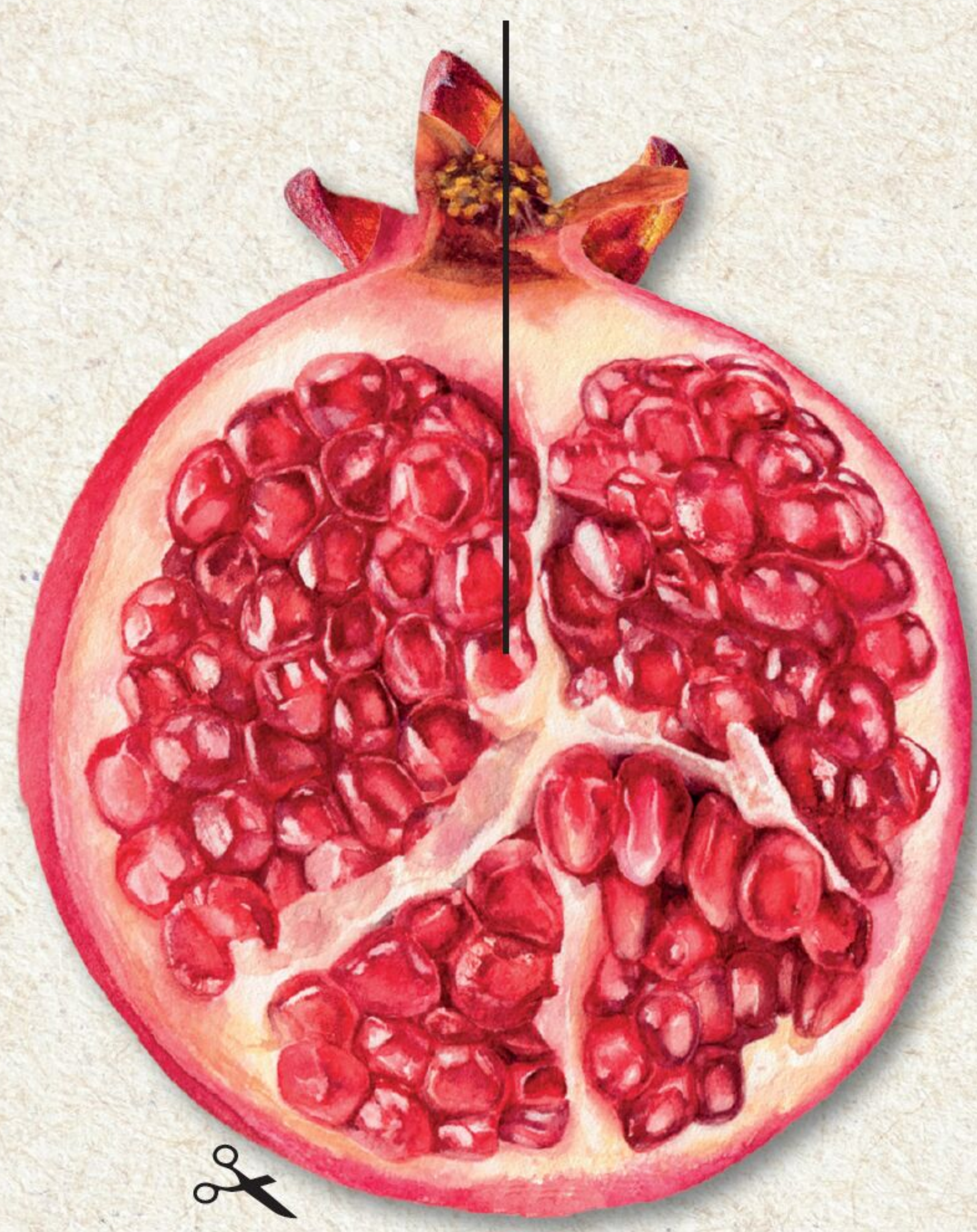
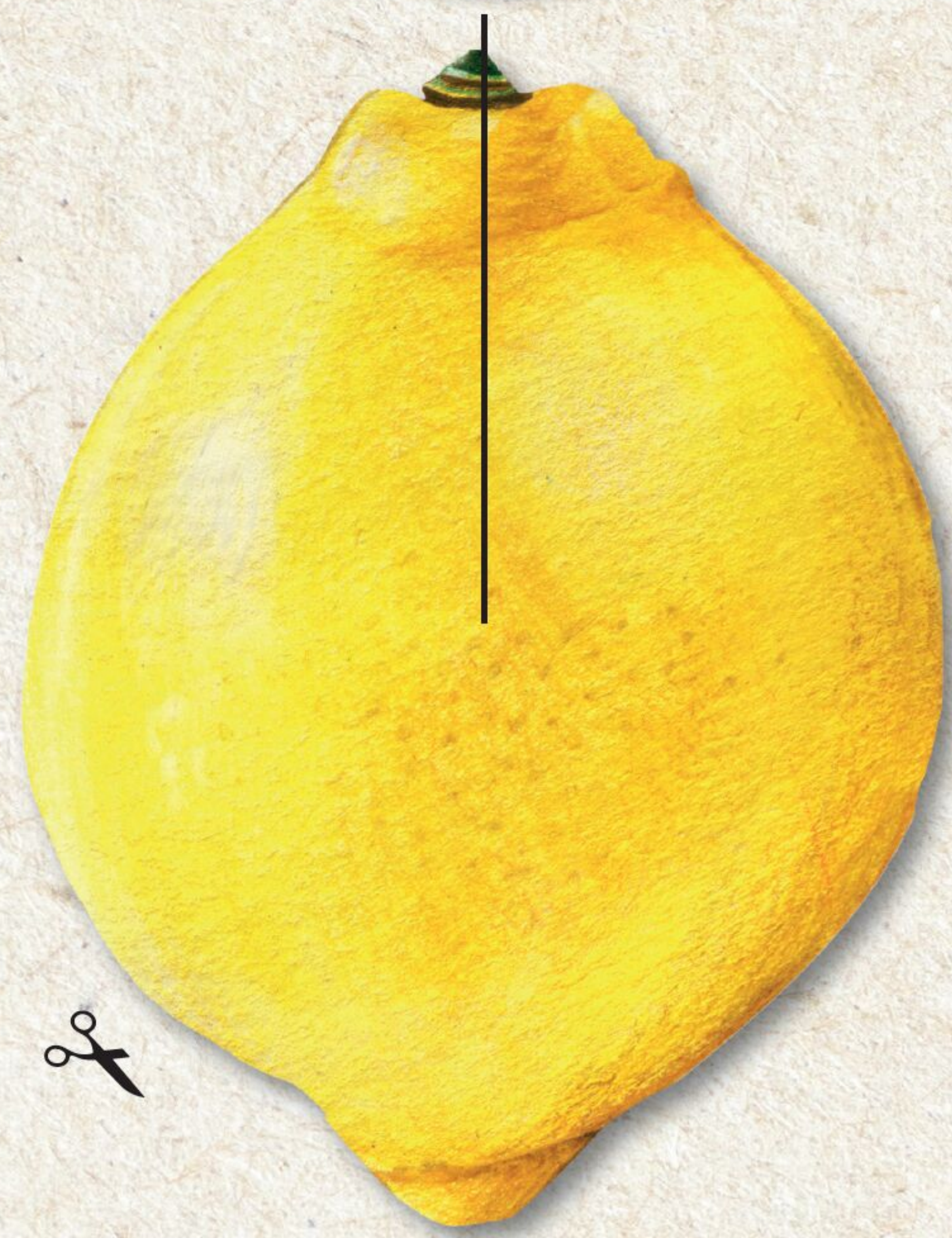
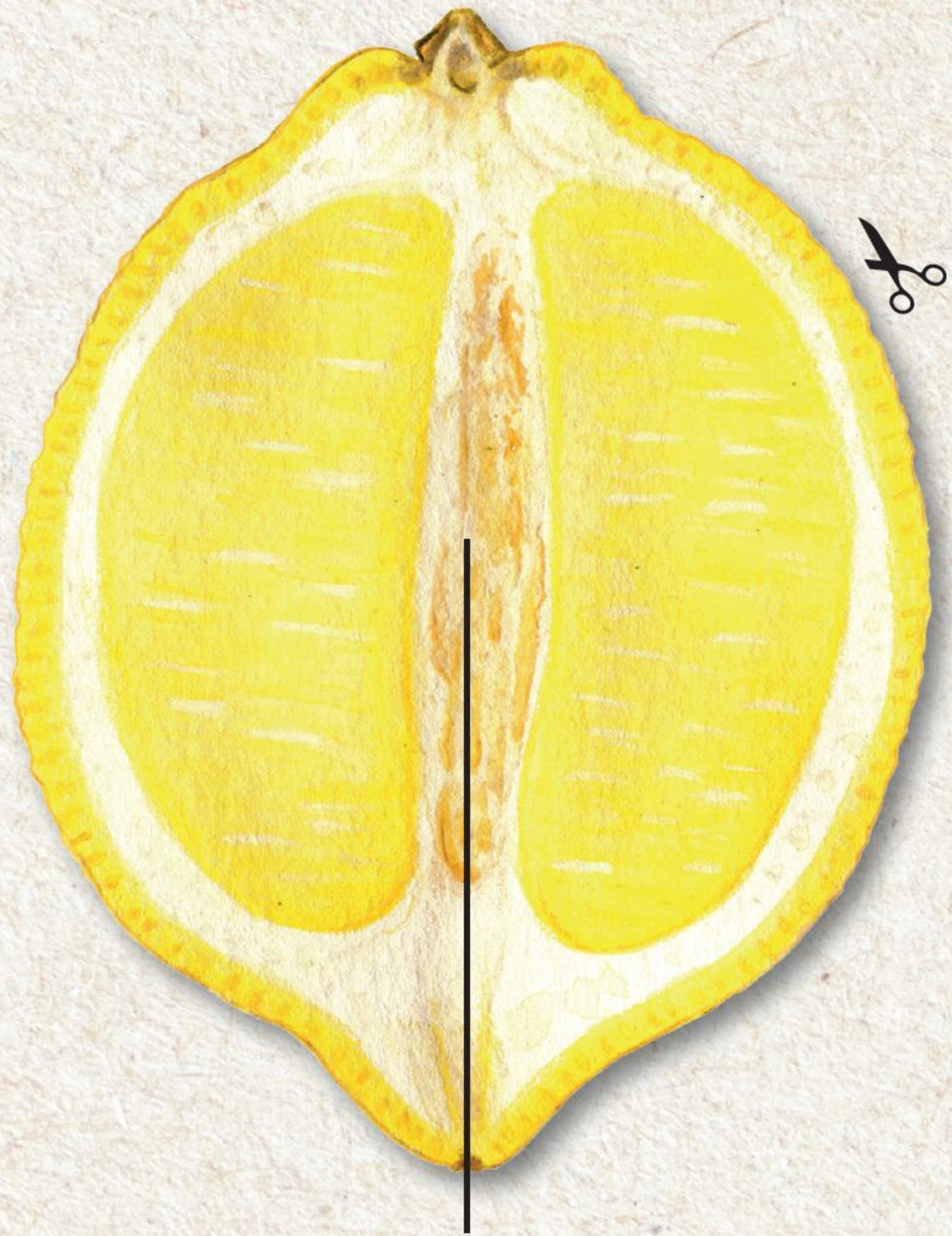
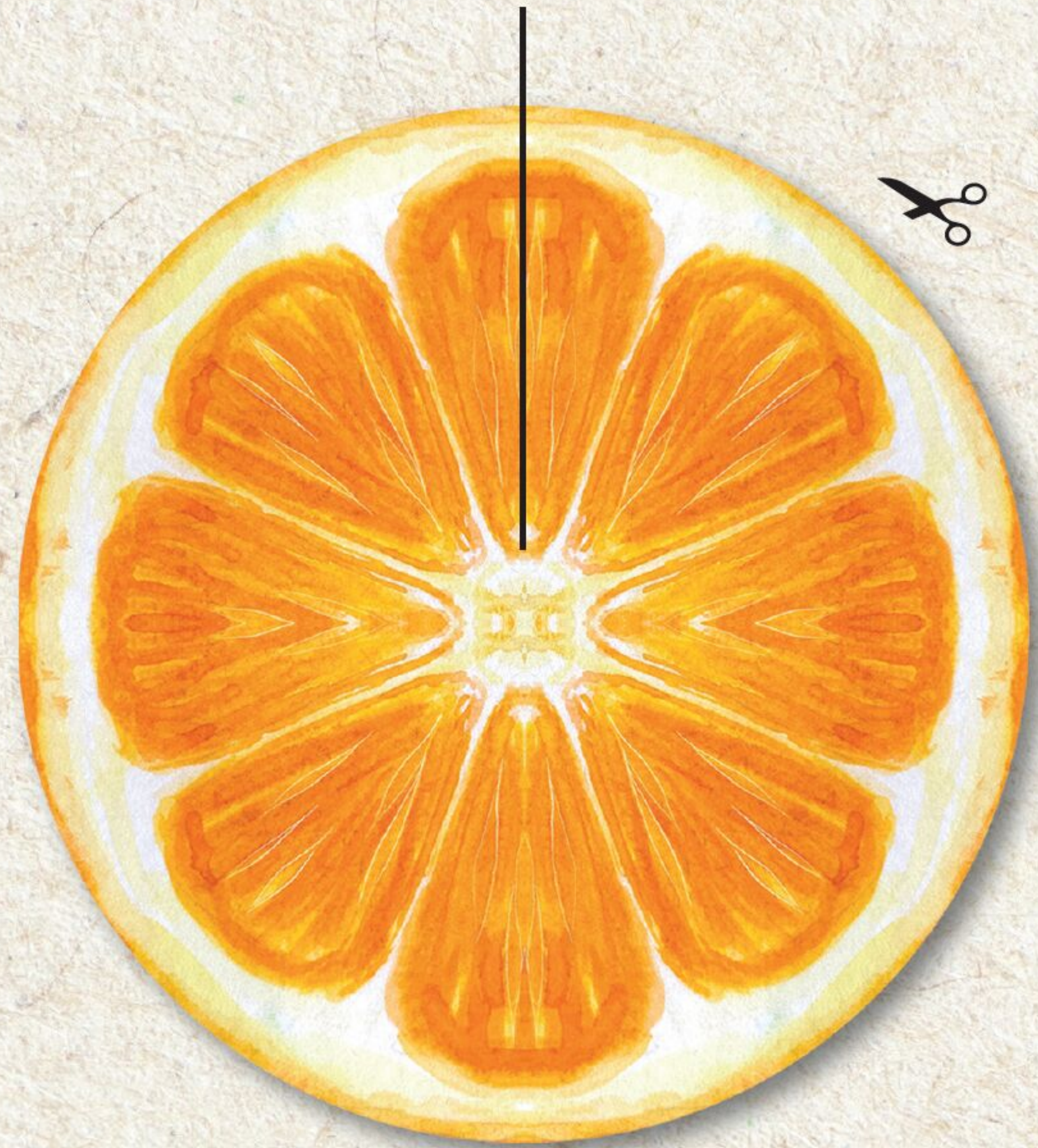
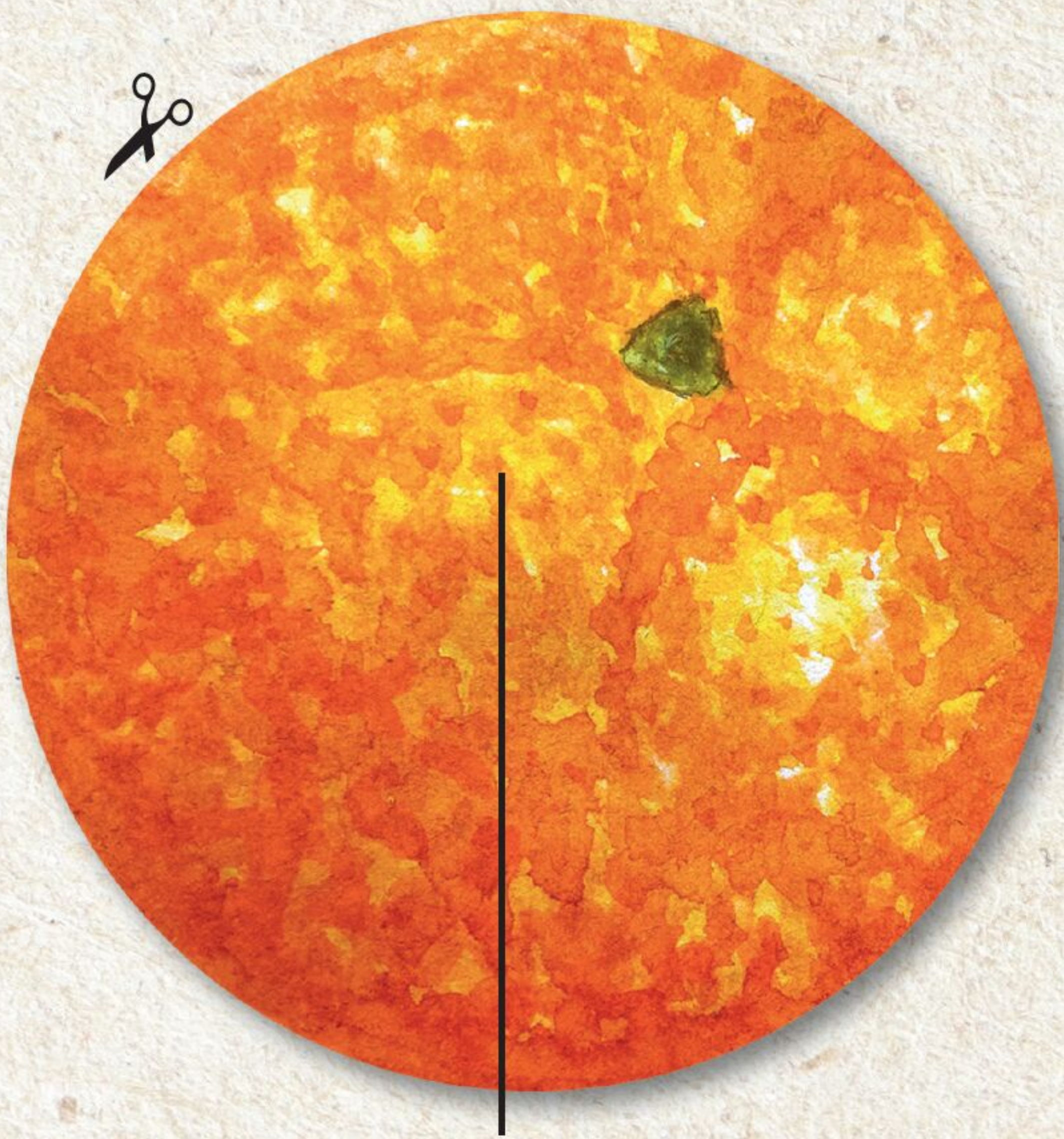


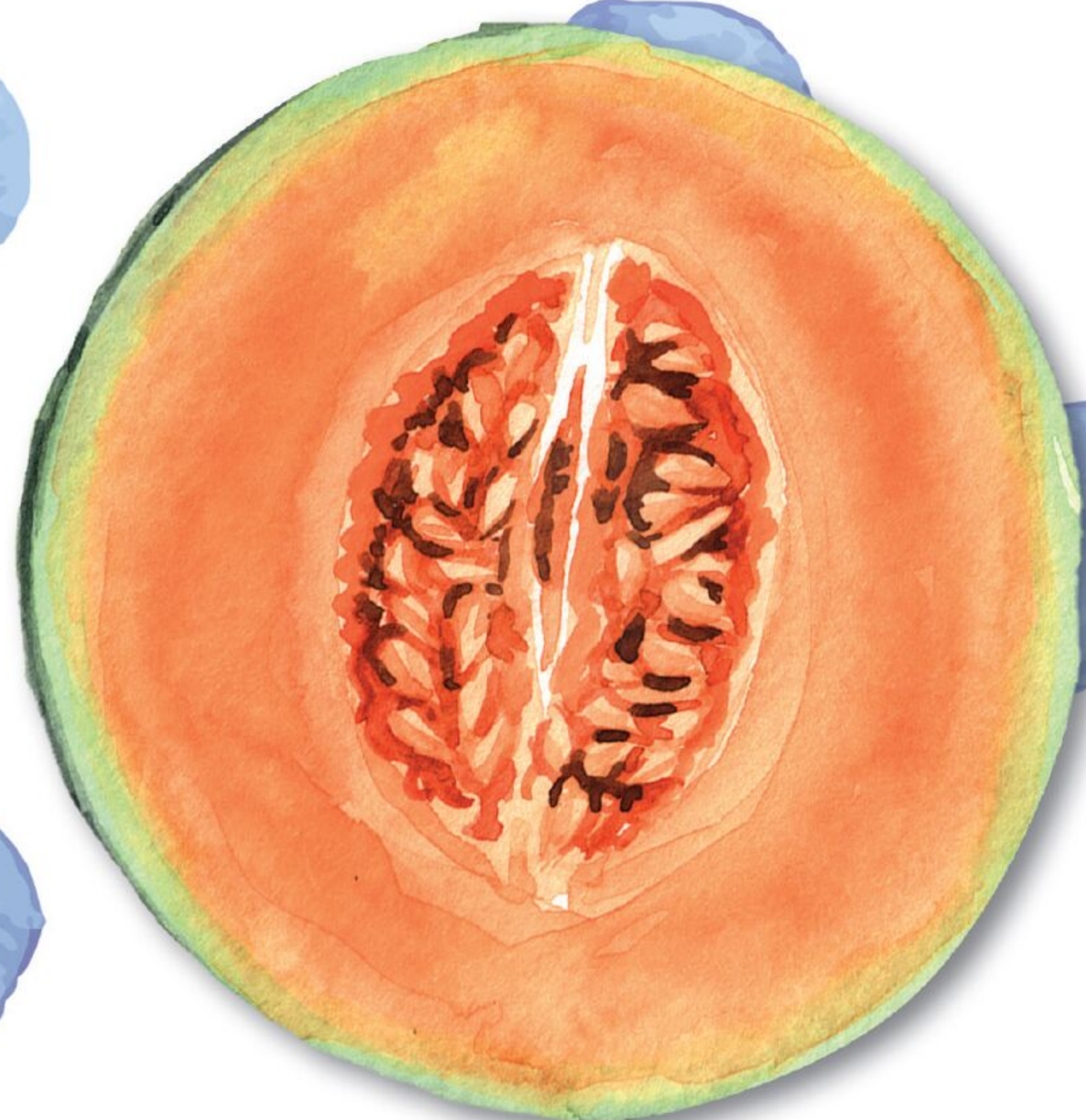
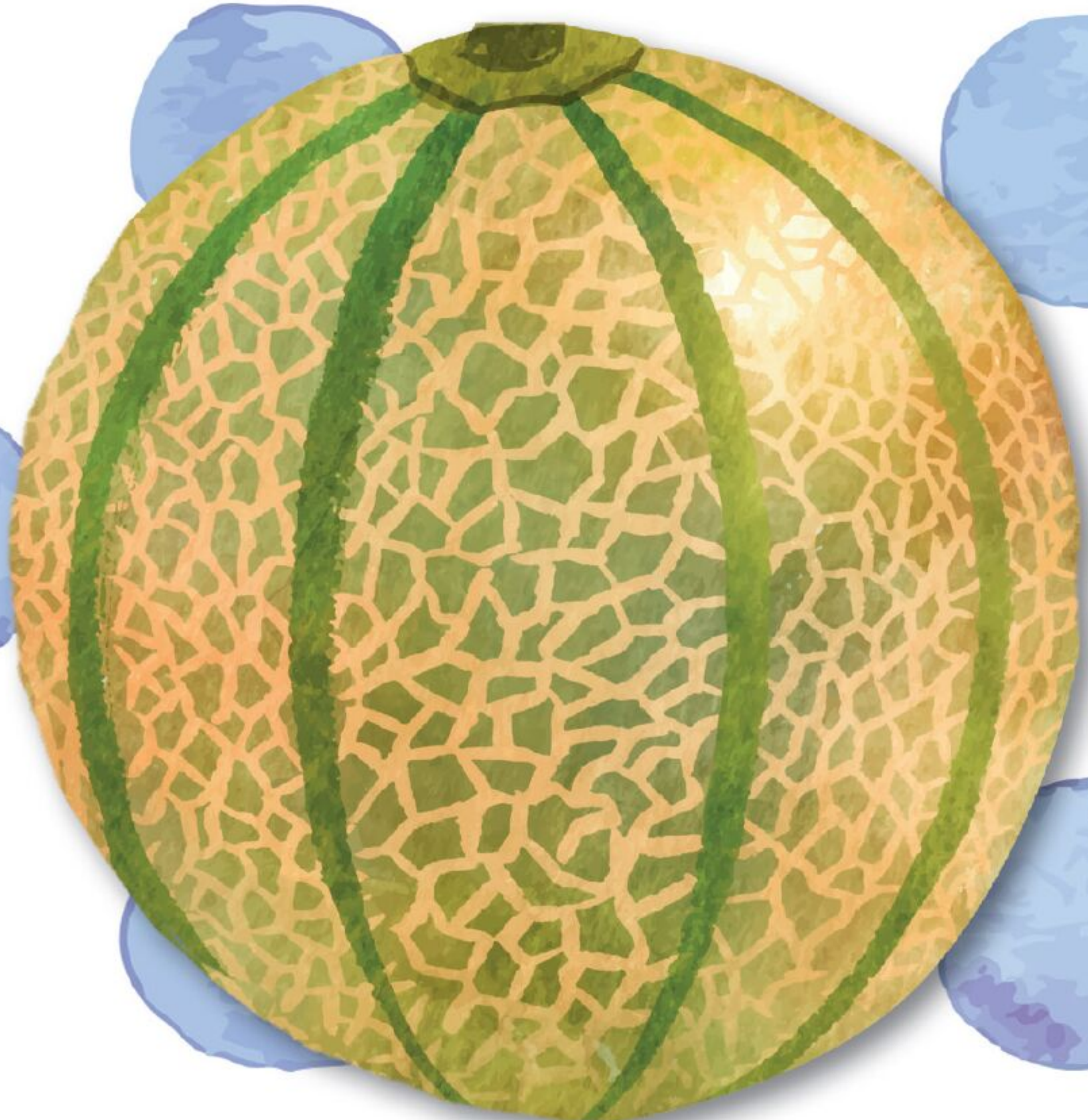
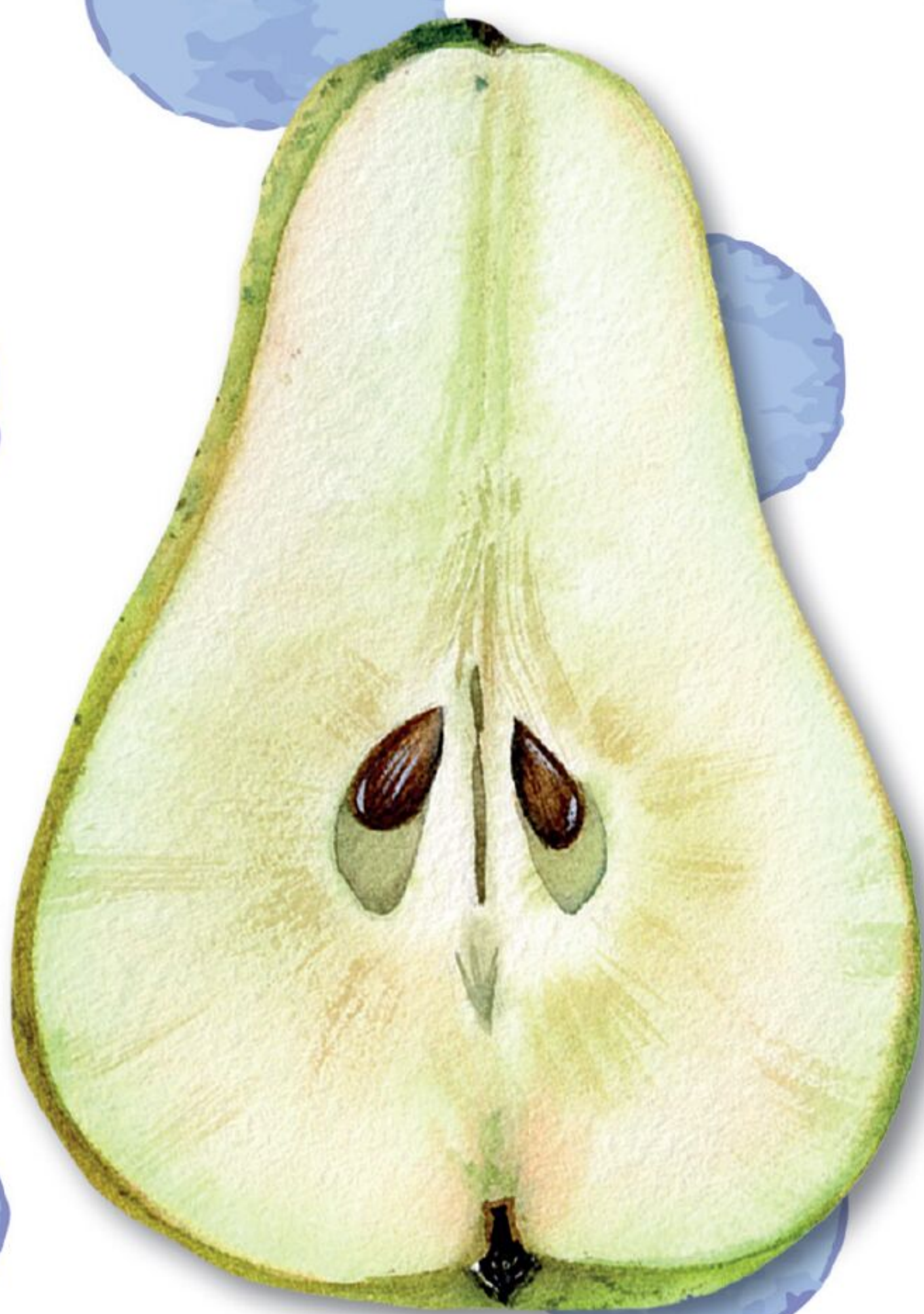
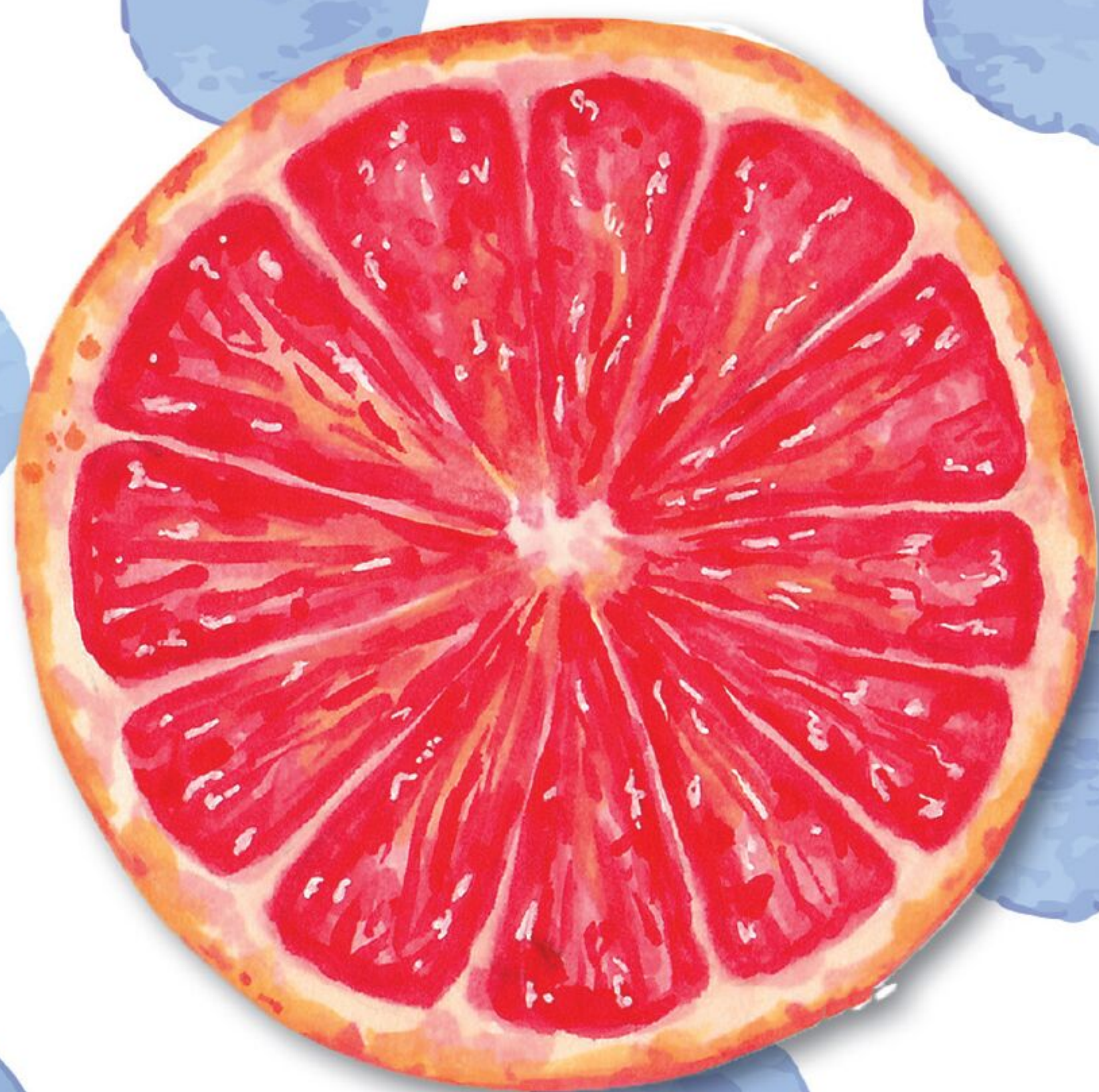
Fröhlich – fruchtige Hängedeko

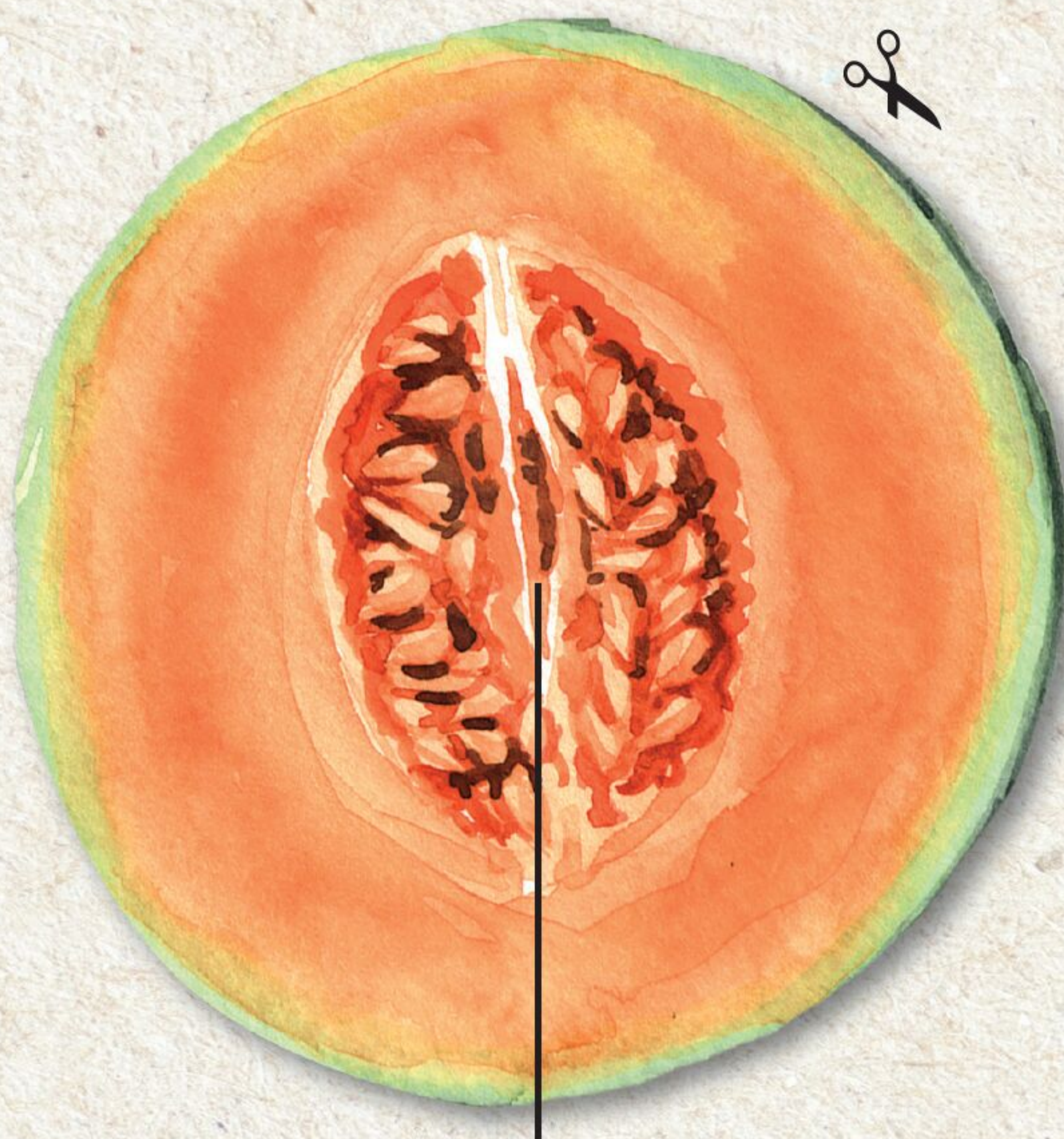
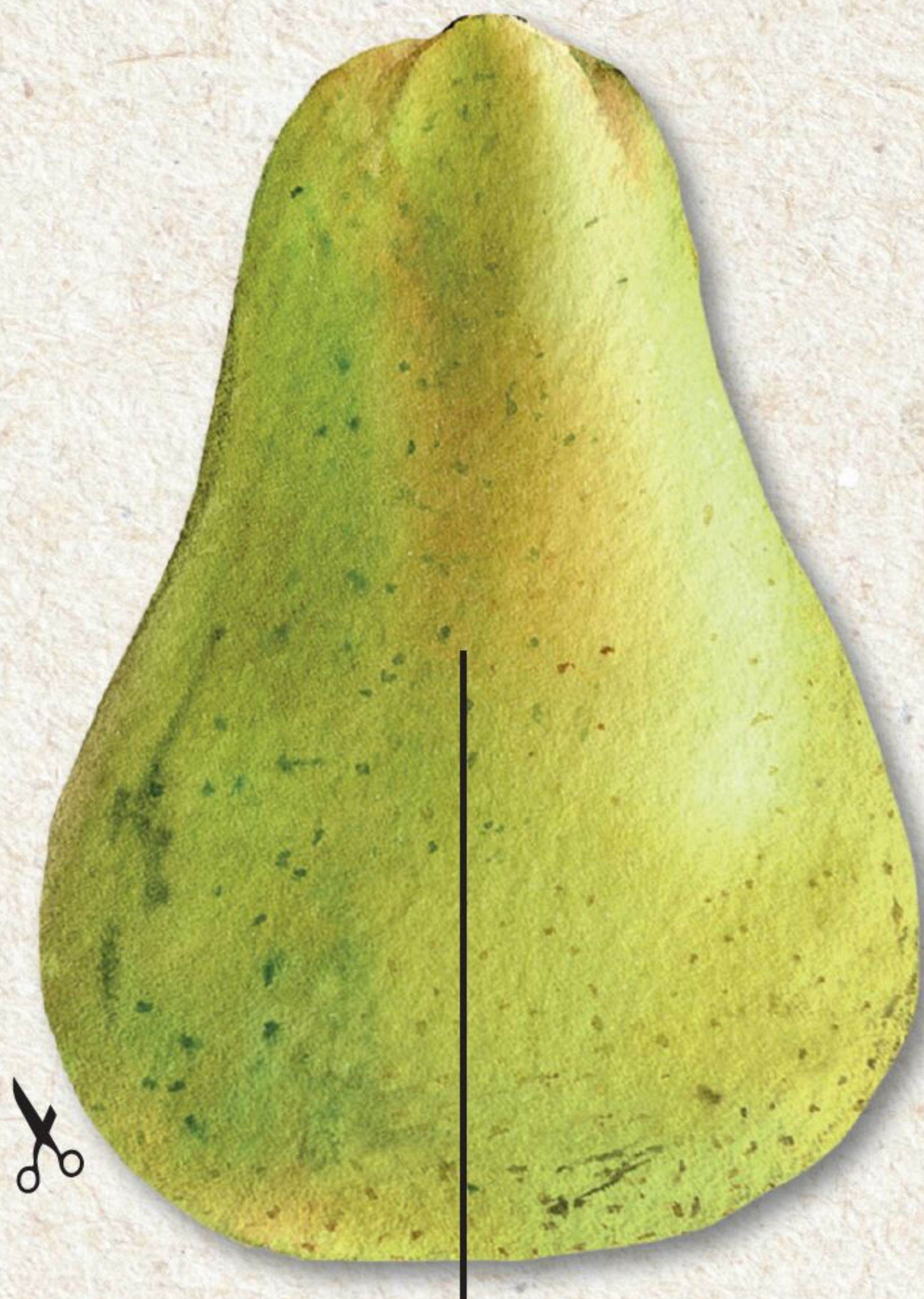
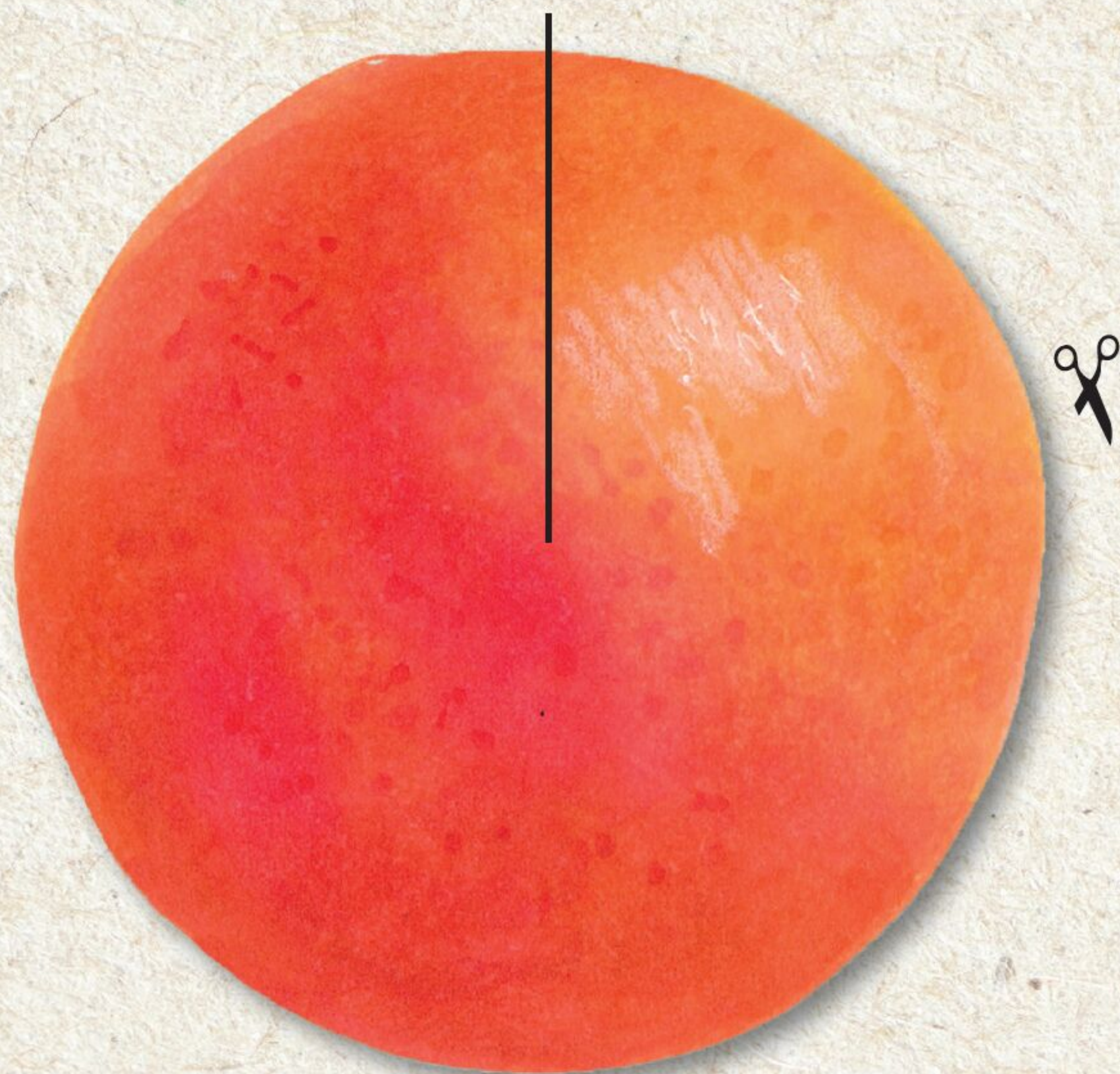
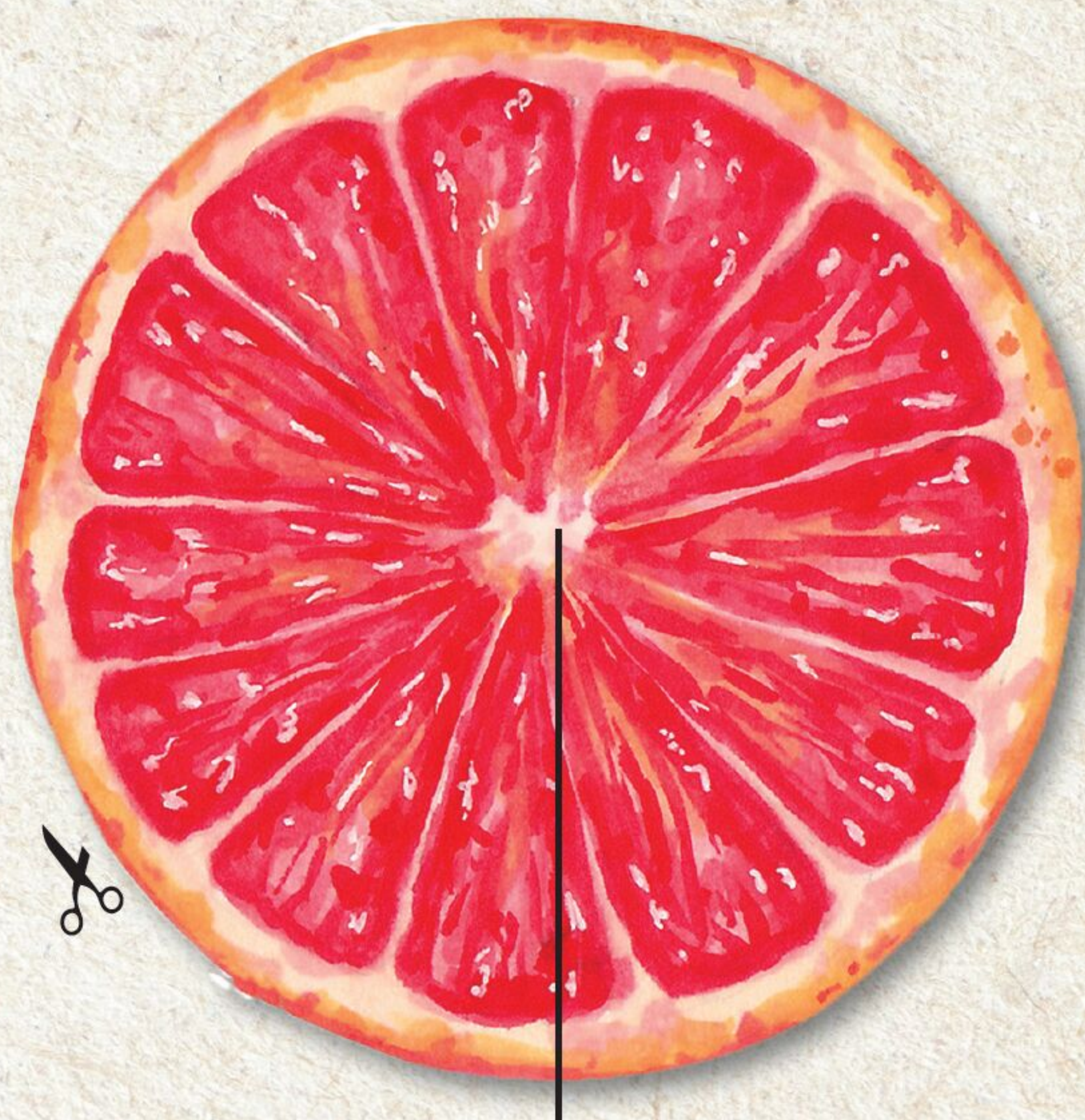
Schneiden Sie die Obststücke auf den folgenden Seiten aus.
Schneiden Sie dann die halbe Anzahl davon entlang der vertikalen
Linien ein, wie angegeben.

Stecken Sie die Teile ineinander. Befestigen Sie einen Faden
daran und suchen Sie einen schönen Platz für die Früchte. Ich habe
sie bei uns in der Küche aufgehängt. Solch ein fröhlicher Anblick!









Kleine Sprossen, große Wirkung

Warum sie so gesund sind

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Sprossen oft 4- bis 40-mal mehr Vitamine, Mineralien und Antioxidantien enthalten als ihre ausgewachsenen Pendanten. Eine Handvoll Radieschensprossen kann also gesünder sein als ein ganzes Radieschen! Sie stärken das Immunsystem, sind reich an Ballaststoffen und fördern die Verdauung. Die Antioxidantien sind gut für die Haut und schützen unsere Zellen. Und sie machen den Teller einfach bunter.

Das Tolle daran ist: Man braucht dafür keinen Gemüsegarten. Ein

Die zarten Sprossen von Radieschen, Brokkoli oder Sonnenblumen kommen vielleicht winzig daher, aber das täuscht: Microgreens sind echte Kraftpakete. Als ob die Natur ihre komplette Energie ganz klein verpackt hätte.

Fensterbrett, ein Topf mit Erde

oder sogar ein feuchtes Küchentuch reichen bereits aus.

Innerhalb einer Woche kann man schon seine eigene Mini-Ernte einfahren.

Kleines Grün, große Freude

Das Schöne an den Microgreens ist, dass sie uns daran erinnern, dass Größe nicht immer gleichbedeutend mit Kraft ist. Manchmal ist ein kleine Portion an Grünzeug genau das, was man gerade braucht, um seinem Körper und seiner Stimmung einen Schub zu geben.

Ich streue die Sprossen gerne als knackig frisches Topping über einen Salat oder eine Suppe oder lege sie auf ein belegtes Brot oder einen Wrap. Und ich verwende sie auch als farbenfrohes i-Tüpfelchen auf einem Omelett oder in einem einfachen Pastagericht.

Bei Microgreens handelt sich um Sprossen, die geerntet werden, sobald sie ihre ersten Blätter zeigen. Man sät sie, wartet einige Tage bis Wochen, und schon hat man einen Kasten voller Grün, das vor Geschmack und Nährstoffen nur so strotzt.

POST von Freundinnen

Haben Sie auch etwas Schönes, was Sie mit anderen teilen möchten? Dann schreiben Sie eine E-Mail mit einem Foto an info@daphnesdiary.com. Wer weiß, vielleicht finden Sie sich ja in der nächsten Ausgabe wieder!

Hi Daphne,

ich habe kürzlich in einem Kurs an der hiesigen Volkshochschule ein Holztablett gebastelt – das hat mir riesigen Spaß gemacht, obwohl es überraschend anspruchsvoll war. Ich nehme sehr gerne an Kunst- und Bastelkursen teil, denn ich kann dort etwas lernen und neue Freundschaften schließen. Ich habe Papierausschnitte aus eurem wunderbaren Magazin verwendet, um den Boden des Tablett zu dekorieren, und ich bin begeistert davon, wie es geworden ist.

Vielen Dank, Jessica

Liebe Jessica, ich finde es großartig. Es ist eine tolle Kombination aus Text und Illustrationen. Alles Liebe, Daphne



Guten Tag Daphne, anbei ein Foto vom Ergebnis eurer Bastelanleitung in der Ausgabe vom letzten Monat. Ich habe es zusammen mit meinen Kindern gemacht. Wir hatten zwar keine herzförmigen Eiskwürfel, aber trotzdem hatten wir alle großen Spaß daran! Wir haben hier in den Alpen sehr viele Vögel in unserem Garten, vor allem Elstern und Meisen. Es bereitet mir große Freude, all deine DIY-Projekte nachzumachen und deine Artikel zu lesen – das beruhigt mich und versetzt mich in eine kleine Glücksblase. Danke, dass du uns zum Träumen bringst! Mit freundlichen

Grüßen,
Justine

Liebe Justine, die Idee mit den Eiskwürfeln finde ich super. Die Vögel werden es euch bestimmt danken.

Alles Liebe, Daphne



Hallo!

Meine Tochter und ich haben das neue Jahr mit einem Bastelprojekt begonnen: Aus alten Ausgaben von „Daphne's Diary“ haben wir diese „Geldbörsen“ aus Metalldosen gebastelt. Wir werden sie für unsere Lippenpflegestifte und andere Kleinigkeiten verwenden, die sonst in unseren Taschen verloren gehen. Ich dachte, ich teile das mal mit euch, denn es hat mir großen Spaß gemacht, Zeit mit meiner Teenager-Tochter zu verbringen. Wir lieben euer Magazin!

Julie und Amelia aus Kanada



Liebe Julie und Amelia, welche kreative Idee, solche kleine Geldbörschen zu basteln! Alles Liebe, Daphne

Hallo Daphne, ich freue mich riesig, das Jahresabonnement für „Daphnes Diary“ von meinem Sohn geschenkt bekommen zu haben; es bereitet mir das ganze Jahr über Freude und regt meine Kreativität an. Ich habe mich dem „Slow Stitching“ verschrieben und lasse mich bei meinen Näharbeiten von der Natur in meiner Umgebung inspirieren. An einem Abend, als es hier in Staffordshire stark schneite, habe ich dieses kleine Amselbild genäht; ich füttere die Vögel im Garten und genieße es immer, ihnen dabei zuzusehen, wie sie nach den besten Samen suchen. Ich habe vor, weitere jahreszeitliche Stoffbilder zu nähen, die Vögel als Thema haben.

Mit den besten Wünschen, Dereth



Liebe Dereth,
wow, dieses Bild ist das reinste Kunstwerk. Sehr schön gemacht.
Alles Liebe, Daphne

Liebe Daphne,

meine 93-jährige Mutter freut sich immer ganz besonders auf meine Besuche, wenn ich „unsere Zeitschrift“ mitbringe. Wir lesen jedes Mal gemeinsam „Daphne's Diary“ durch, spielen „Finde die Unterschiede“ und dann malt sie Bilder aus. Mit diesem Leserbrief möchte ich daher sowohl eure wundervolle Zeitschrift als auch meine liebe Mutter besonders würdigen. Auf dass wir noch lange gemeinsam all die schönen Dinge genießen können.
Viele liebe Grüße,
Christine

Liebe Christine, was für eine schöne Geschichte. Es freut mich sehr zu hören, dass deine Mutter so viel Freude an unserem Magazin hat. Bitte drücke sie doch ganz fest für mich. Liebe Grüße, Daphne



Liebe Daphne, dieses Vogel-Mobile habe ich meiner Freundin zu ihrem 80. Geburtstag geschenkt – sie ist eine begeisterte vogelliebhaberin.
Jocelyne

Liebe Jocelyne, eine schöne Idee, dieses Mobile deiner Freundin zu schenken, zumal sie Vögel so sehr liebt.
Alles Liebe,
Daphne



Hallo Daphné,

ich heiße Patricia und lebe im Nordosten Frankreichs an der belgischen Grenze. Eines meiner schönsten Hobbys ist es, kleine Dinge aller Art zu basteln, die ich dann an meine Liebsten verschenke. Dieses kleine Häschen ging an eine kürzlich zur Welt gekommene Prinzessin, um ihr süße Träume zu schenken. Dein Magazin ist eine wahre Fundgrube an Ideen, von denen eine schöner ist als die andere. Wenn der Tag doch nur 72 Stunden hätte!

Herzliche Grüße, Patricia



Guten Tag,

ich habe mich von dem Artikel „In Lydias Gemüsegarten wird Kreativität lebendig“ inspirieren lassen und meine Austernschalen von Weihnachten aufbewahrt, um sie zu verzieren. Hier seht ihr das Ergebnis.

Mit kreativen Grüßen,
Chantal Mianowski alias Chandel

Liebe Chantal, die Austernschalen sehen so schön bunt aus. Da hast du ein gutes Händchen bewiesen. Alles Liebe, Daphne



Liebe Patricia, was für ein niedliches Tierchen! Ich bin überzeugt, dass sich die kleine Prinzessin sehr darüber freuen wird. Alles Liebe,
Daphne



Blumige Häppchen

Anne hatte die großartige Idee, für eine Gartenparty Häppchen in Form von Blumen zuzubereiten. Bei einer gemütlichen Tasse Tee überlegten wir uns, aus welchen Lebensmitteln man Blumen formen könnte. Auf diesen Seiten sehen Sie das Ergebnis unseres kreativen, kulinarischen Brainstormings.



Pistazien-Tulpen

Diese Tulpen hat Rob für mich vorbereitet. Er hat in jede Pistazie ein kleines Loch gebohrt, damit ich einen Holzspieß hineinstecken konnte. Diese Tulpen eignen sich besonders gut als Deko-Objekt.



Schoko-Röschen

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und so weit abkühlen lassen, bis sie sich kneten lässt. Kleine, flache Kreise formen. Einen Kreis als das Rosen-Innere aufrollen und die anderen Blätter locker drumherum anordnen. Die Röschen im Kühlschrank fest werden lassen.



Brotblumen

Mit einem scharfen Messer vor dem Backen ein Blumenmuster in den Teig ritzen. Während des Backens geht der Teig auf und das Blumenmuster wird sichtbar.

Ei-Tulpen

Die Außenseite eines hartgekochten Eies an vier Stellen der Länge nach halb einschneiden. Den oberen Rand der vier Teile rund abschneiden. So erhält das Ei die typische Tulpenform. Den Stiel und die Blätter aus einer Avocado herausschneiden und zum Schluss orangefarbene Paprikastreifen auf dem Teller drapieren.



Salami-Röschen

Die Salami in etwa zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben einmal in der Mitte falten und wie eine Rosenblüte aufrollen. Zuerst die Rosen auf einen Spieß stecken und dann ein grünes Blatt Eichblattsalat. Das Salatblatt mit einer kleinen Mozzarellakugel fixieren.



Teig-Nelken

Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden und dünsten, bis sie weich sind. Überlappend auf mit Marmelade bestrichene Blätterteigstreifen legen, zusammenfallen und zu Blüten aufrollen. In die Mulden einer Muffinform setzen und 35-40 Minuten bei 180 °C backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Van Dijk & Ko

BROCANTE & UNIQUES



Ich bin ja ein Riesenfan von Trödel, Antiquitäten, Vintage und allem, was es auf diesem Gebiet zu kaufen gibt. Deshalb war ich ganz in meinem Element, als ich an einem Samstag im Frühjahr mit Rob nach Zaandam in der Nähe von Amsterdam gefahren bin, um bei Van Dijk & Ko vorbeizuschauen. Dort haben wir Anoushka getroffen.

STÄNDIG AUF DER SUCHE

In Zaandam befindet sich die Verkaufshalle von Van Dijk & Ko. Das Unternehmen begann einmal als Marktstand auf dem Noordermarkt in Amsterdam und hat sich inzwischen zu einer festen Größe im Bereich Trödel, Antiquitäten, Vintage und ungewöhnlicher Fundstücke entwickelt.



Inhaberin Anoushka van der Straaten hält ständig Ausschau nach besonderen Dingen. Regelmäßig treffen Lieferungen mit erstaunlichem Inhalt aus dem In- und Ausland ein.



Der ungarische Partner von Van Dijk & Ko ist vor Ort ständig auf der Suche nach alten Möbeln und anderen Gegenständen. Falls notwendig, restauriert er diese auch gleich. So wird jede Woche Nachschub aus Ungarn nach Zaandam geliefert.



Dieses Vasenset finde ich wunderschön. Eigentlich würde ich sie am liebsten alle kaufen.



Ich weiß gar nicht mehr, wie lange ich dort herumgestöbert habe. Hinter jeder Ecke hatte ich etwas entdeckt. Mir hat alles gefallen, vor allem, weil es sich um Originalstücke handelt.





DER BODEN WIRD ZUM TISCH

Die Möbel und sonstigen Waren, die bei Van Dijk & Ko eintreffen, werden auf kreative Weise wiederhergerichtet. Teile werden ersetzt oder hinzugefügt, um einem alten Produkt eine neue Funktion zu verleihen.



ORIGINELLE STÜCKE

Durch die Wiederverwendung von Möbeln und Accessoires setzt sich Anoushka gemeinsam mit Van Dijk & Ko für Nachhaltigkeit ein. Sie stellt fest, dass dies immer mehr Menschen wichtig ist. Sie erzählte mir: „Unsere Kunden entscheiden sich bewusst für Möbel mit einer Geschichte, die keine vergänglichen Modetrend widerspiegeln, sondern zeitlos sind. Dadurch wird weniger weggeworfen – etwas, wofür wir uns schon seit Jahren einsetzen.“



So wird beispielsweise aus einem Karren aus der ehemalig Kodak-Fabrik ein Getränkewagen und aus einem alten Bodenbelag sowie einem Zugfahrgestell ein Couchtisch. Alte Balken werden zu Brettern für Tischplatten zersägt und aus ausgemusterten Türen ein Schrank gezimmert.

Vielen Dank, Anoushka, ich komme sicherlich bald wieder vorbei.



Ungarische Schränke,
Sofas, Tische, Fässer,
Hocker und Kommoden,
Eimer, rumänische
Buffets, Keramik, Kisten
und Fensterläden, Tröge,
Krüge, Truhen, Stühle,
Geschirr, Werkbänke und
Waschtische, Karren und
Theken, Tschechische und
slowakische Vintage-Möbel
sowie eine große Auswahl
an Wäsche, Glaswaren und
Lampenschirmen! Auch für
Gartenmöbel sind Sie hier
an der richtigen Adresse.

Die Heilkraft eines Sommergartens

8 ARZNEIPFLANZEN

Jeden Sommer staune ich erneut darüber, wieviel Heilkraft doch in manchen Blumen steckt. Ich pflanze sie im Frühjahr ein und ernte sie im Sommer. Von diesen Blumen mache ich Tee, Kräuteröl oder Salben. Es ist eine einfache, natürliche und überraschend wirkungsvolle Sache.

Der Frühsommer ist die beste Zeit für Heilpflanzen. Im Juni und Anfang Juli stehen viele Blumen und Kräuter in voller Blüte und enthalten eine hohe Konzentration an Wirkstoffen. Ich habe gelesen, dass sie schon seit Jahrhunderten in der Kräutermedizin und Volksmedizin verwendet werden. Manche Blumen wirken beruhigend, andere unterstützen die Verdauung, das Immunsystem oder helfen bei der Hautpflege und der schnelleren Heilung von kleinen Wunden. Viele dieser Pflanzen wachsen problemlos im Garten, im Kräuterbeet oder auf dem Balkon.

Man kann die Blüten und Blätter auf verschiedene Arten verwenden. Sie lassen sich für Kräutertees trocknen, aber auch zu Kräuteröl, Tinkturen, Sirup oder Hautpflegemitteln verarbeiten.



Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Wirkung: Entspannend, hilft bei Stress und Schlaflosigkeit.
Pflanzung: Sonniger Standort, trockener, kalkhaltiger Boden
Pflege: Jedes Jahr nach der Blüte leicht zurückschneiden.
Verwendung: Tee, Duftsäckchen oder als beruhigendes Öl



Echinacea (*Echinacea purpurea*)

Wirkung: Stärkt das Immunsystem.
Pflanzung: Sonniger Standort, lockerer Boden
Pflege: Mäßig gießen; winterhart
Anwendung: Tee oder Tinktur aus Wurzel und Blüten



Passionsblume (*Passiflora caerulea*)

Wirkung: Beruhigt das Nervensystem und lindert Angstzustände.
Pflanzung: Sonniger, warmer Standort, Kletterpflanze
Pflege: Regelmäßig gießen und eine Kletterhilfe bereitstellen.
Anwendung: Getrocknete Blätter und Blüten als Tee aufgießen.



Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Wirkung: Entzündungshemmend, fördert die Hautregeneration.
Pflanzung: Sonniger Standort, normale Gartenerde
Pflege: Blüten regelmäßig entfernen, damit neue nachwachsen.
Anwendung: Salbe, Öl oder Tee



Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Wirkung: Beruhigend, entzündungshemmend und entspannend für Körper und Geist. Gegen innere Unruhe und für besseren Schlaf.
Pflanzung: Sonniger Standort in leichtem, durchlässigem Boden
Pflege: Benötigt wenig Dünger; regelmäßiges Ernten regt die Bildung von neuen Blüten an.
Anwendung: Tee bei Magenbeschwerden und Erkältungen



Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Wirkung: Wirkt sich positiv auf Haut, Hormone und Entzündungen aus.
Pflanzung: Sonniger Standort, trockener, sandiger Boden
Pflege: Sehr widerstandsfähig und pflegeleicht
Verwendung: Öl aus den Samen oder Tee aus den Blüten

Borage (*Borago officinalis*)

Wirkung: Entzündungshemmend, gut für die Haut und den Hormonhaushalt.
Pflanzung: Sonniger Standort, lockerer, fruchtbarer Boden
Pflege: Vermehrt sich leicht durch Selbstausaat.
Verwendung: Blüten in Tee oder Salat



Baldrian (*Valeriana officinalis*)

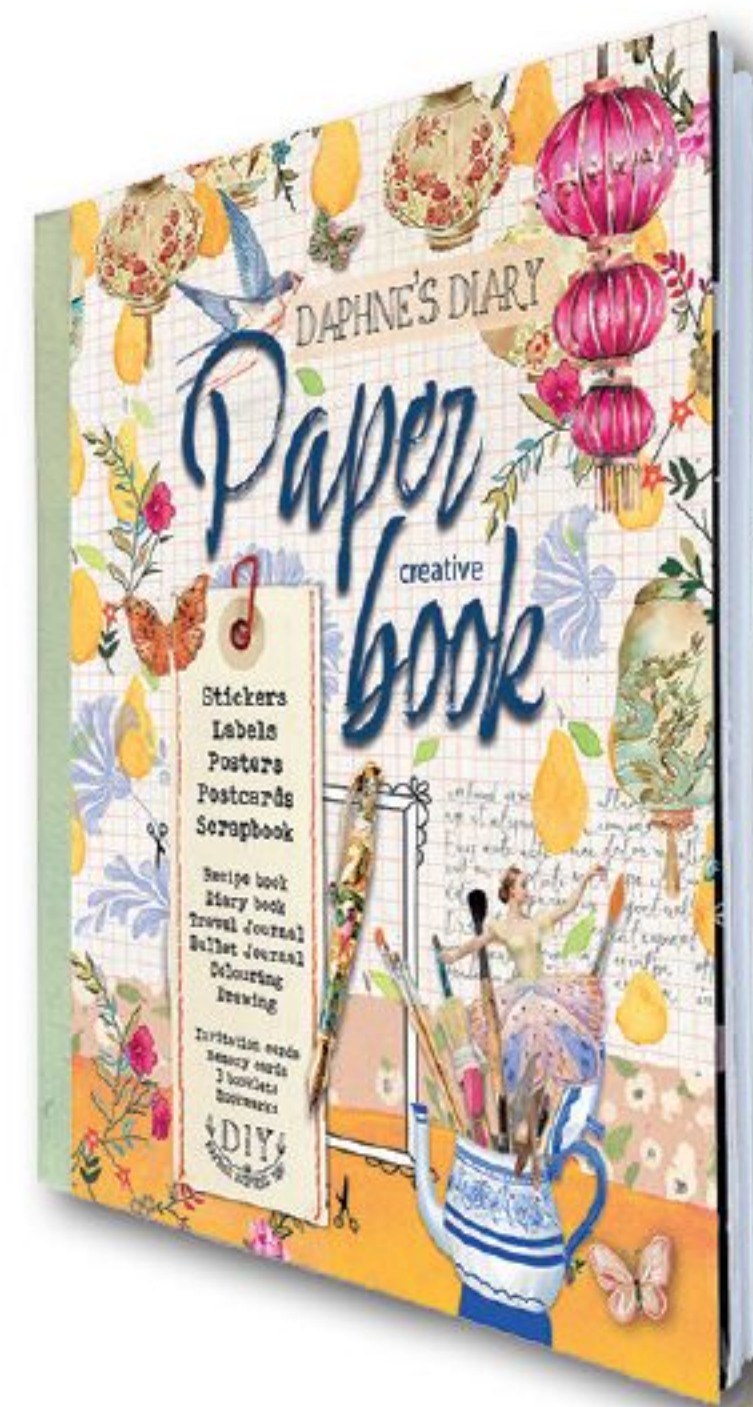
Wirkung: Stark beruhigend und schlaffördernd.
Pflanzung: Sonniger Standort bis Halbschatten, feuchter Boden
Pflege: Wächst gut in Wassernähe
Anwendung: Vor allem die Wurzel wird in Tee oder als Tinktur verwendet.



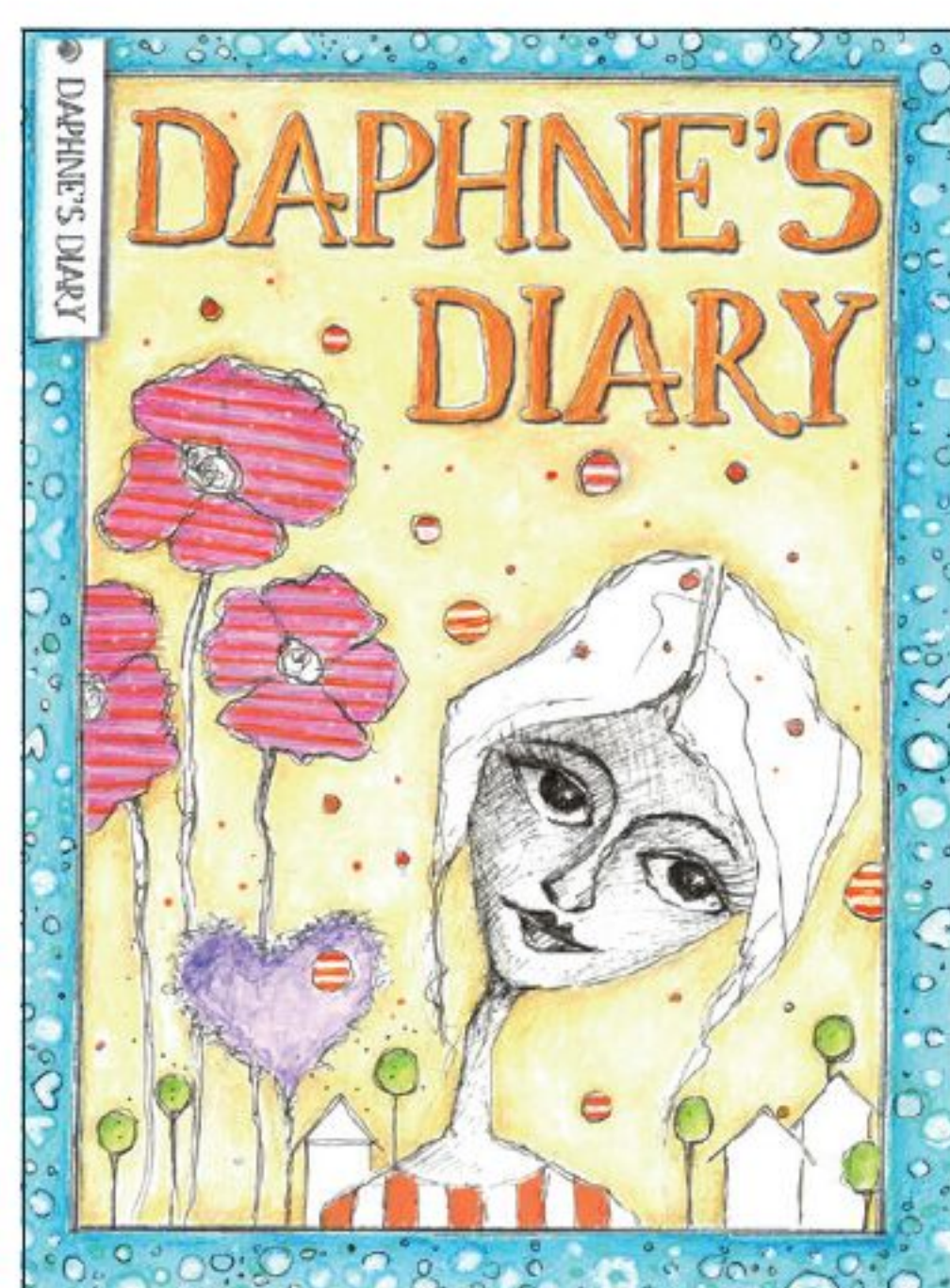
236

Leserinnen und
Leser haben ein
Cover entworfen.

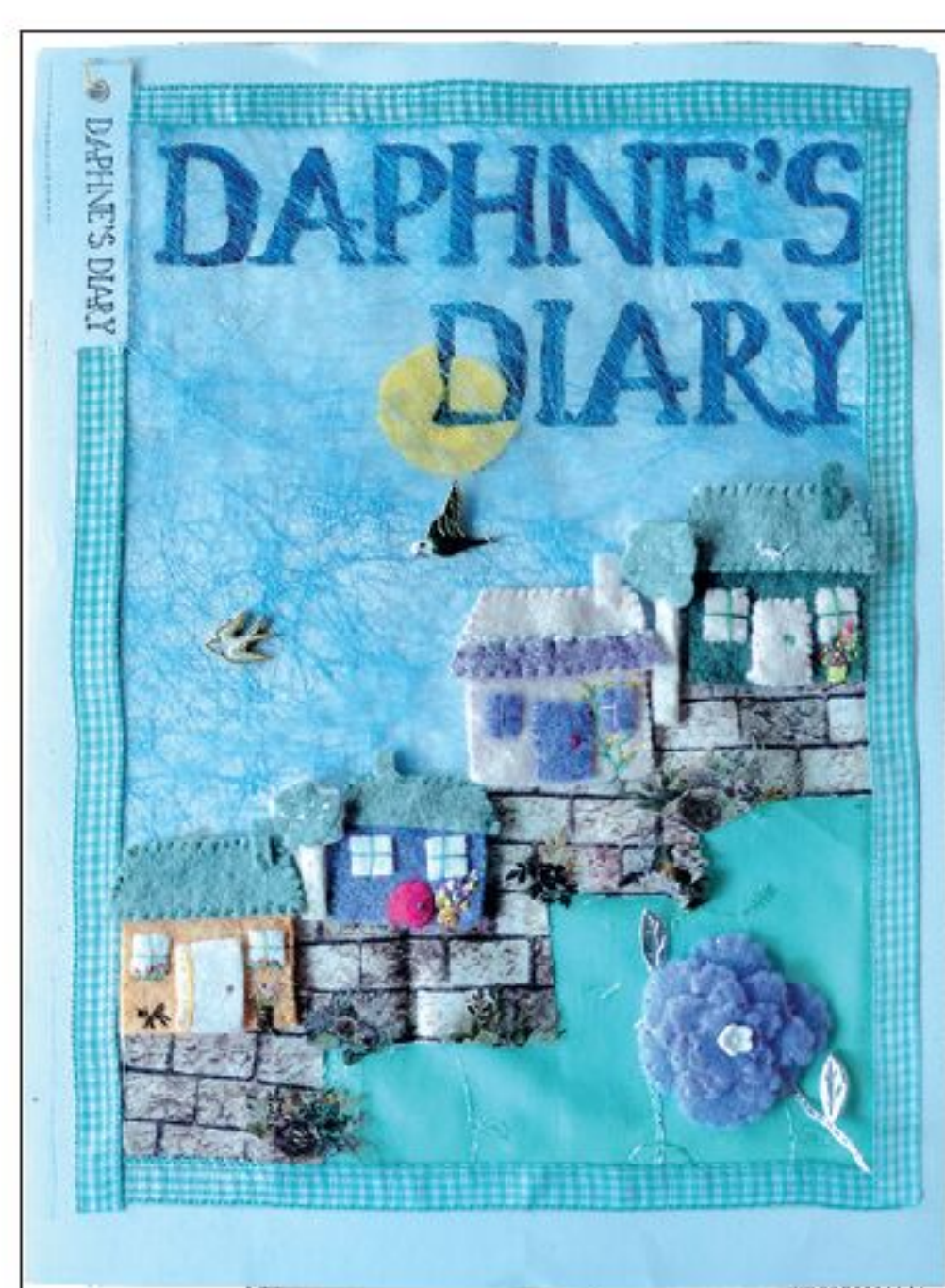
Die 15 Preisträgerinnen des Cover-Design-Wettbewerbs



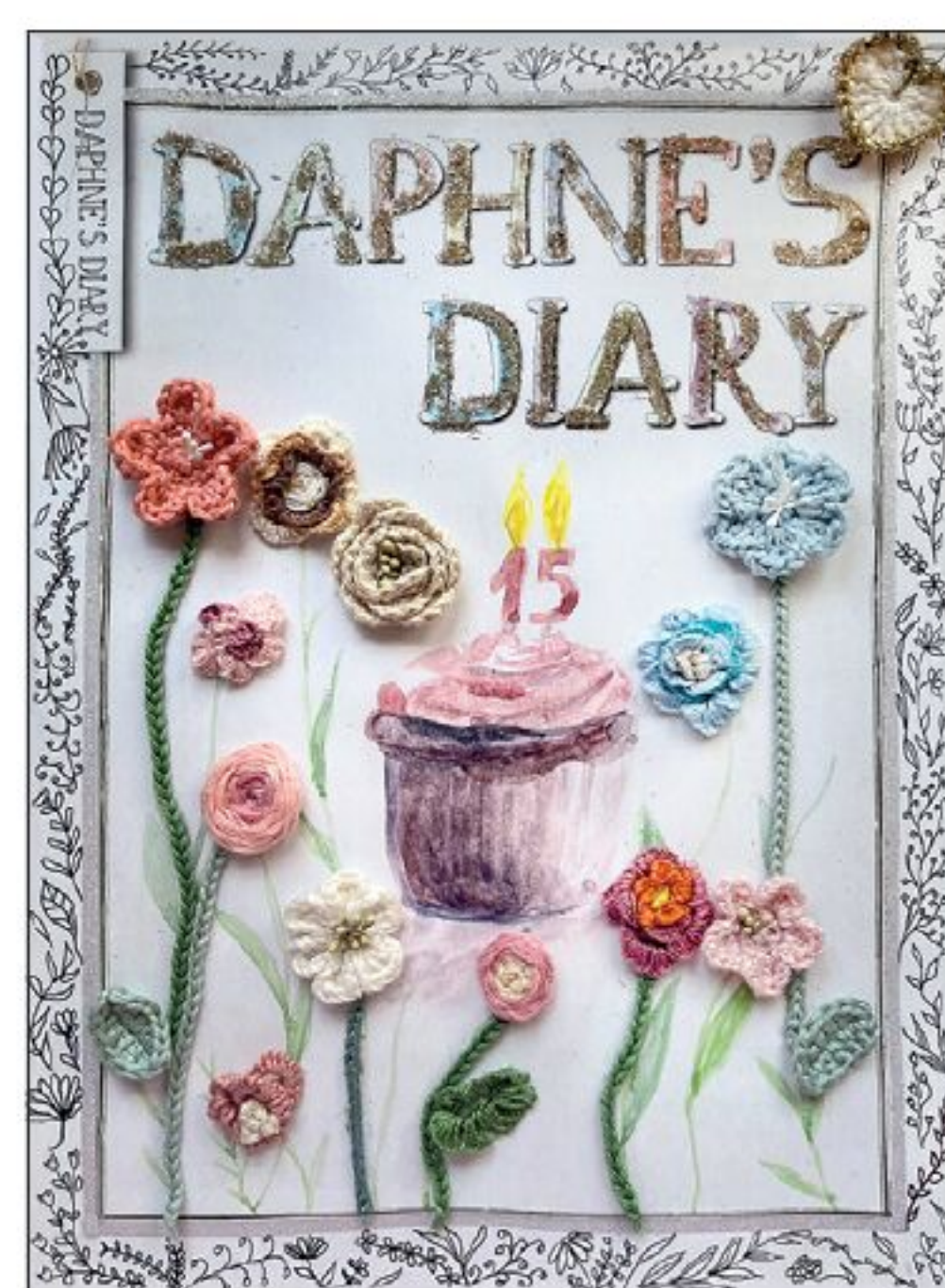
Vielen Dank an Sie alle
für Ihre wunderschönen,
originellen und kreativen
Einsendungen! Wir
haben 15 Gewinnerinnen
ausgewählt, denen wir
in Kürze ein Paperbook
zukommen lassen.
Herzlichen Glückwunsch!



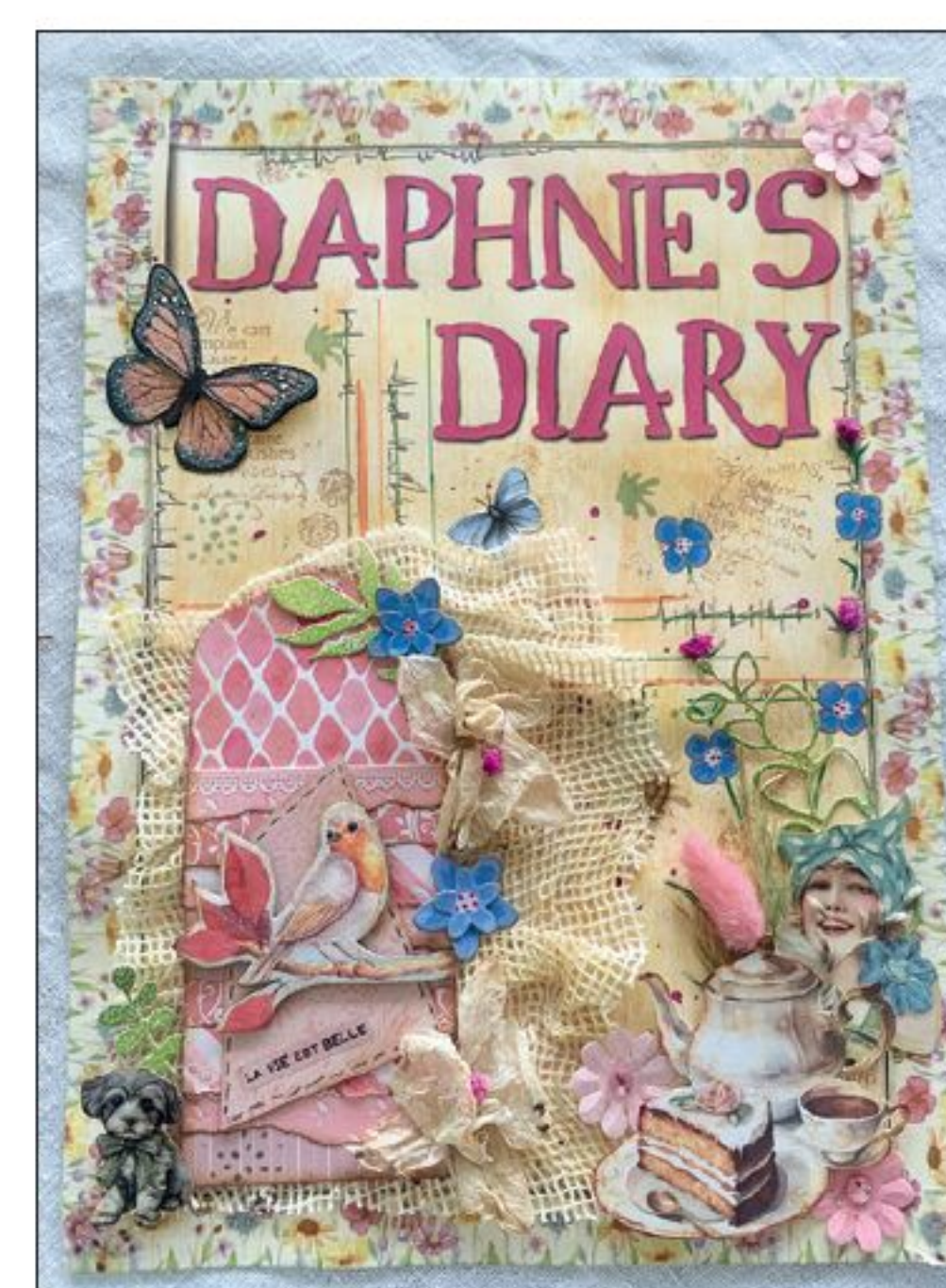
Herta Brendle
Vöhringen - Deutschland



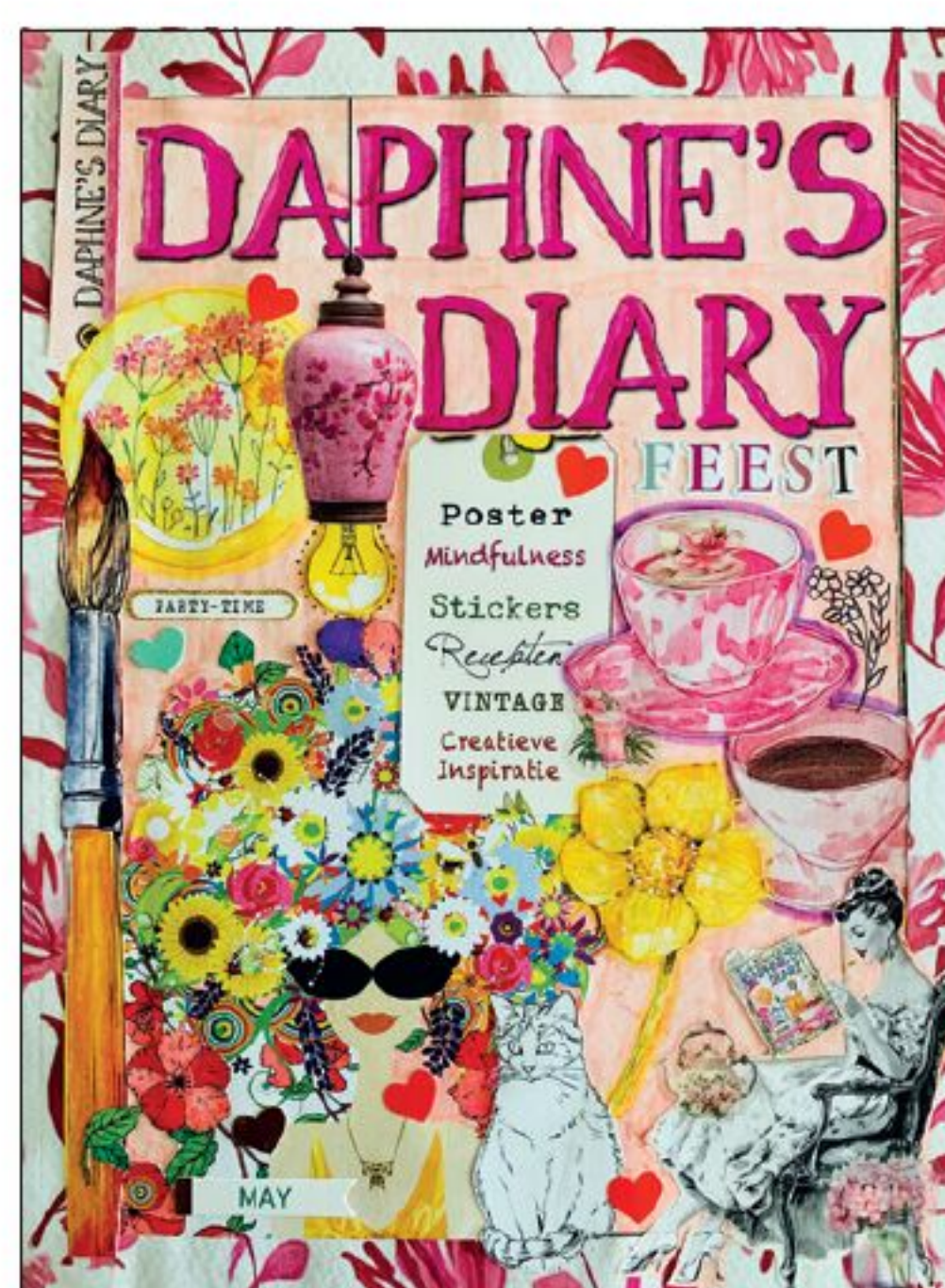
Joan Hardy
Stapleford - England



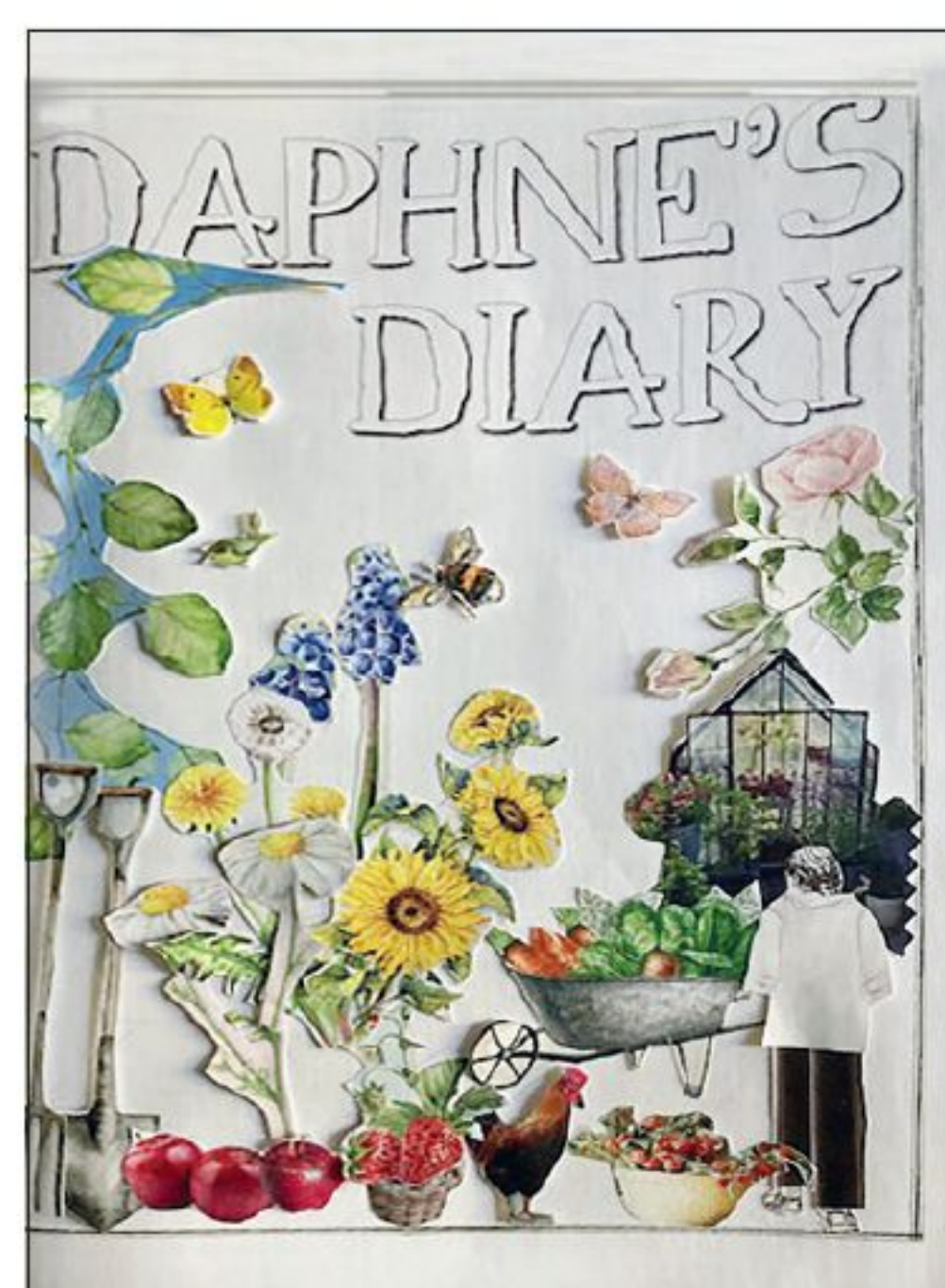
Fabienne Soplelsa
Frankreich



Andree Salvai
Marseille - Frankreich



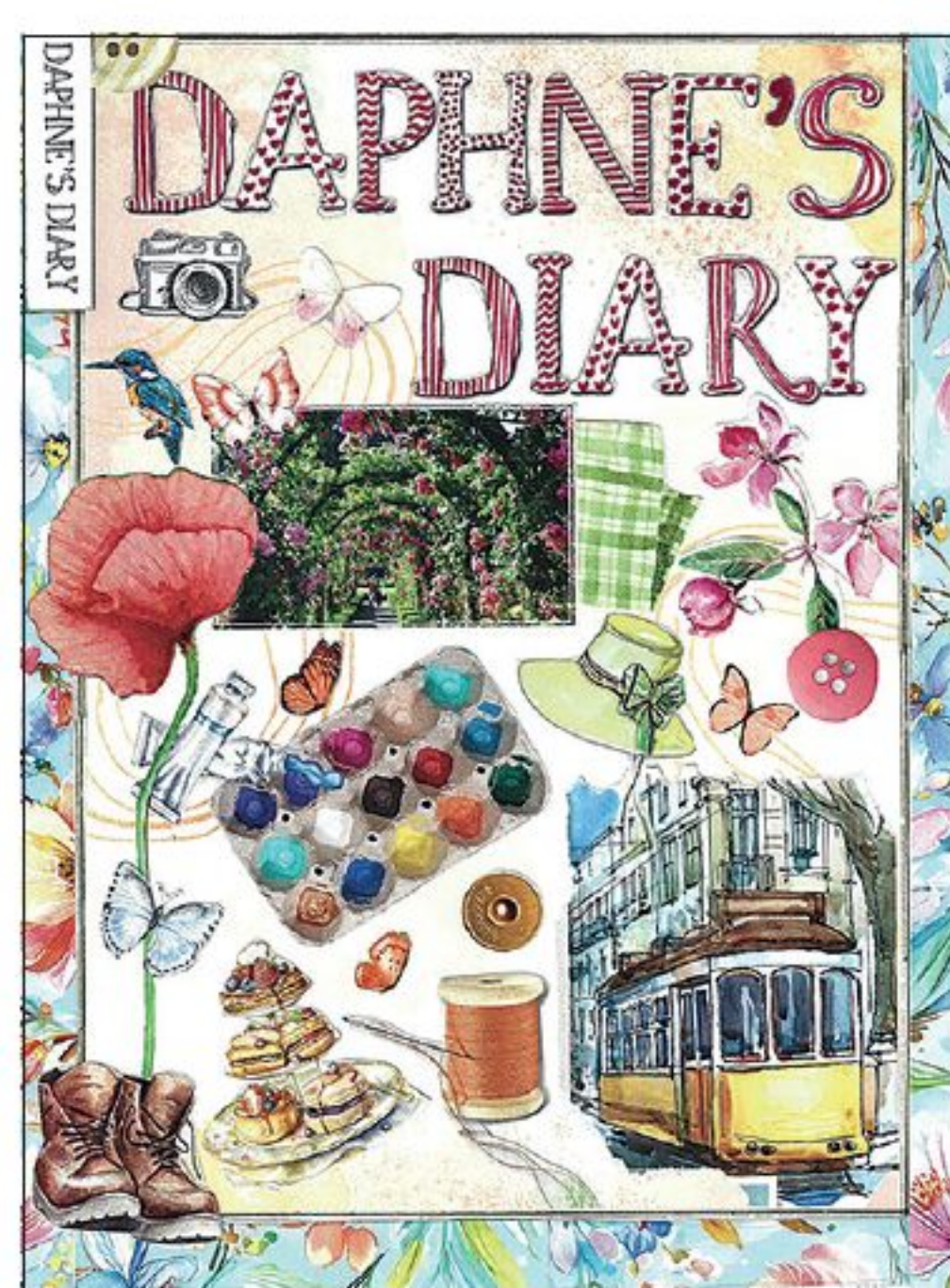
Ilse Biront
Antwerpen - Belgien



Joan Garrahy
Bentley - Western Australia



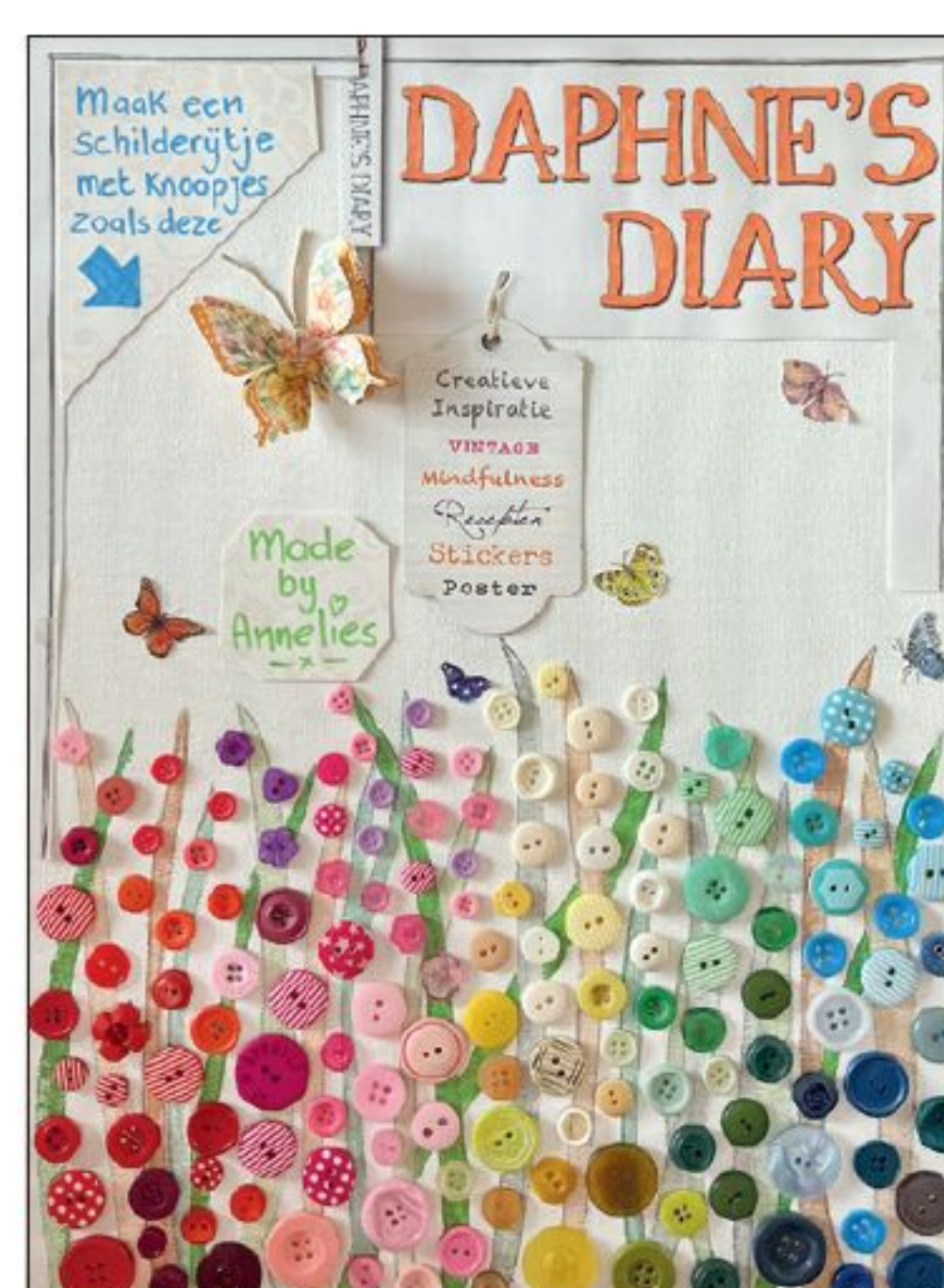
Patricia Hofman
Brussel - Belgien



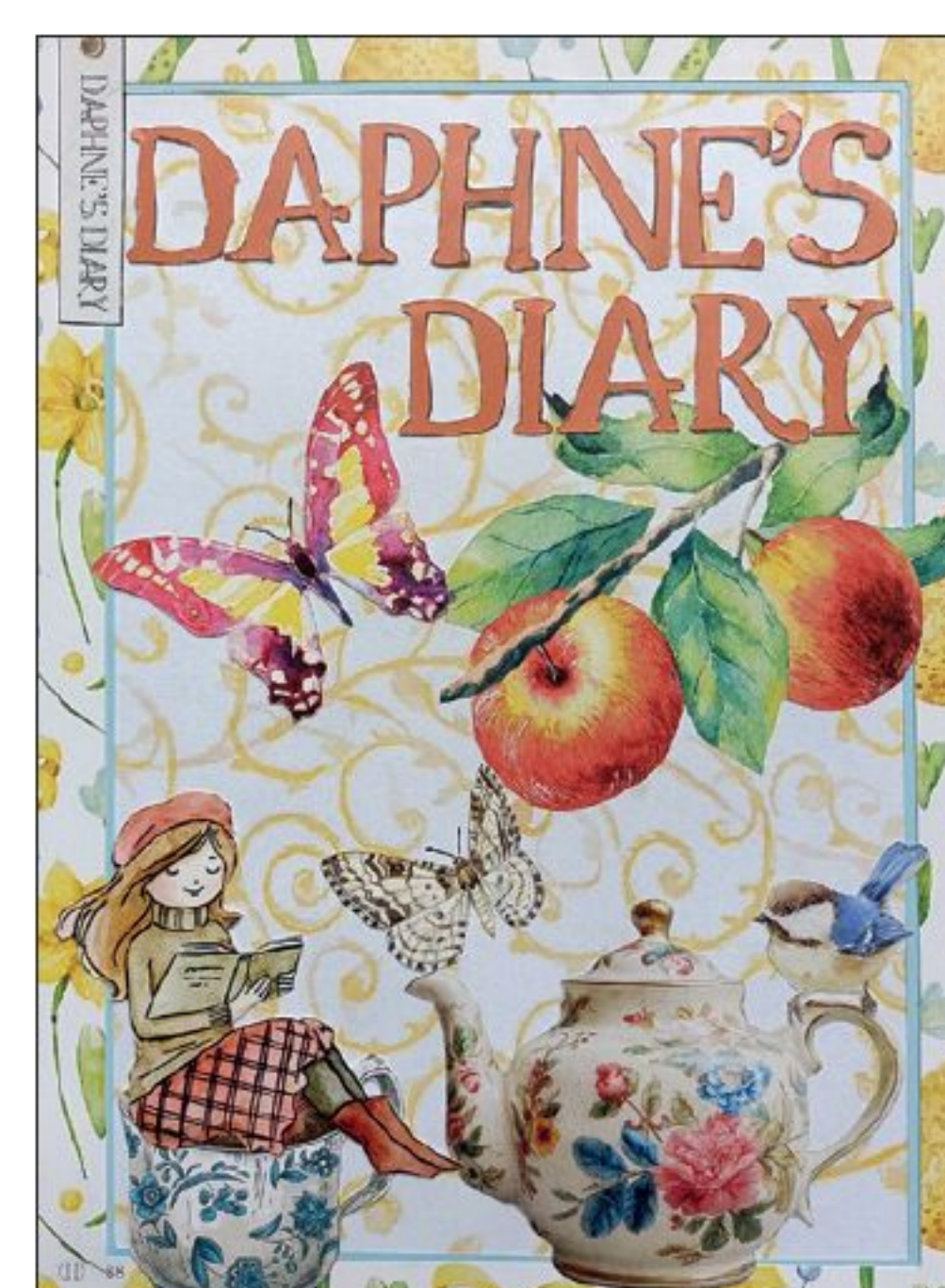
Maëlle Bellon
Rennes - Frankreich



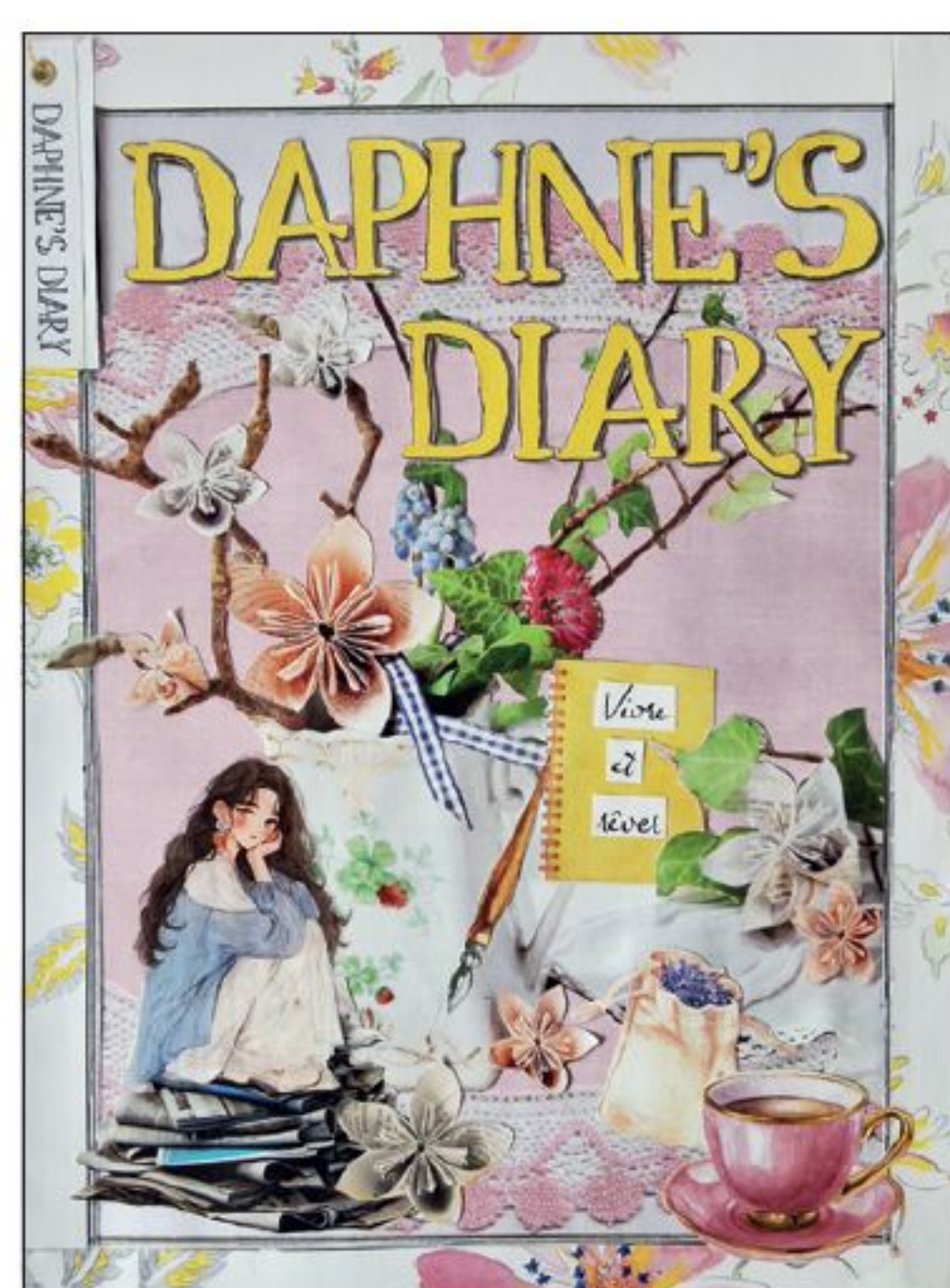
Sandrine Bécaud
Angoulême - Frankreich



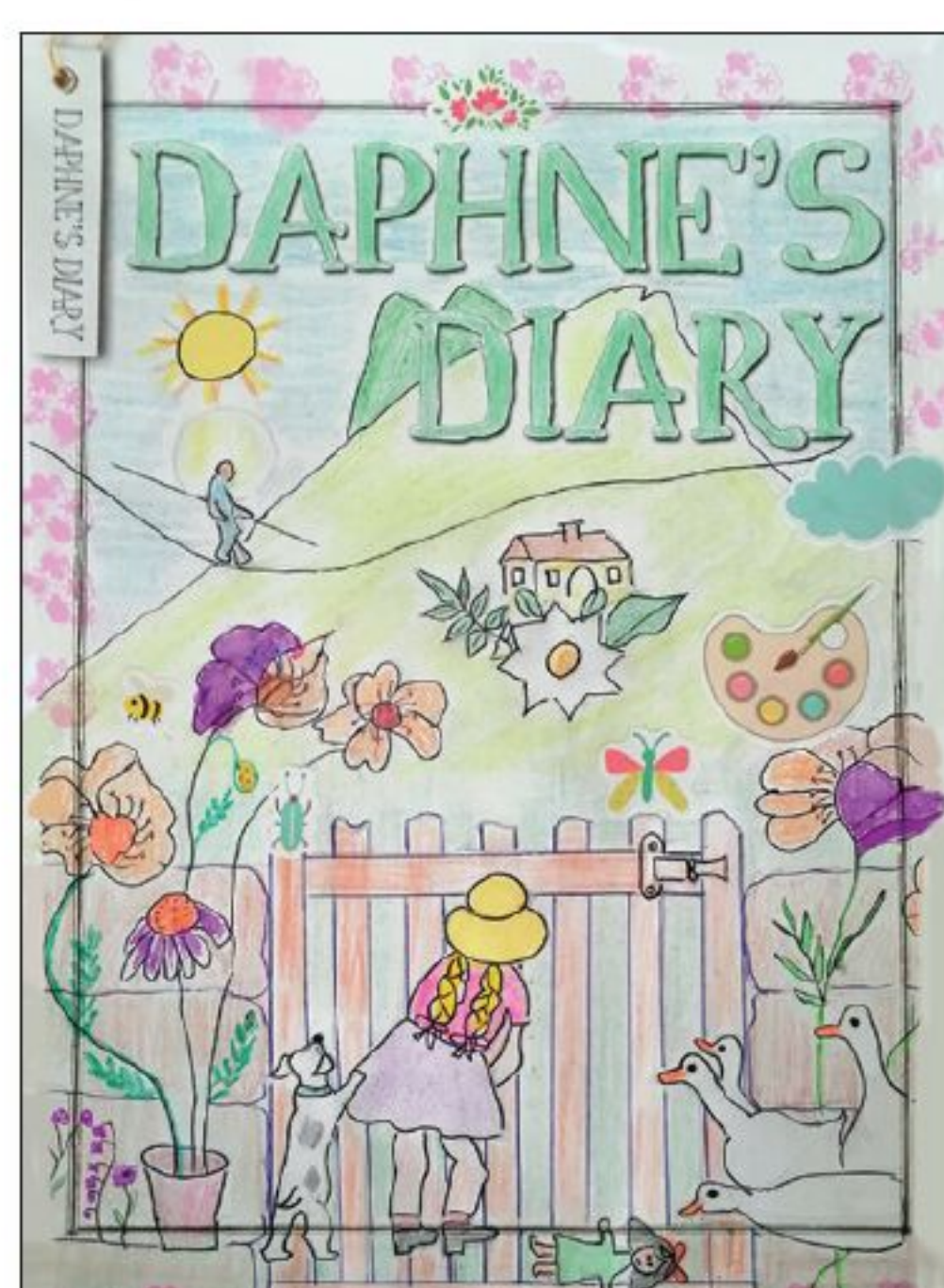
Annelies Griekspoor
Voorhout - Niederlande



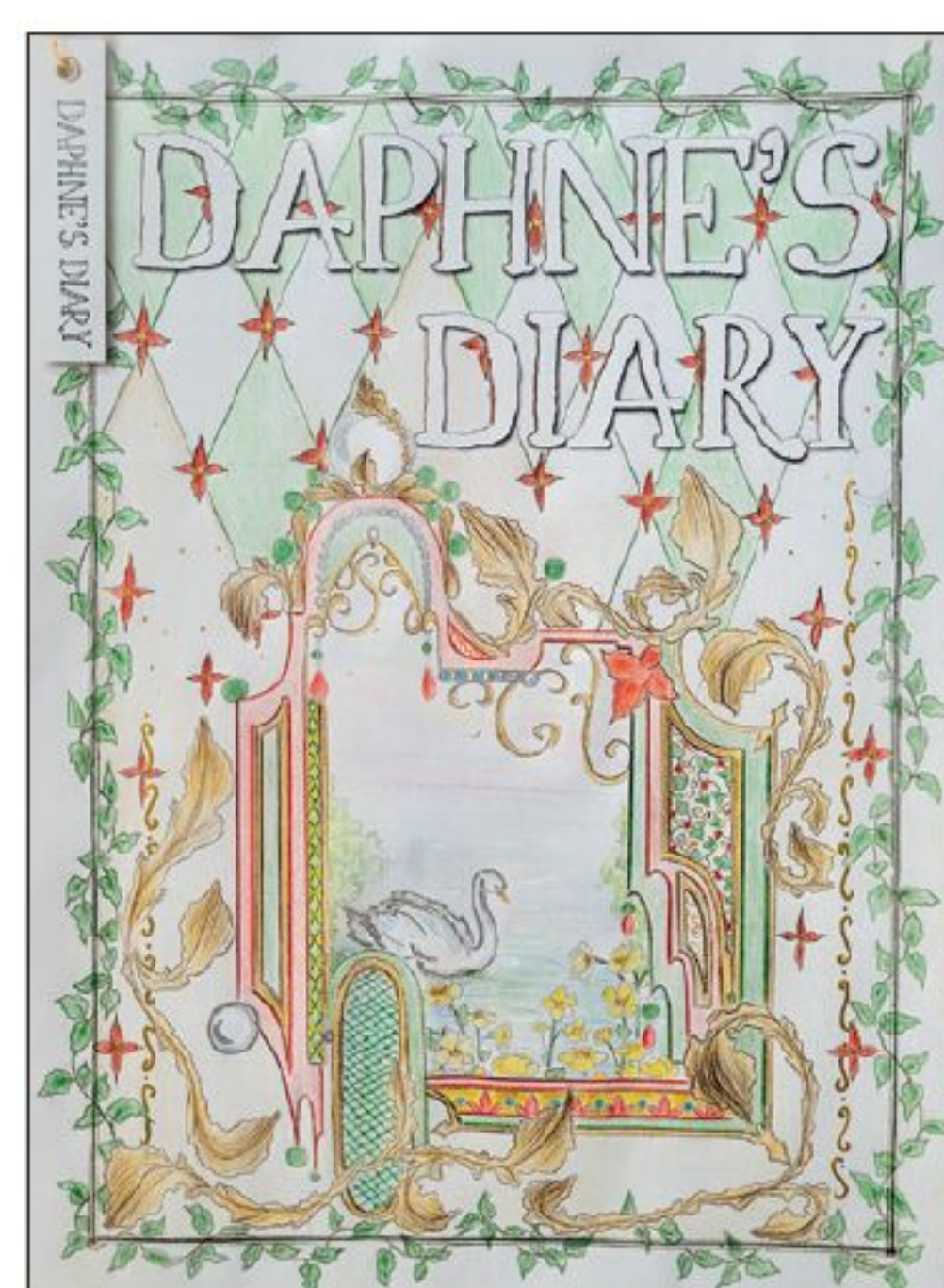
Colback Nathalie
Brussel - Belgien



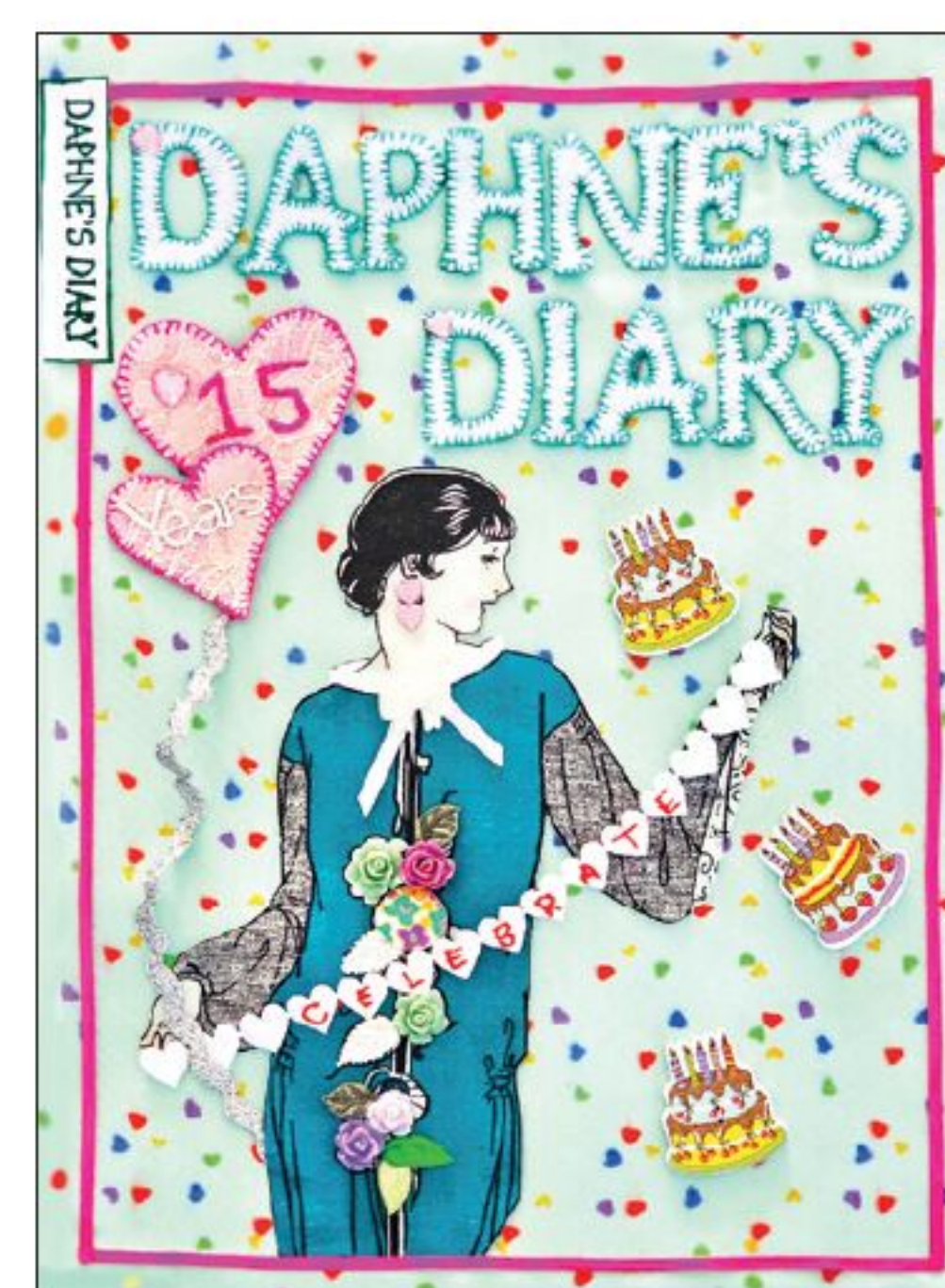
Virginie Polis
Thiaucourt-Regnéville
Frankreich



Dominique Petit
St Sébastien s Loire
Frankreich



Silke Crauwels
Mortsel - Belgien



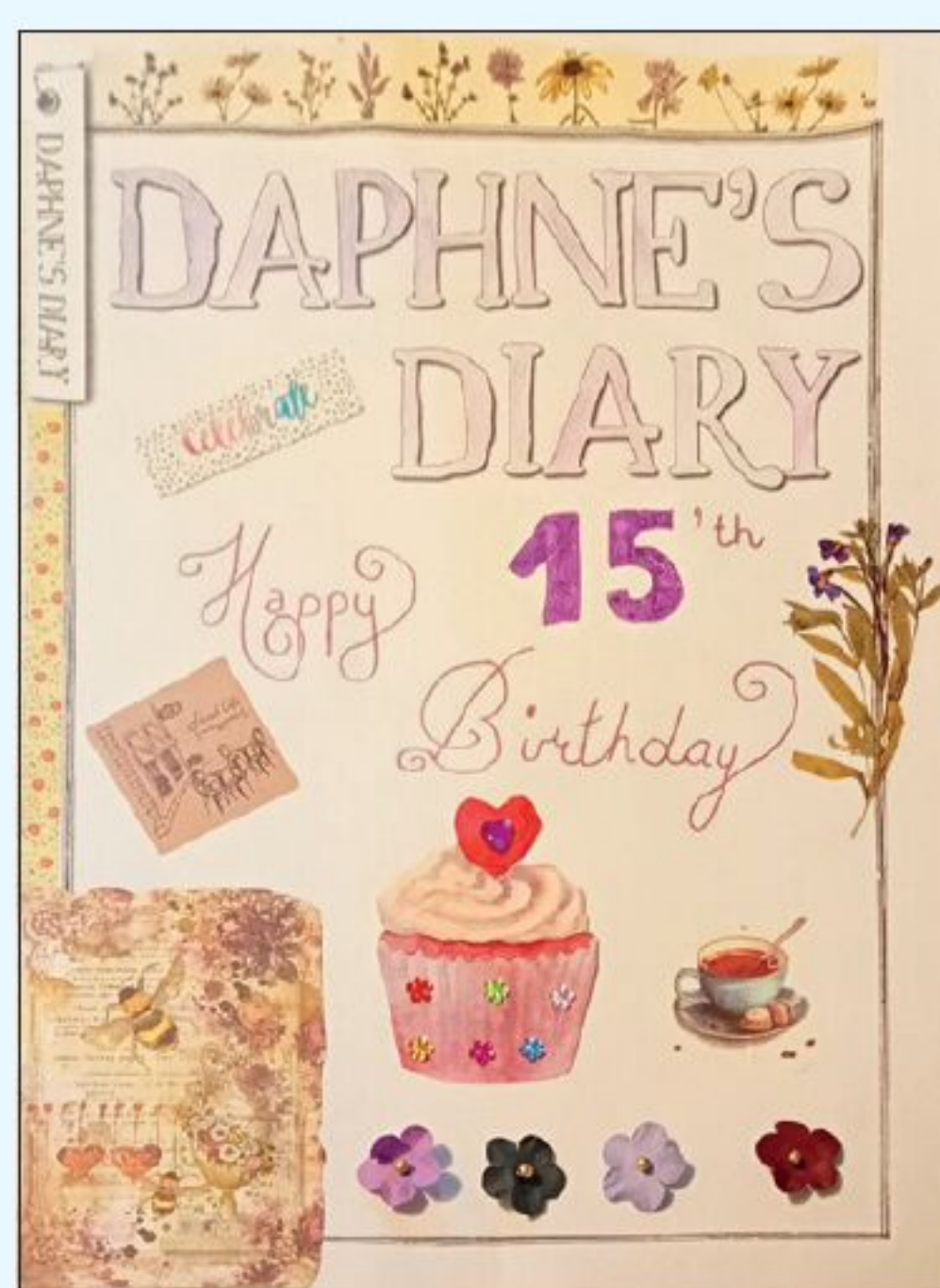
Debra Rial
Beverley - England



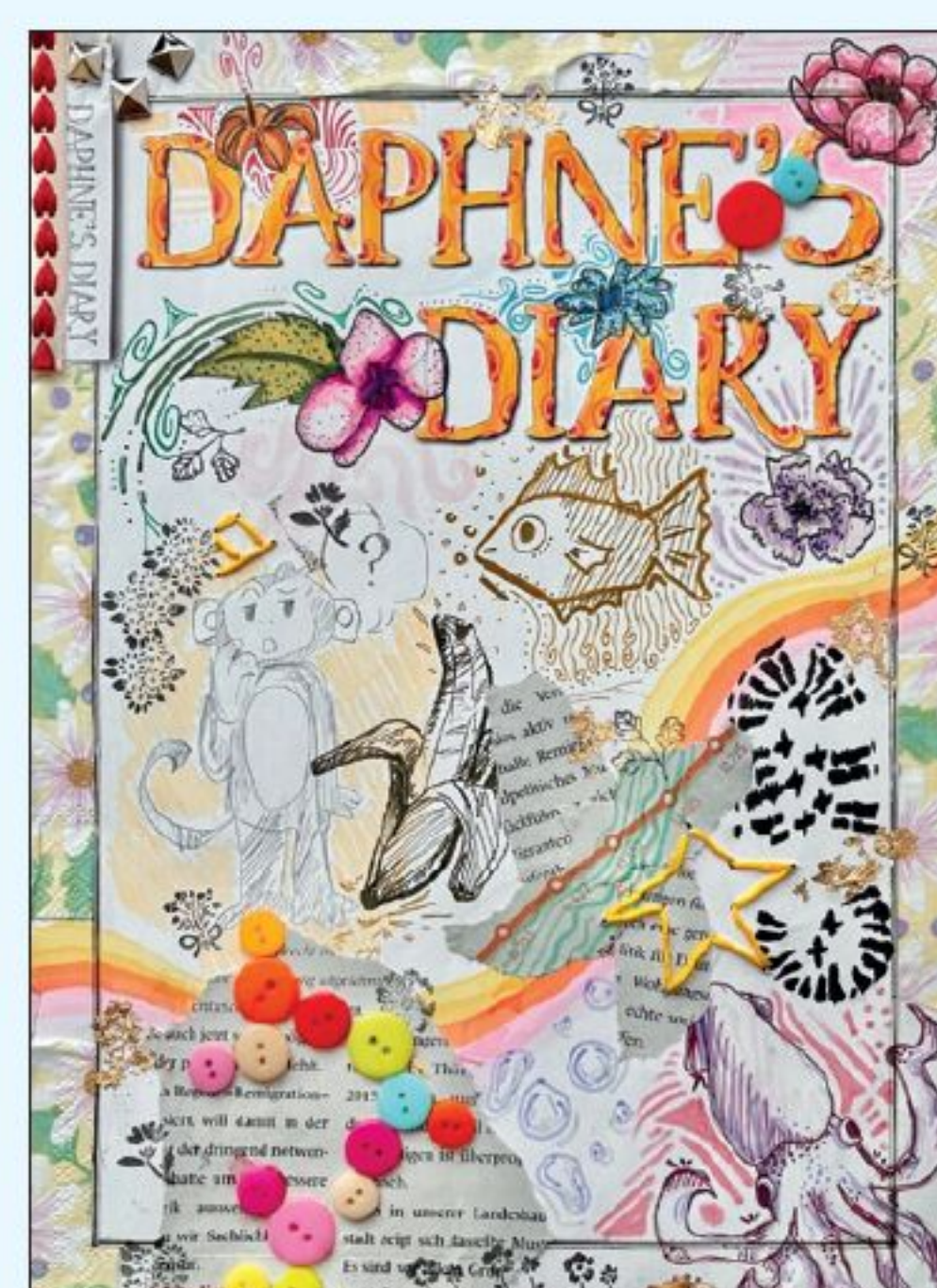
15 lobenswerte Veröffentlichungen



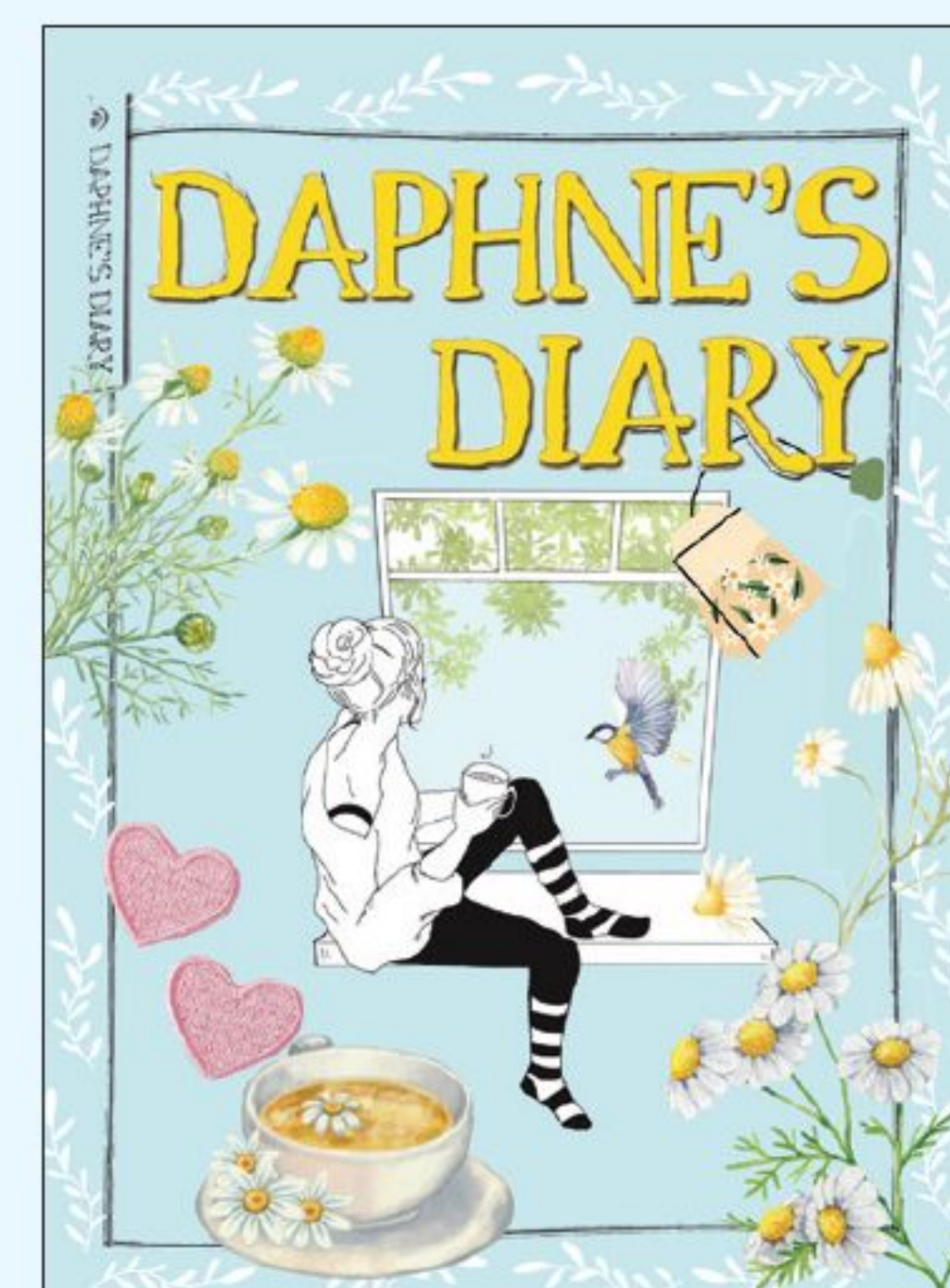
Wir haben so viele schöne Cover-Entwürfe erhalten, dass wir einfach noch weitere 15 veröffentlichen mussten. Wir haben sie alle in einer dicken Mappe aufbewahrt. Eine großartige, aber vor allem wertvolle Erinnerung an unser 15-jähriges Bestehen.



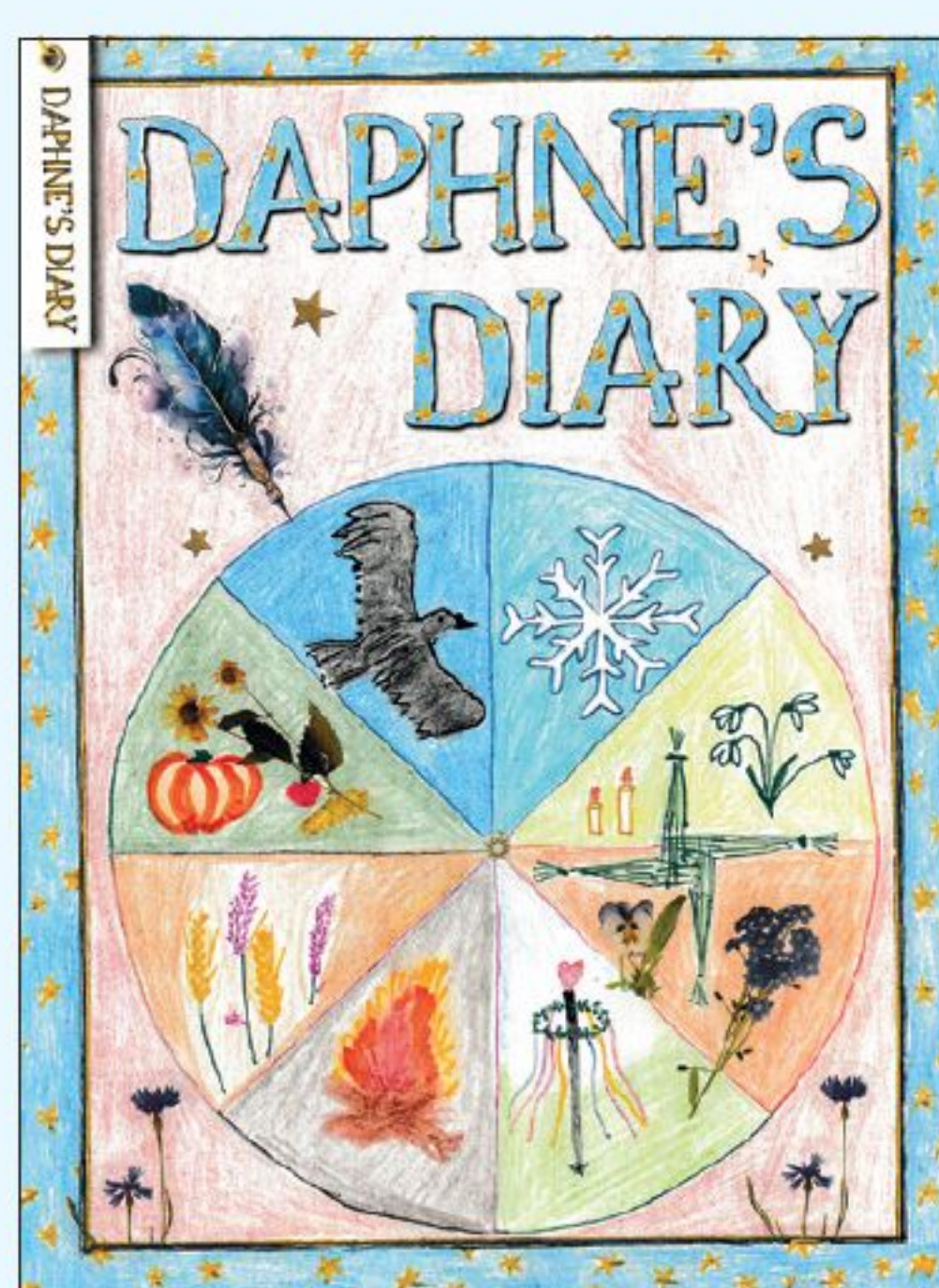
Colin Gale
Kidderminster - England



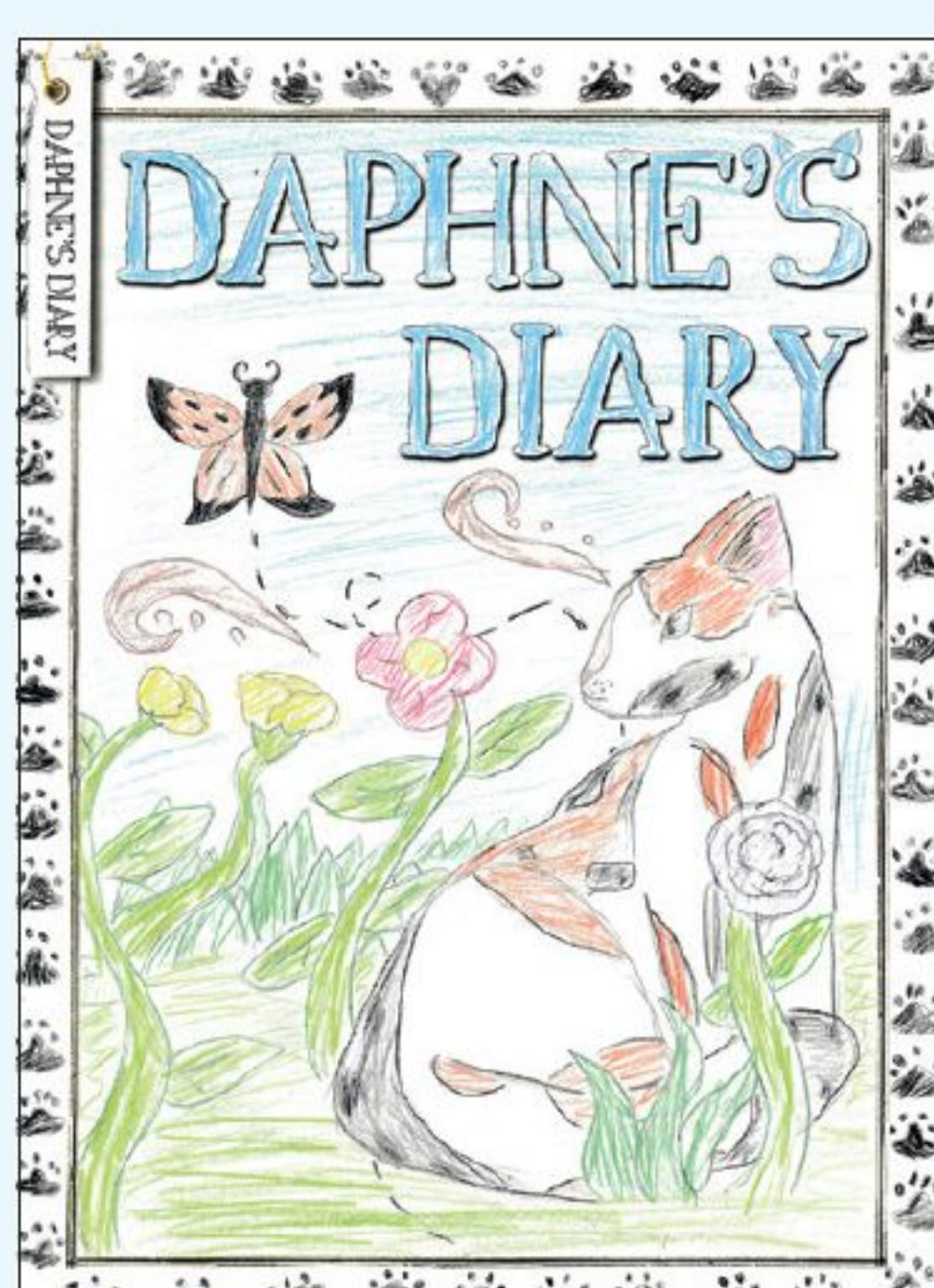
Nele Stolp
Erfurt - Deutschland



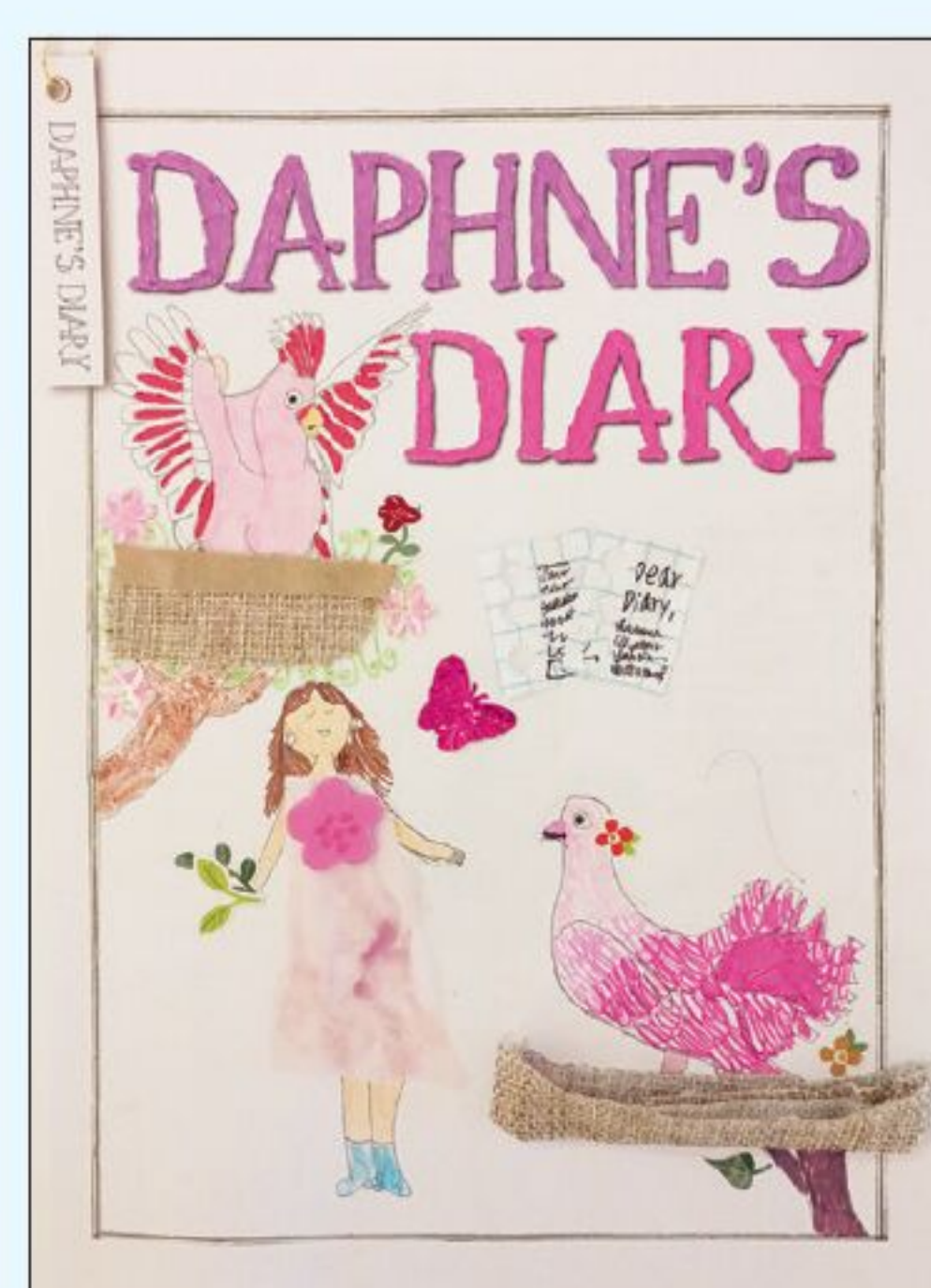
Natalia Schröder
Marktbreit - Deutschland



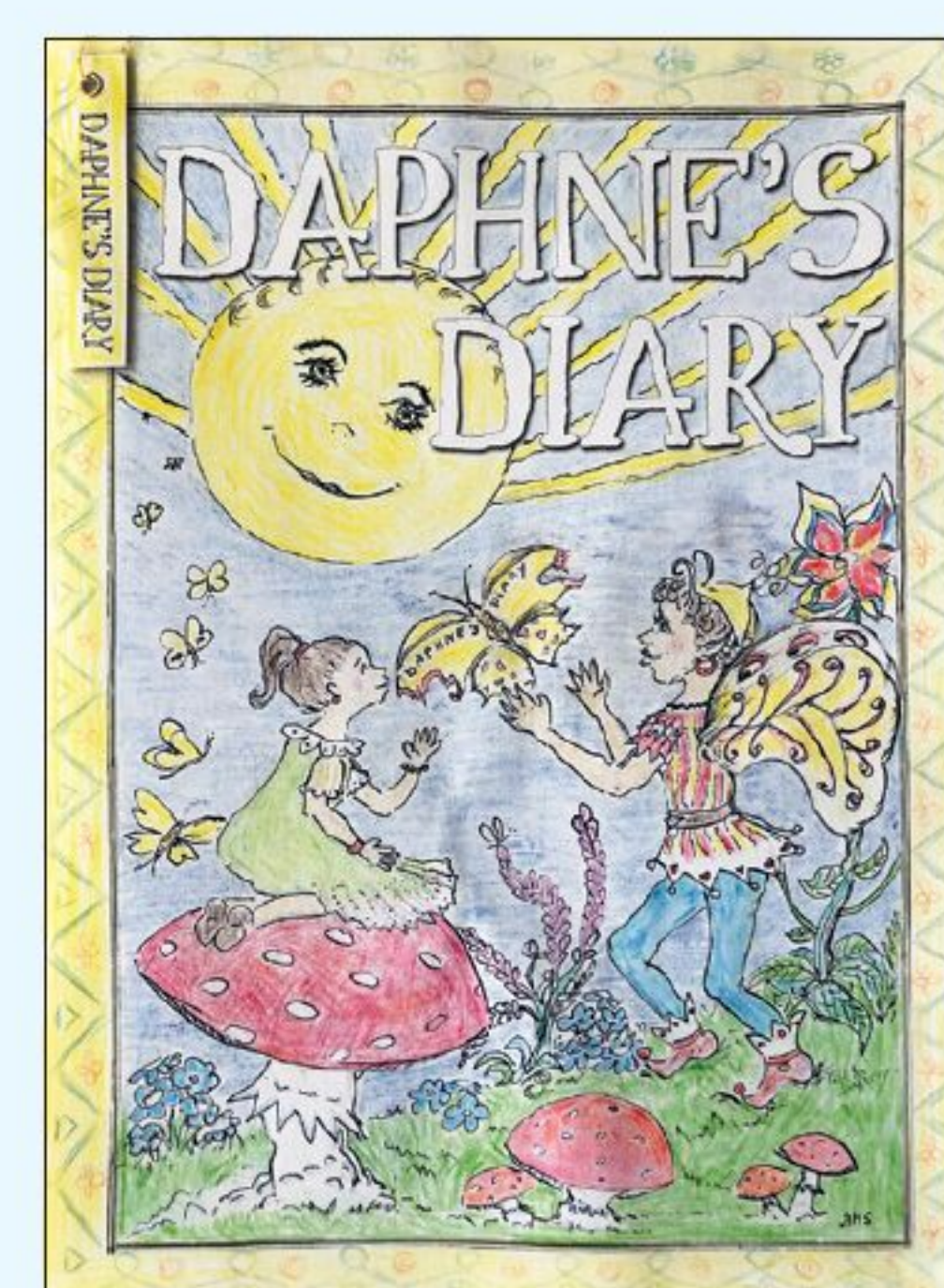
Stella Kleensang
Kisdorf - Deutschland



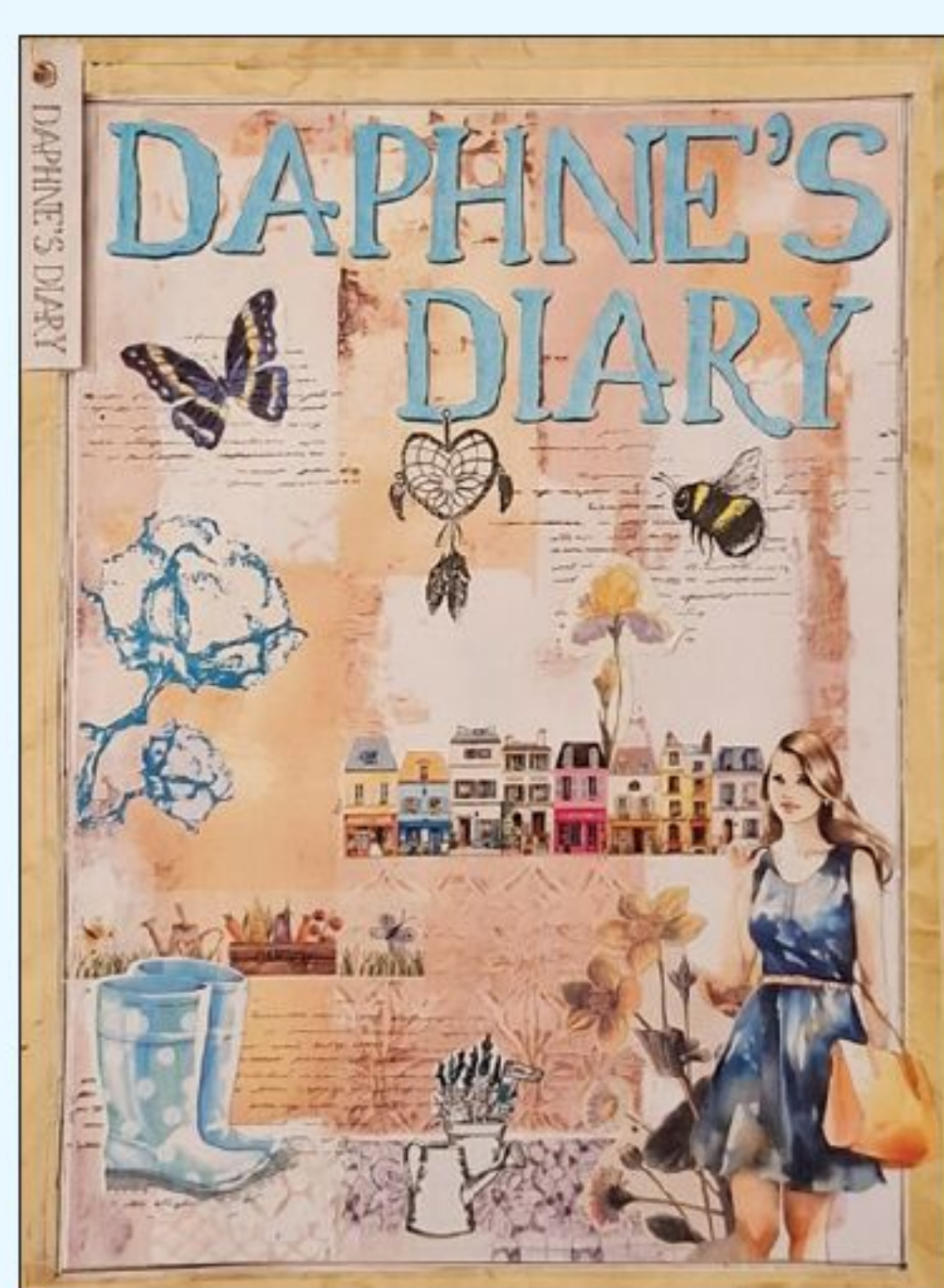
Ellie Knutson (12)
Bedford - England



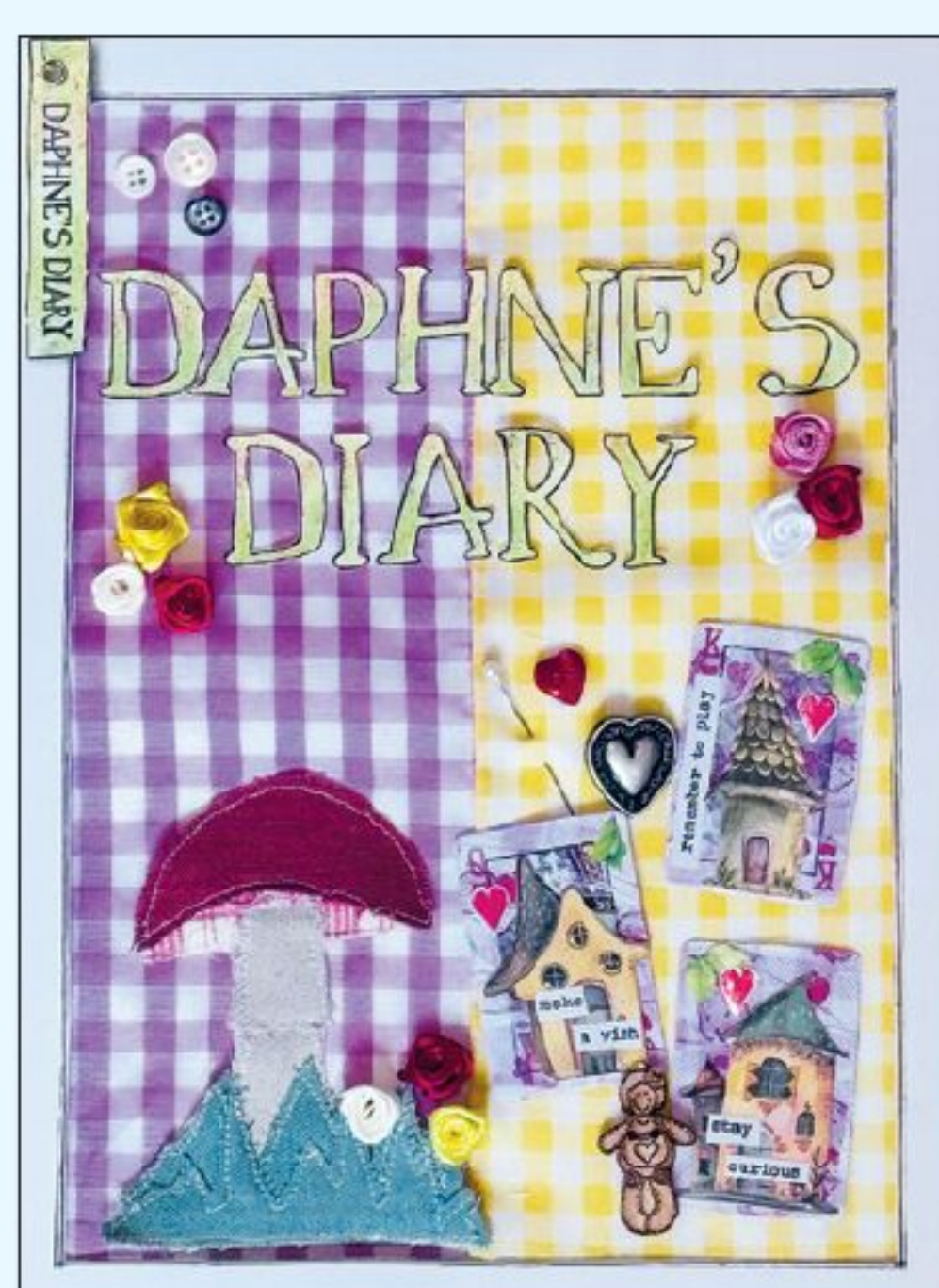
Lydia Kusack
Glenn Heights - USA



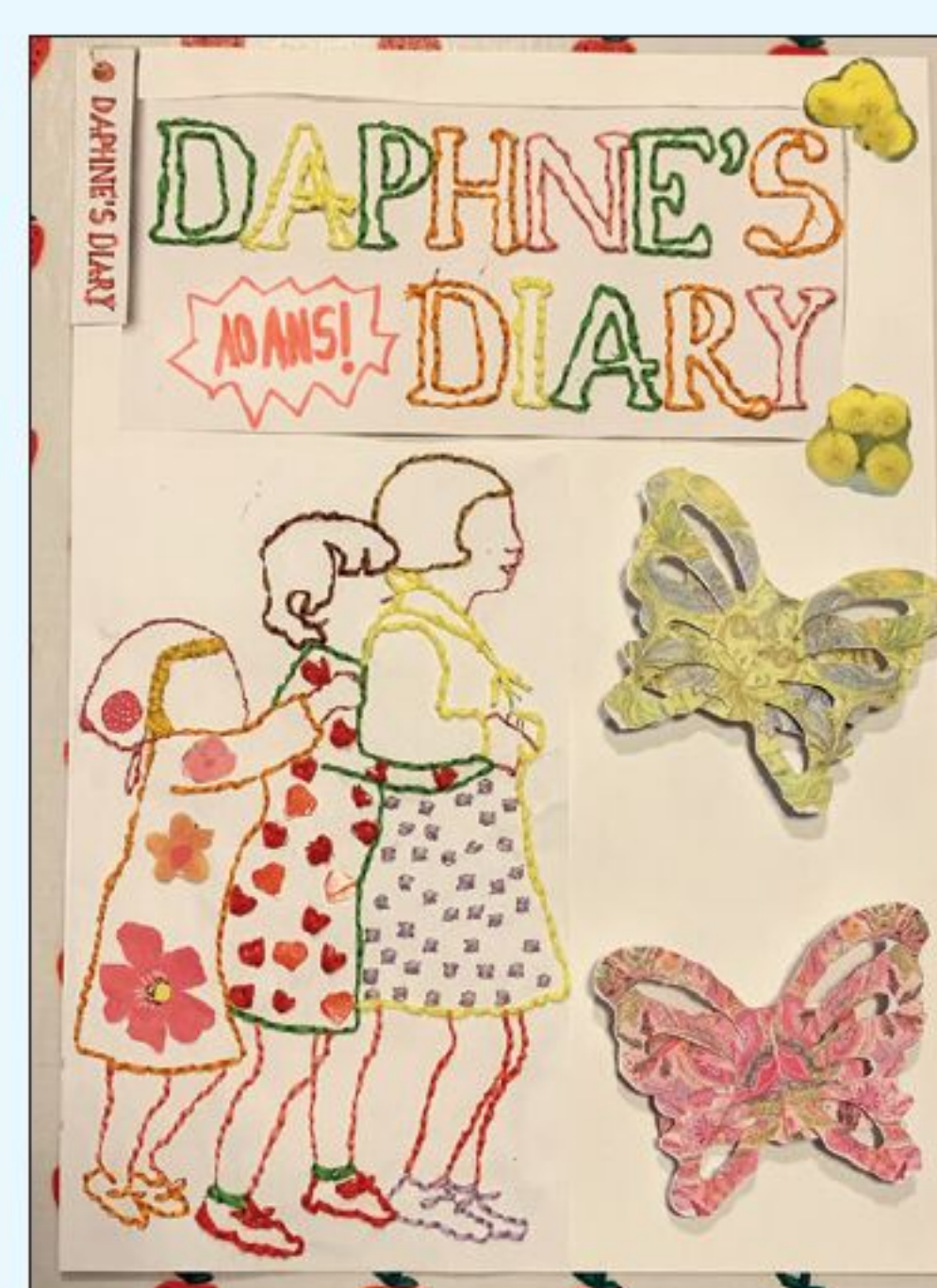
Anneke Hüsecken-Selder
Susteren - Niederlande



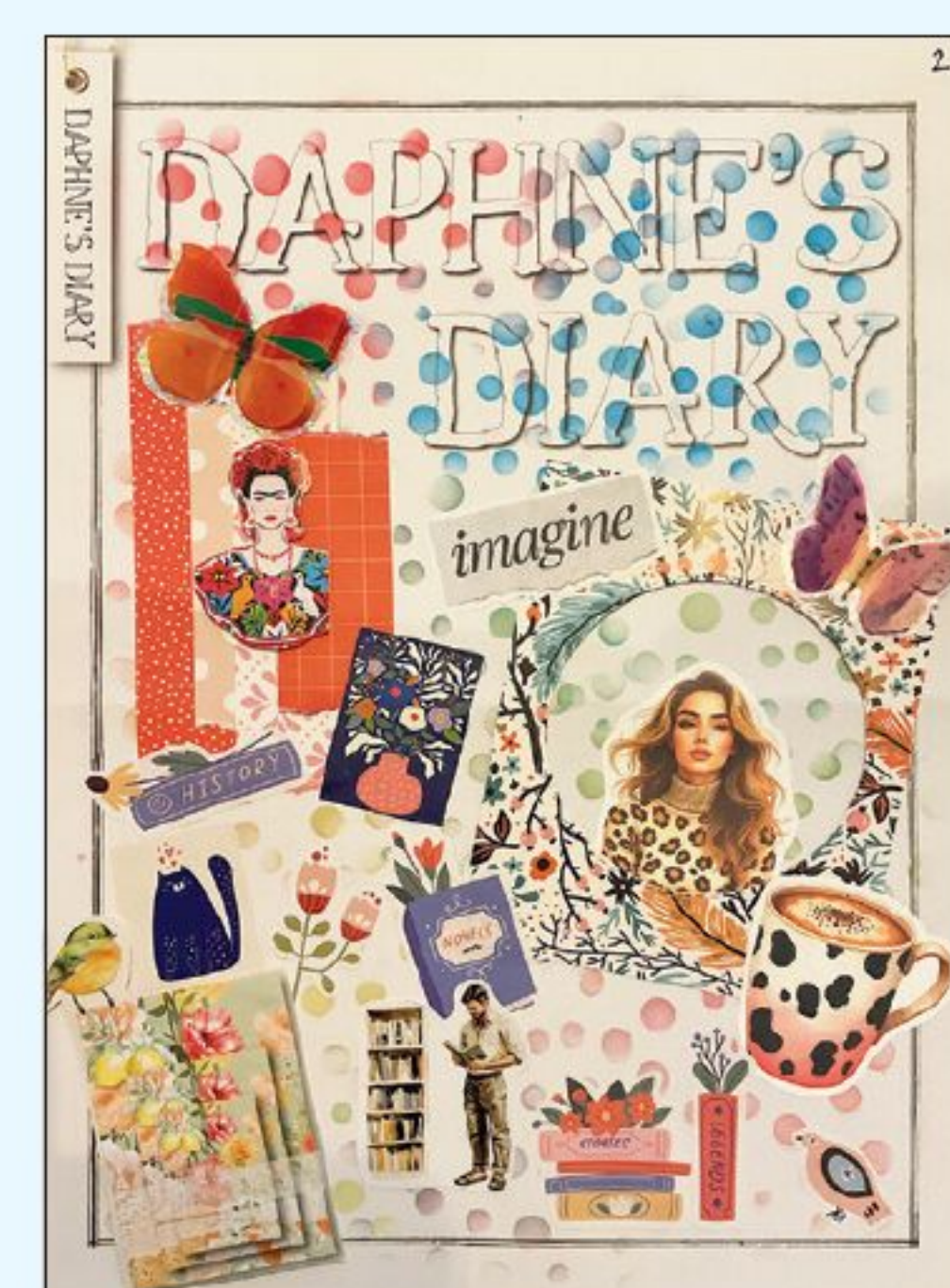
Annalies Mollet
Amersfoort - Niederlande



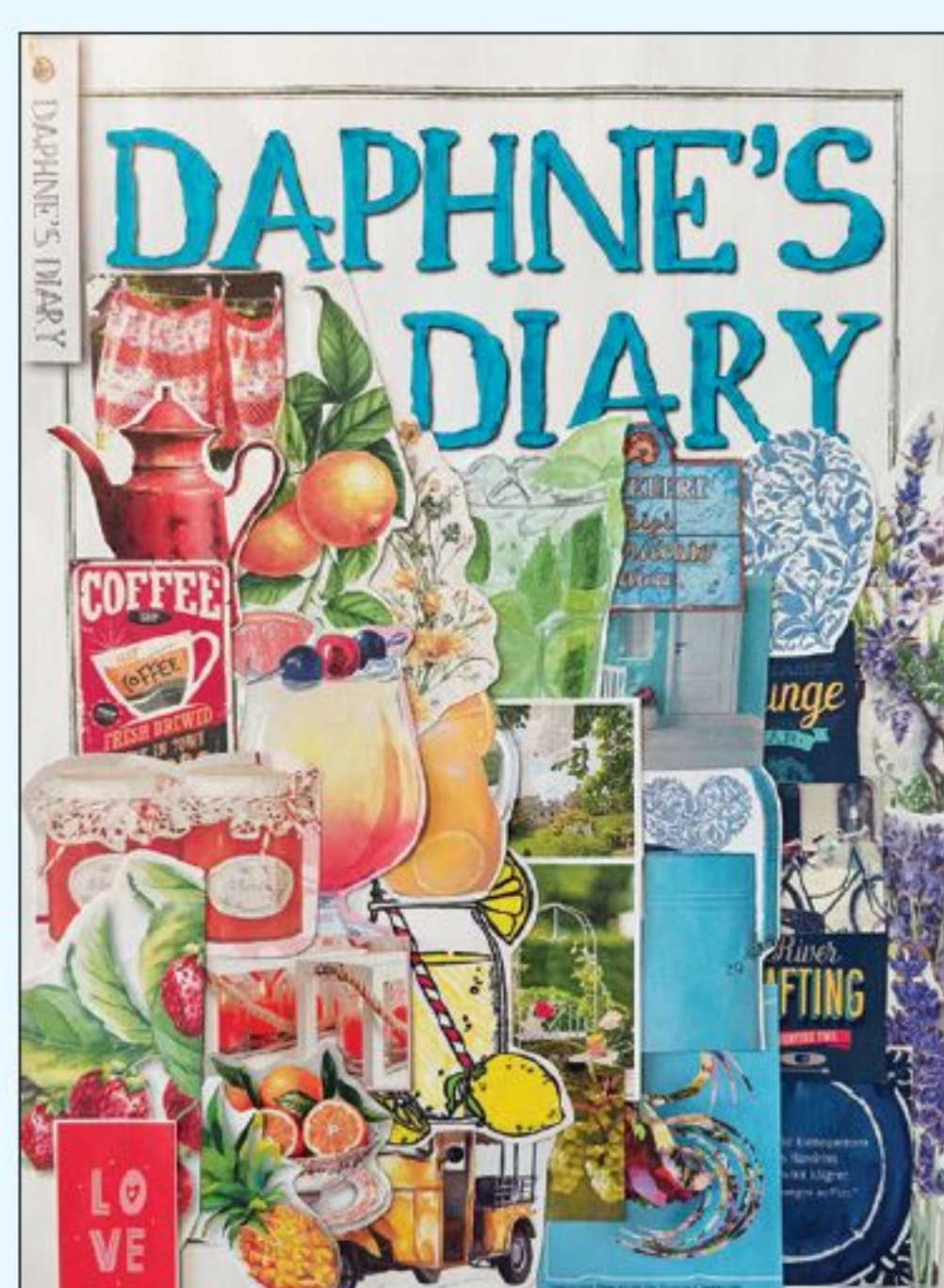
Kitty Luna
Northampton - England



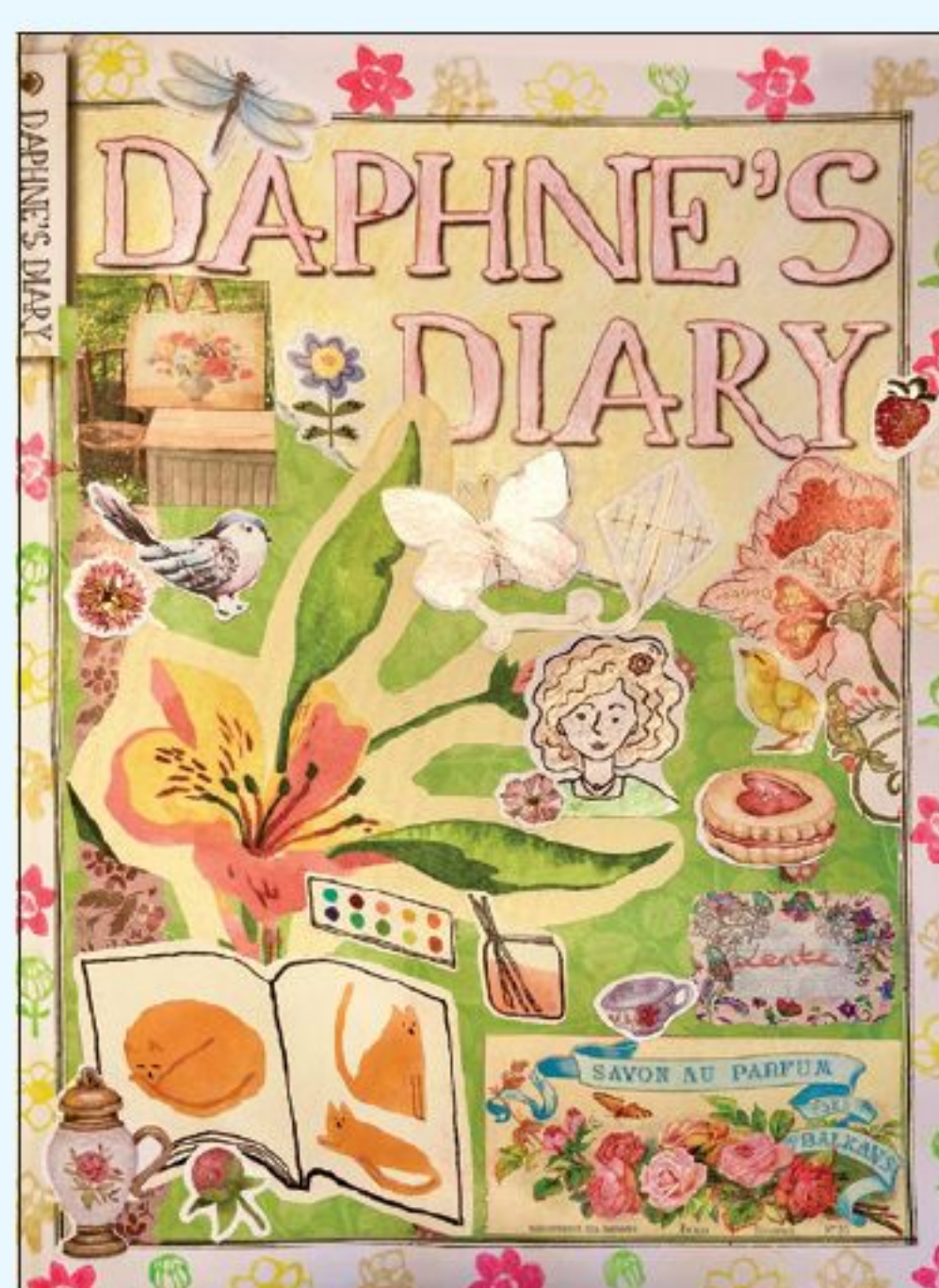
Dorothée Rimlinger
Damelevières - Frankreich



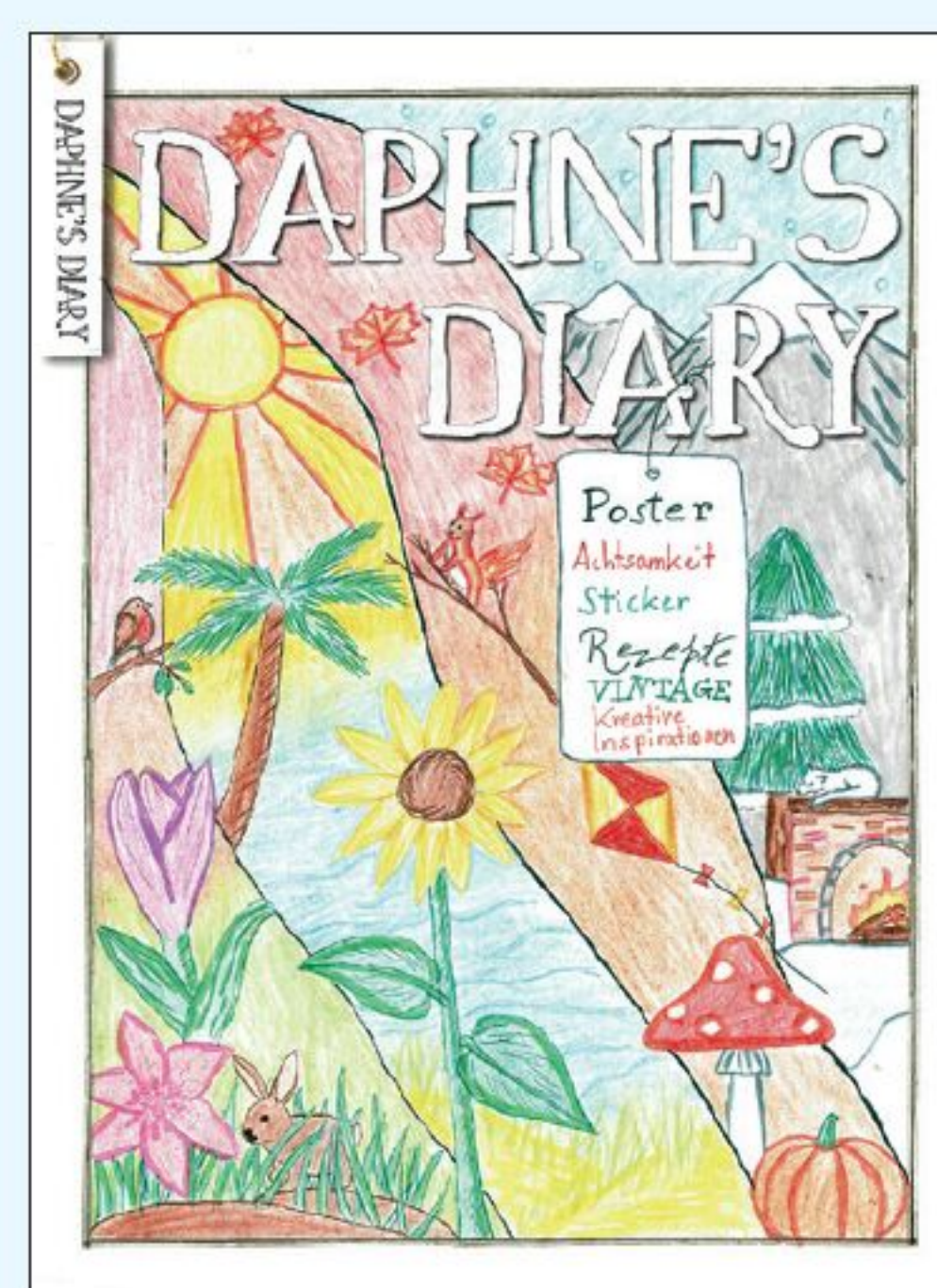
Elza Paessens
Brecht - Belgien



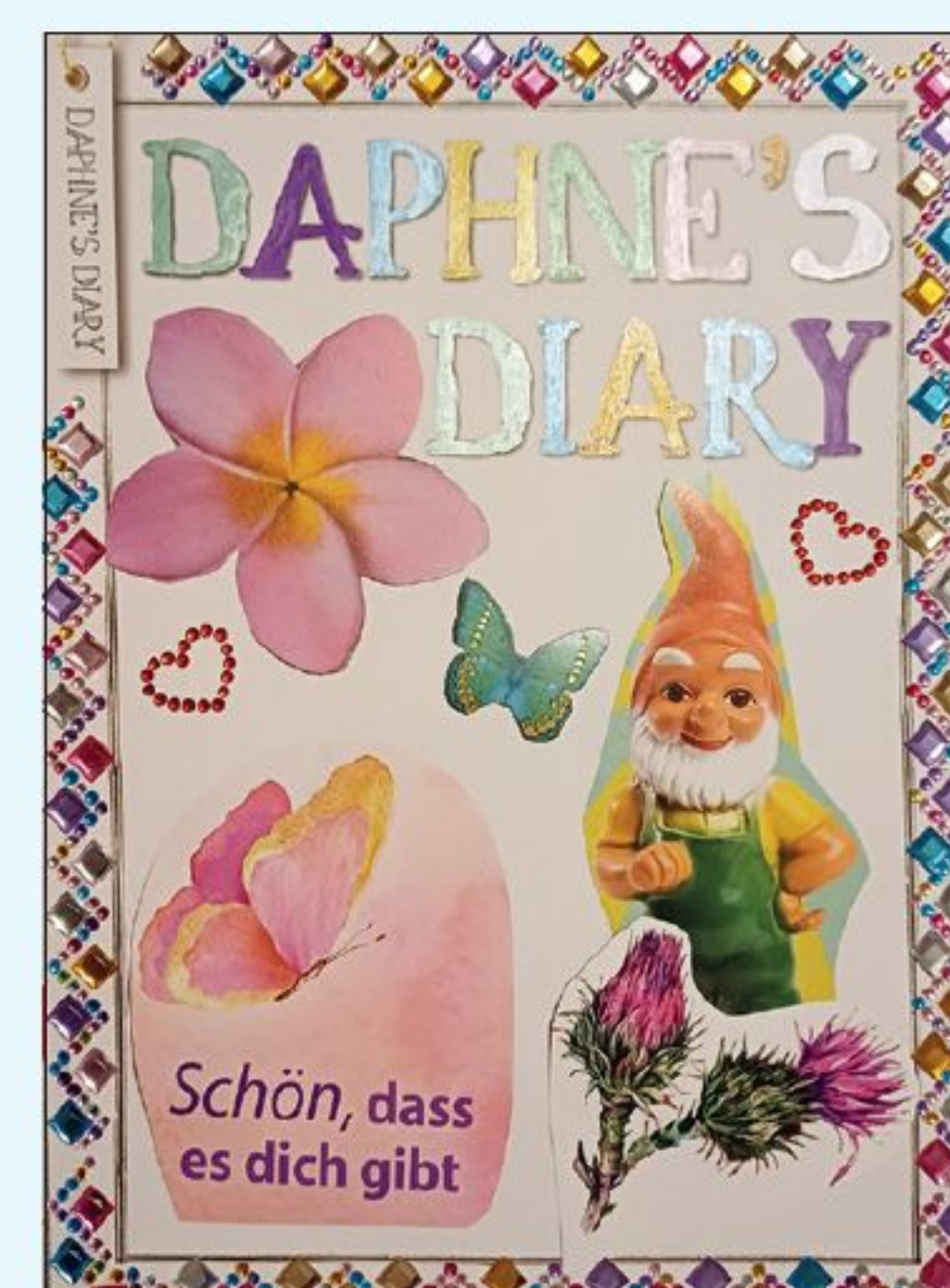
Steffi Krüger
Stralsund - Deutschland



Emma-Sophie van der Meijden
Putten - Niederlande



Helena Haack (12)
Mainz - Deutschland



Ute Lichtenberg
Bad Freienwalde - Deutschland



Pflanzen in Mini-Vasen

AUS NATÜRLICHEN FUNDSTÜCKEN

Wenn die Kinder und ich mit Herrn Bär im Wald oder auf dem Feld spazieren gehen, sammeln wir gerne schöne Steinchen, Muscheln, Zweige, Baumfrüchte und Zapfen.

Die schönsten Bastelmaterialien findet man draußen in der Natur, manchmal direkt vor der Haustür. Es sind lauter kleine Schätze, die sich kinderleicht in einzigartige Mini-Vasen verwandeln lassen. Mit ein wenig Fantasie und einfachen Materialien lassen sich im Handumdrehen die schönsten Kreationen erschaffen. Jedes Väschen ist ein Unikat und zeigt uns, welche Schätze die Natur hervorbringt.

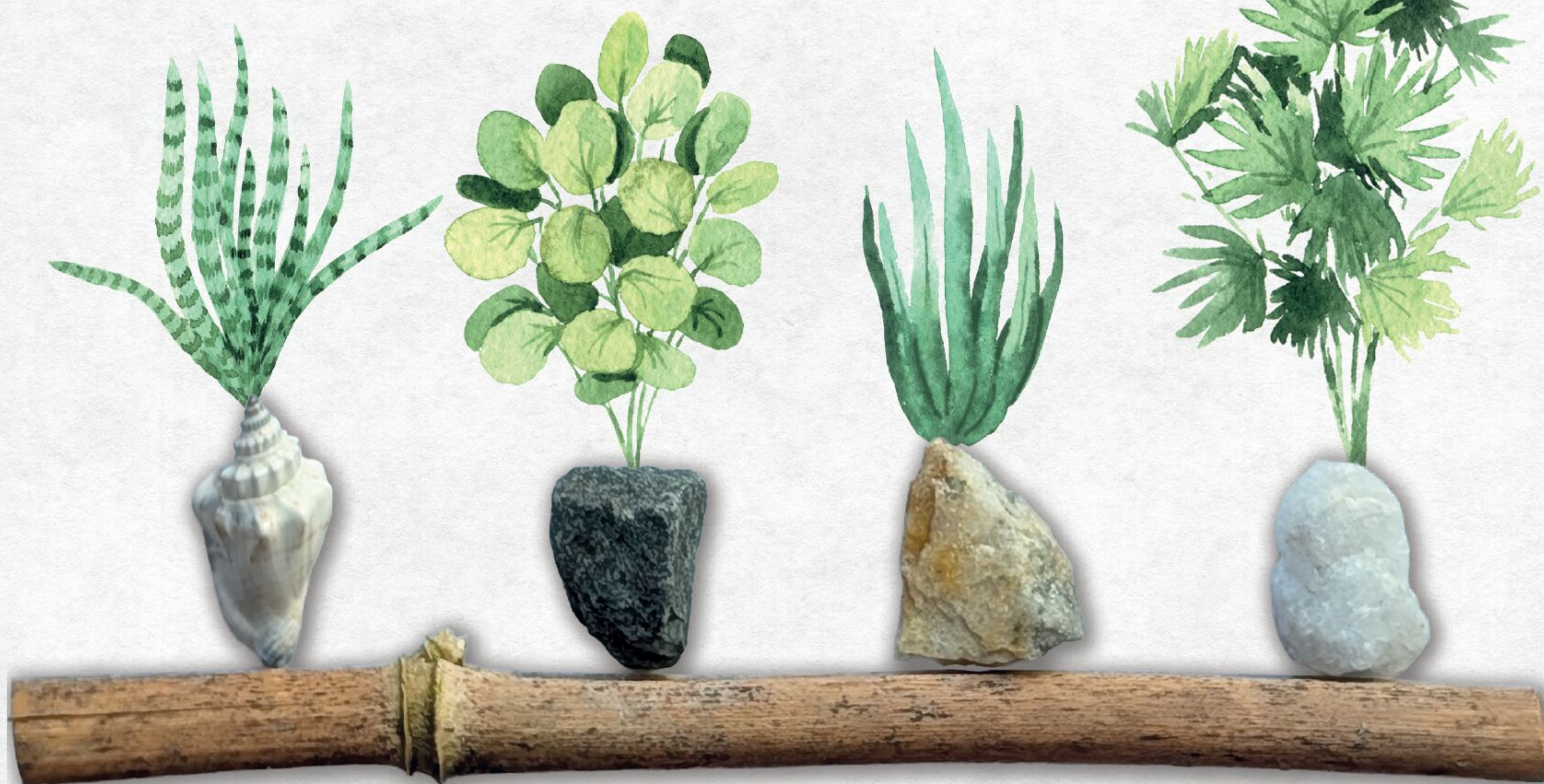


SO WIRD'S GEMACHT:

Die Grundlage Ihres Kunstwerks ist ein Stück Pappe oder festes, handgeschöpftes Papier. Auch dickes Aquarellpapier ist geeignet, denn es hat eine schöne Struktur. Schneiden Sie ein paar kurze Zweige ab und kleben Sie sie mit einer Heißklebepistole auf die Unterlage. Überlegen Sie vorher, wie das Kunstwerk später aussehen soll, damit die „Vasen“ gut über das Papier verteilt sind.

Kleben Sie anschließend die „Vasen“ aus Steinchen, Muscheln, Früchten und Zapfen über den Zweigen auf das Papier. Warten Sie kurz, bis alles fest ist und beginnen Sie dann damit, die Pflanzen zu zeichnen. Verwenden Sie dafür Wasserfarben in verschiedenen Grüntönen.





EIN PROJEKT FÜR KINDER

Das Basteln dieser Pflanzen in „Vasen“ eignet sich besonders gut für Kinder. Anne und Lukas sowie ihre Freundinnen und Freunde haben viel Spaß dabei. Gerade die Kombination aus Sammeln in der Natur und Basteln zu Hause macht das Projekt so attraktiv.

ZUHAUSE IM URLAUB

Liebes Tagebuch,

es war ein recht bemerkenswerter Abend heute. Nach dem Essen sahen Rob und ich uns eine Reisesendung über die Toskana im Fernsehen an. Wir waren beide hellauf begeistert und riefen die Kinder her. "Schaut mal, wie schön es in der Toskana ist! Sollen wir dort Urlaub machen?", schlug ich vor. Rob setzte sich aufrecht hin und ergänzte: "Das Wetter dort ist fantastisch und es gibt so viele interessante Dinge zu sehen." Lukas, dem es hauptsächlich um Wasserrutschen und Mountainbike-Strecken geht, war jedoch nicht ganz überzeugt. Auch Annes Begeisterung hielt sich in Grenzen und sie warf ein: "Man kann sich die Toskana auch mit einer Virtual-Reality-Brille ansehen." Ich wusste nicht, was ich sagen sollte, denn ich verstand ihren Einwand nicht. Also fragte ich sie, was sie damit meinte. Anne antwortete: "Nun, Mama, mithilfe von VR, also Virtual Reality, kannst du 360°-Videos und interaktive Umgebungen auf der ganzen Welt ansehen. Du kannst aus einer ganzen Reihe von VR-Apps wählen." "Woraus?", fragte Rob. "VR-Apps!", wiederholte Anne. "Man wählt die Toskana aus und dann zum Beispiel einen virtuellen Stadtrundgang in Florenz. Wenn man dann die VR-Brille aufsetzt und den Kopf bewegt, entsteht der Eindruck als sei man tatsächlich dort."

Rob und ich tauschten überraschte Blicke. "Aber ist es nicht viel schöner, selbst am schiefen Turm von Pisa zu stehen", wandte Rob ein, "und dann ein witziges Foto zu machen, als würde man versuchen, den Turm umzustößen?" "Aber wozu sollte man denn hinfahren?", gab Anne zu bedenken, "man setzt einfach seine Brille auf und kann den Turm komplett umrunden. Man hört sogar die passende Geräuschkulisse. Und das kann man in aller Ruhe tun, ohne von Touristenmassen

umgeben zu sein. Ich warf ein: "Aber wollt ihr dann nicht selbst in Florenz durch diese wunderschöne Kathedrale Santa Maria del Fiore spazieren und erfahren, wie diese riesige Kuppel gebaut wurde?" Anne gab zurück: "Mama, mit der Brille kann ich das viel besser sehen." "Aber mit so einer Brille kann man nie die Atmosphäre beispielsweise der Weinregion um Siena einfangen", kritisierte Rob. "Das kann man sehr wohl, Papa," widersprach Anne, "außerdem, was ist, wenn wir in dieses Weingebiet fahren und es regnet? Mit der Virtual Reality ist das überhaupt kein Thema."

Ich hatte Annes Argumentation andächtig gelauscht und hakte nach: "Aber willst du nicht selbst einmal durch Montepulciano und Volterra bummeln und sehen, wie es dort im Mittelalter war?" "Virtuelle Brille, Mama", antwortete Anne nur, "wenn du möchtest, kannst du dir das heute Nachmittag ansehen. Einfach hier zu Hause auf dem Sofa, mit einer Tasse Tee und Tante Katze auf dem Schoß."

Ich hörte mir alles an und meinte: "Das ist ja schön und gut, Anne, aber deine virtuelle Realität kann einen echten Urlaub nicht ersetzen. Man nimmt keine Gerüche wahr, spürt weder Temperatur noch Wind, schmeckt das Essen nicht und unterhält sich nicht mit den Einheimischen. Es mag dir vielleicht einen realistischen Eindruck vermitteln, aber es bleibt eine Simulation der tatsächlichen Erfahrung." Rob hatte sich etwas überlegt und fragte: "Was kostet so eine VR-Brille eigentlich?"

Anne antwortete wie aus der Pistole geschossen: "Es gibt sie schon für 250 Euro." "Okay!", sagte Rob, "dann bekommt jeder von euch so eine VR-Brille."

"Juhu!!!", jubelte Lukas, und auch Anne strahlte plötzlich übers ganze Gesicht. Aber Rob war mit seiner Geschichte noch nicht fertig: "Dann fahren Mama und ich ohne euch in den Urlaub in die Toskana. Das spart uns einen Haufen Geld. Wir rufen dann von dort an, wo wir gerade sind, und ihr könnt das auf euren virtuellen Brillen sehen. Einfach hier zu Hause auf dem Sofa, ihr wisst schon" mit einer Tasse Tee und Tante Katze auf dem Schoß."













Stickkarte

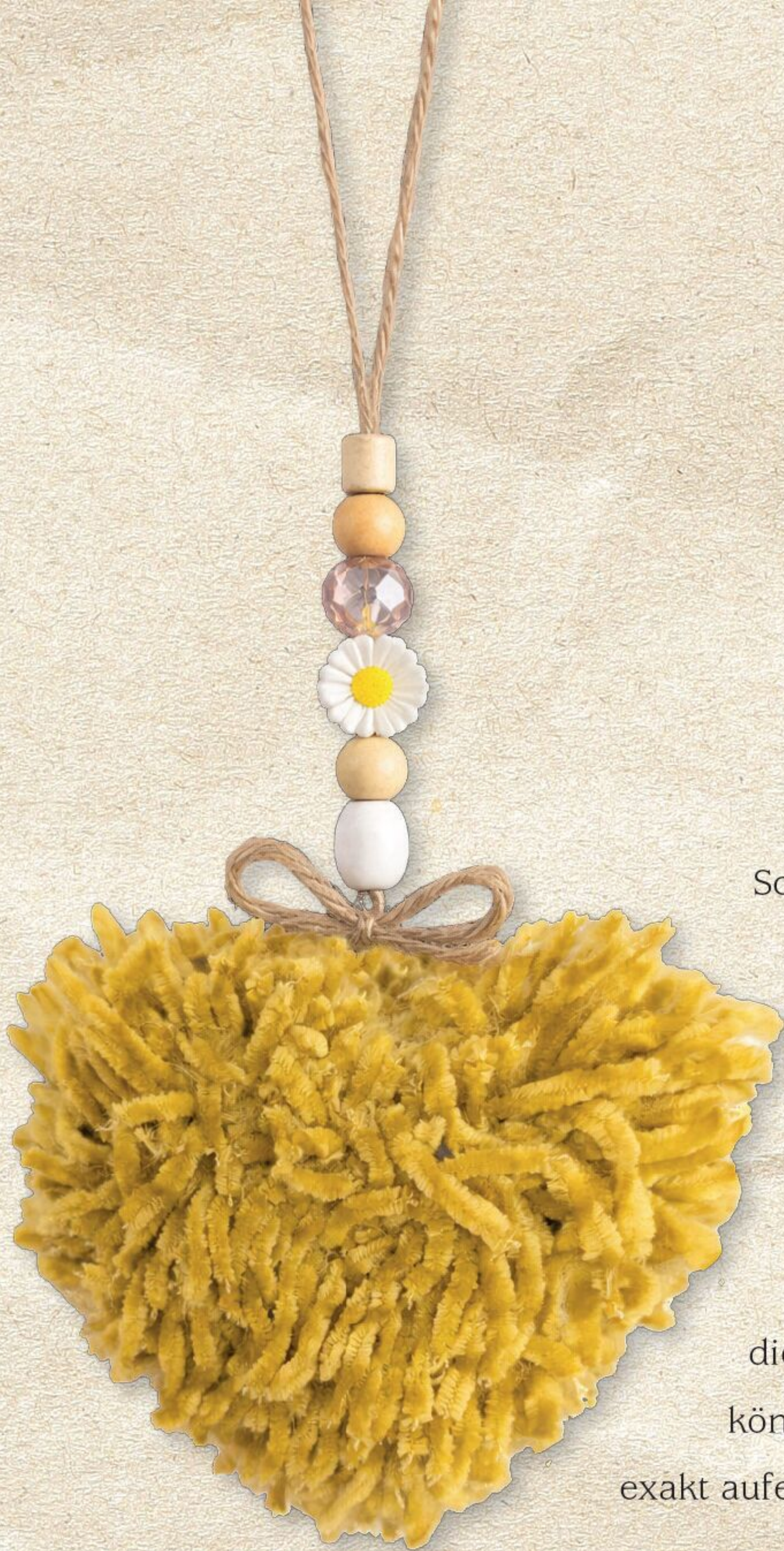
Schneiden Sie die Karte auf der vorherigen Seite aus. Stechen Sie an den markierten Punkten Löcher hinein und sticken Sie das Motiv mit Steppstichen entlang der Linien. Für einen dreidimensionalen Effekt verzieren Sie die kreisrunden Formen mit dem Knötchenstich. Falten Sie die Karte in der Mitte und schreiben Sie auf die Innenseite ein paar liebe Worte.



Jetzt fehlt der selbstgemachten Karte nur noch ein Anhänger von Seite 95. Dieses kleine Extra macht Ihre Karte gleich noch persönlicher.

Kreative Präsente

POMPON-HERZEN



1. Rohling anfertigen

Schneiden Sie zwei Herzen aus Pappe aus. Schneiden Sie dann aus beiden Teilen ein kleineres Herz in der Mitte heraus, sodass eine Öffnung entsteht. Schneiden Sie beide Pappstücke an einer Seite auf (wie eine gepunktete Linie), um die Pappe später leichter entfernen zu können. Legen Sie die beiden Pappteile exakt aufeinander, sodass sie zusammen eine stabile Schablone bilden.



2. Wolle wickeln

Wickeln Sie die Wolle um das Herz herum, nämlich durch die Öffnung hindurch und um die Pappe herum. Machen Sie so lange weiter, bis das Herz prall gefüllt und flauschig ist.



3. Wolle aufschneiden

Schneiden Sie die Wolle sorgfältig entlang des Randes des Herzens zwischen den beiden Pappstücken auf. Nehmen Sie einen festen Wollfaden und binden Sie ihn zwischen den beiden Pappstücken um die Mitte herum. Ziehen Sie ihn fest an und verknoten Sie ihn; so wird Ihr Pompon zusammengehalten.



4. Pappteile entfernen

Entfernen Sie vorsichtig die Pappteile. Schneiden Sie den Pompon ein wenig nach, damit das Herz eine schöne Form bekommt. Befestigen Sie eine Schnur daran, um Ihr Werk aufhängen zu können. Fädeln Sie zum Abschluss hübsche Perlen auf, um einen romantischen und dekorativen Effekt zu erzielen.



Benötigtes Material:

- Pappe
- Schere
- Wolle
- Schnur
- Etwas Schnur zusätzlich
- Perlen

KNUFFIGES BÄRCHEN

1. Handtuch aufrollen

Nehmen Sie ein Gästehandtuch in beliebiger Farbe zur Hand. Rollen Sie das Tuch von beiden Seiten zur Mitte hin auf.

2. Körper formen

Falten Sie die obere Hälfte nach rechts. Falten Sie anschließend beide Seiten um die aufgerollten Teile herum.

3. Kopf formen

Spannen Sie ein Gummiband um den Hals und formen Sie dadurch den Kopf. Ziehen Sie den Kopf mit den Händen ein wenig in Form, damit er schön rund wird.



Ein niedliches Geschenk für ein Baby.



Benötigtes Material:

- Gästehandtuch
- Gummibänder
- Bunte Stoffbänder (optional)
- Anhänger für das Halsband (Seite 95)



4. Ohren formen

Nehmen Sie zwei kleine Gummibänder zur Hand und spannen Sie sie um die beiden Ohren.

Fertigstellen

Schneiden Sie hübsche Stoffbänder zurecht und binde sie um die Ohren und den Hals. Befestigen Sie eventuell noch einen Anhänger daran (beispielsweise ein Etikett von Seite 95).

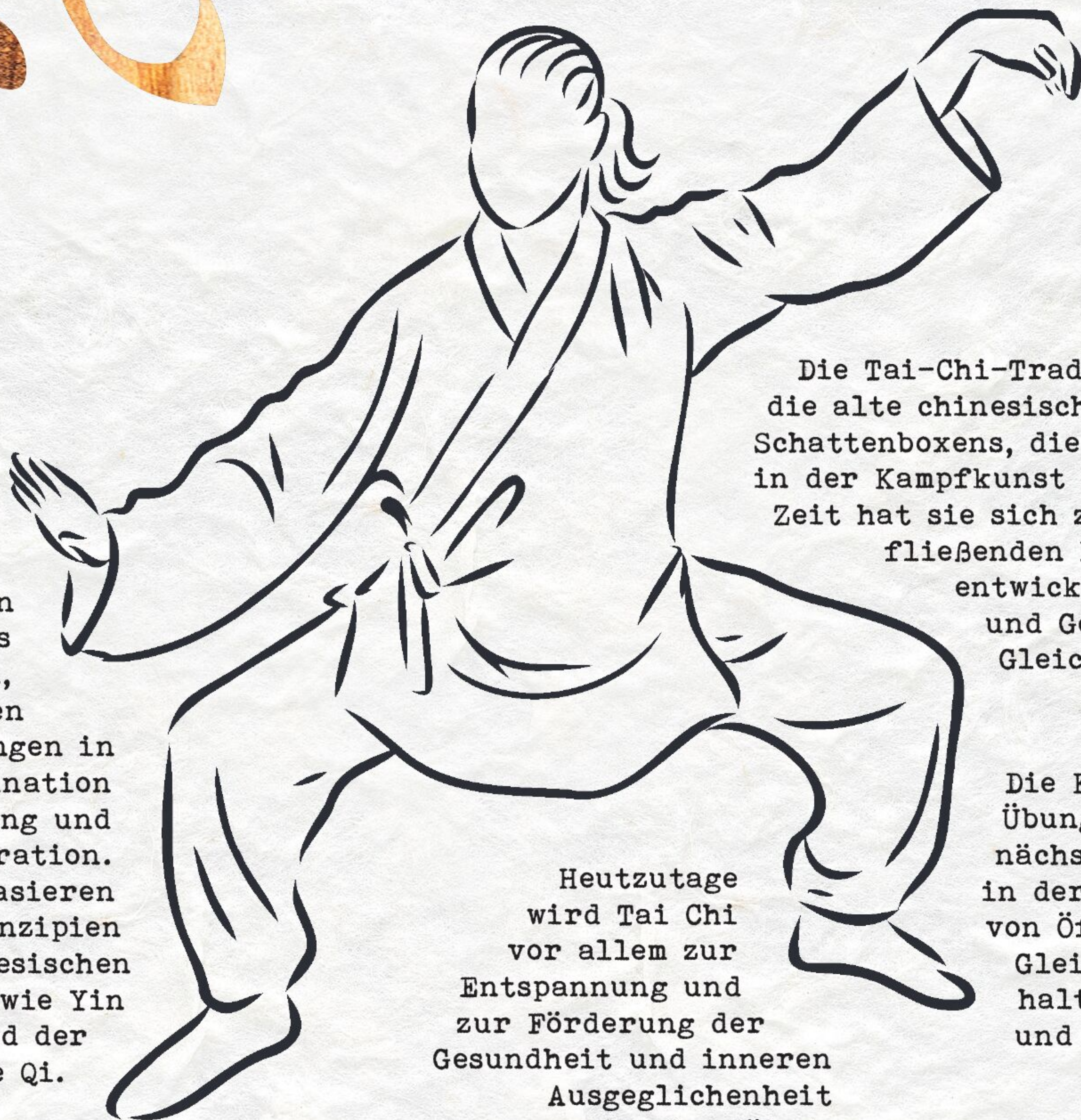
Sie können zwei Knöpfe als Augen annähen, um ein süßes Gesicht zu gestalten. Oder Sie geben dem Ganzen einfach Ihre persönliche kreative Note!

Einmal pro Woche geht meine Freundin Marie mit fünf weiteren Frauen raus ins Freie, um Tai-Chi-Übungen zu machen. Mitten im Grünen führen sie dann gemeinsam langsame und sehr kontrollierte Bewegungen aus. Marie hat mich eingeladen, doch einmal mitzumachen. Da ich neugierig geworden war, bin ich letzte Woche einfach mitgegangen.



Durch die Verwendung eines Fächers wirken die Bewegungen eleganter. Das Öffnen und Schließen des Fächers erzeugt einen schönen Rhythmus und sorgt für eine optimale Konzentration.

氣 TAI CHI



Tai-Chi-Übungen bestehen aus langsamen, bewussten Bewegungen in Kombination mit Atmung und Konzentration. Sie basieren auf Prinzipien der chinesischen Philosophie, wie Yin und Yang und der Lebensenergie Qi.

Die Tai-Chi-Tradition ist die alte chinesische Kunst des Schattenboxens, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat. Im Laufe der Zeit hat sie sich zu einer ruhigen, fließenden Bewegungsform entwickelt, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt.

Heutzutage wird Tai Chi vor allem zur Entspannung und zur Förderung der Gesundheit und inneren Ausgeglichenheit durchgeführt.

Die Kraft der acht Übungen auf der nächsten Seite liegt in der Kombination von Öffnen, Gleichgewicht halten, Fokussieren und Bewegen.

ATMEN UND SICH IN ALLER RUHE
LANGSAM UND BEWUSST BEWEGEN

Wir bewegen uns langsam und bewusst und atmen dabei ruhig mit. So holen wir das Beste aus jeder Haltung heraus.



Sich öffnen und konzentrieren

Diese Haltung hilft, zur Ruhe zu kommen und den Körper zu öffnen.

Stehen Sie fest mit gebeugten Knien. Arme ruhig nach vorne oben halten. Tief ein- und ausatmen.

Fördert das Gleichgewicht, die Atmung und die Konzentration.



Energie fließen lassen

Hier führen Sie eine seitliche Bewegung aus, wobei die Energie verlagert wird.

Ein Bein ist gebeugt, das andere gestreckt. Die Arme bewegen sich entgegengesetzt. Gewicht von links nach rechts verlagern.

Fördert den Energiefluss (Qi) und die Beweglichkeit.



Gleichgewicht und Leichtigkeit

Sie stehen auf einem Bein und heben das andere Knie an.

Ein Arm nach oben, der andere nach unten. Aufrechte Haltung, Blick nach vorne.

Verbessert das Gleichgewicht, die Koordination und Konzentration.



In dieser Haltung öffnen Sie den Körper und spreizen die Arme wie einen Fächer.

Ein Bein ist gebeugt, das andere gestreckt. Die Arme bewegen sich in die entgegengesetzte Richtung. Die Brust ist geöffnet.

Fördert die Beweglichkeit und das Öffnen von Brust und Schultern.



Stabilität und Kraft

Bei dieser Haltung geht es um Stabilität und Körperbeherrschung.

Tiefer, breiter Stand. Die Arme sind leicht angewinkelt, als ob man etwas festhalten würde. Der Rücken ist gerade und entspannt.

Kräftigt die Beine und verbessert die Haltung.



Loslassen und fließen

Eine fließende, tief durchgeführte Bewegung, bei der man Energie nach außen strömen lässt.

Tiefe Beugung eines Beines. Die Arme bewegen sich weit unten und sind entspannt. Ruhige, fließende Bewegung.

Fördert Entspannung und Geschmeidigkeit.



Energie umarmen

Die Arme bilden eine kreisende Bewegung, als ob man einen Ball halten würde.

Tiefe, stabile Haltung. Arme vor dem Körper in einem Kreis.

Fördert Konzentration, Atmung und innere Ruhe.



Schieben und lenken

Eine kraftvolle, aber ruhige Bewegung nach vorne oder zur Seite.

Gewicht auf einem Bein. Eine Hand schiebt, die andere unterstützt.

Stärkt Kraft, Körperbeherrschung und Energiefluss.



Ein Tai-Chi-Stock ist ein kurzer, runder Stock, mit dem man den Energiefluss im Körper besser spüren und lenken kann.

Wäre Tai Chi auch etwas für Sie? Ich selbst war ganz begeistert! Probieren Sie es doch einmal aus, und Sie werden sehen, wie gut es Ihnen tut. Im Internet finden Sie genügend Informationen, um damit anzufangen. Lassen Sie es vor allem zu Beginn ruhig angehen.



ELEGANTE DAMEN
IN BLUMENKLEIDERN

ZEICHNEN


Zeichnen Sie mit schwarzer Tinte eine Dame auf ein dickes Stück Papier - elegant, aber nicht zu detailliert. Warten Sie anschließend kurz, bis die Tinte getrocknet ist.

KLEBEN

Sammeln Sie kleine Blumen und einzelne Blüten. Kleben Sie diese in der Form eines Kleides mit einer Heißklebepistole auf die Zeichnung.



Wissen Sie, warum
das Pflanzen
von Bäumen
so wichtig für uns ist?



Indem wir unsere
Zeitschrift
herausgeben,
verbrauchen wir
Papier, also Bäume.
Aus diesem Grund
pflanzt Daphne's
Diary nach jeder
Ausgabe Bäume
irgendwo auf der Welt
über "Trees for All".



Bäume sorgen für die Qualität unseres Wassers

Bäume beeinflussen die Regulierung des Wasserkreislaufes, indem sie Regenwasser auffangen und filtern. Sie tragen auch zur Verhinderung von Überschwemmungen bei, indem sie überschüssiges Wasser aufnehmen und den Abfluss in Flüsse und Bäche hinauszögern

Bäume spenden Schatten und Verdunstung

Bäume tragen zur Temperaturregulierung bei. In Städten können sie den Hitzeinseleffekt verringern, wodurch es kühler bleibt und weniger Klimaanlage benötigt werden.

Sie bieten sogar wirtschaftliche Vorteilen

Bäume können den Wert von Grundstücken steigern, die Energiekosten durch den Schattenwurf senken und Arbeitsplätze im Waldbau, in der Landschaftspflege und im Freizeitsektor schaffen.

Bäume tragen zu einer gesünderen Welt bei

Das Pflanzen von Bäumen ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um zu einer gesünderen und nachhaltigeren Welt beizutragen. Es ist eine Investition in die Zukunft, die unserem Planeten, der Menschheit und künftigen Generationen zugute kommt.

Bäume verbessern die Luftqualität

Bäume filtern Schadstoffe aus der Luft, wie beispielsweise Staub, Rauch und schädliche Gase. Außerdem binden sie Feinstaub auf ihren Blättern und ihrer Rinde, was die Luftqualität in städtischen Regionen erheblich verbessern kann.

Bäume wandeln CO₂ in Sauerstoff um. Dies ist für das Leben auf der Erde unerlässlich, da Menschen und Tiere Sauerstoff zum Atmen benötigen. Außerdem verlangsamen Bäume die Erwärmung der Erde.

Bäume bekämpfen Bodenerosion

Die Wurzeln von Bäumen tragen dazu bei, den Boden zu stabilisieren und einer Erosion durch Wind und Wasser entgegenzuwirken. Dies ist besonders wichtig an Hängen und in Küstengebieten, wo Erosion zum Verlust von fruchtbarem Boden und zu Schäden an der Infrastruktur führen kann.

Bäume sind unverzichtbar für die Umwelt, die biologische Vielfalt und das Wohlbefinden von uns und unseren Nachkommen.

Sie bieten Tieren ein Zuhause

Bäume bieten zahlreichen Säugetieren, Vögeln, Insekten und anderen Organismen Unterschlupf und Nahrung. Sie spielen eine wichtige Rolle beim Erhalt der biologischen Vielfalt und der Unterstützung gesunder Ökosysteme.

Bäume verströmen Ruhe

Grünflächen mit Bäumen haben eine positive Wirkung auf die mentale Gesundheit. Sie verströmen Ruhe und Entspannung, reduzieren Stress und fördern körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge und Sport.

EIN HERZ AUS STOFF

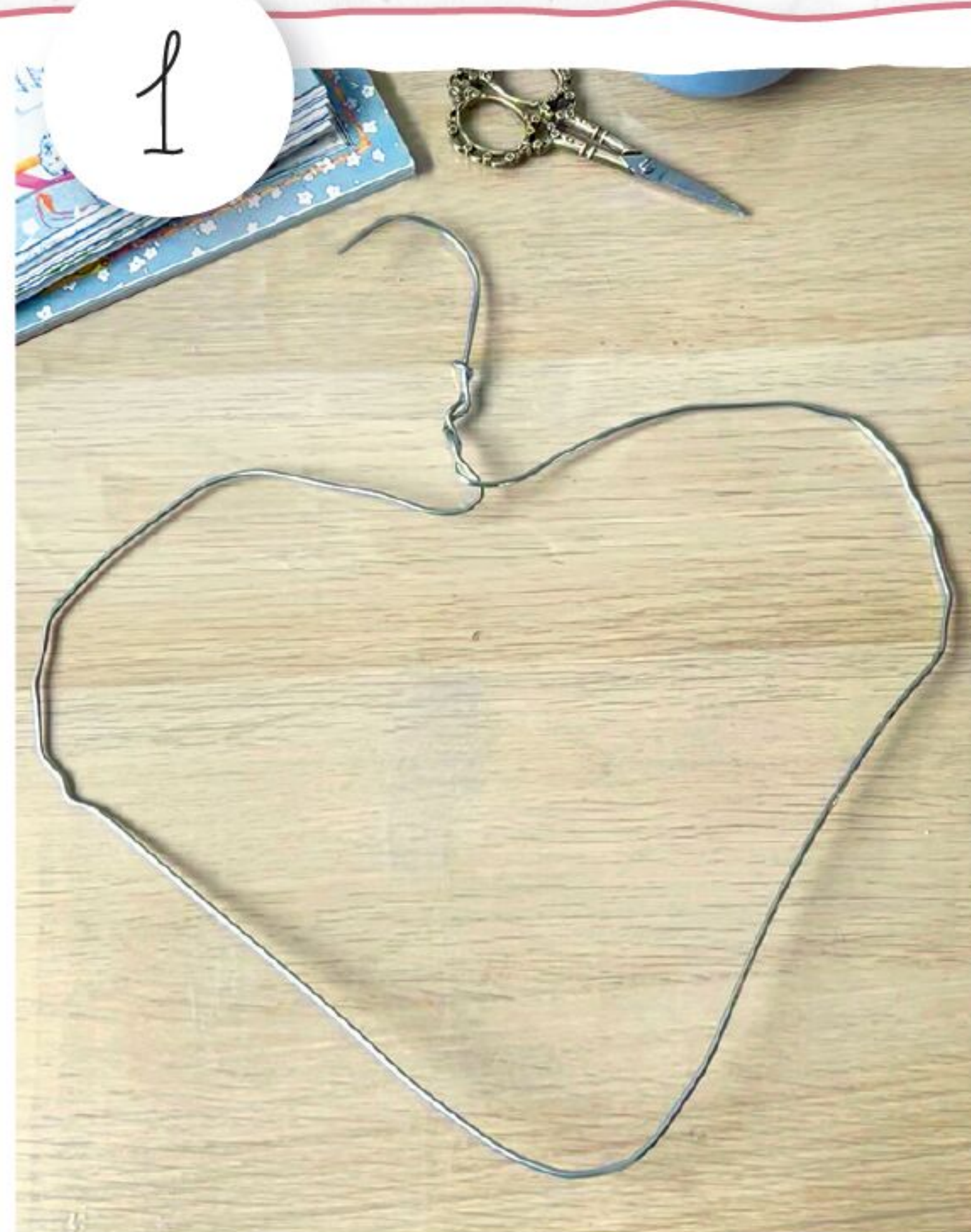


Ein Träumchen, dieses Herz!
Ein originelles Geschenk oder
auch zum selbst Aufhängen.

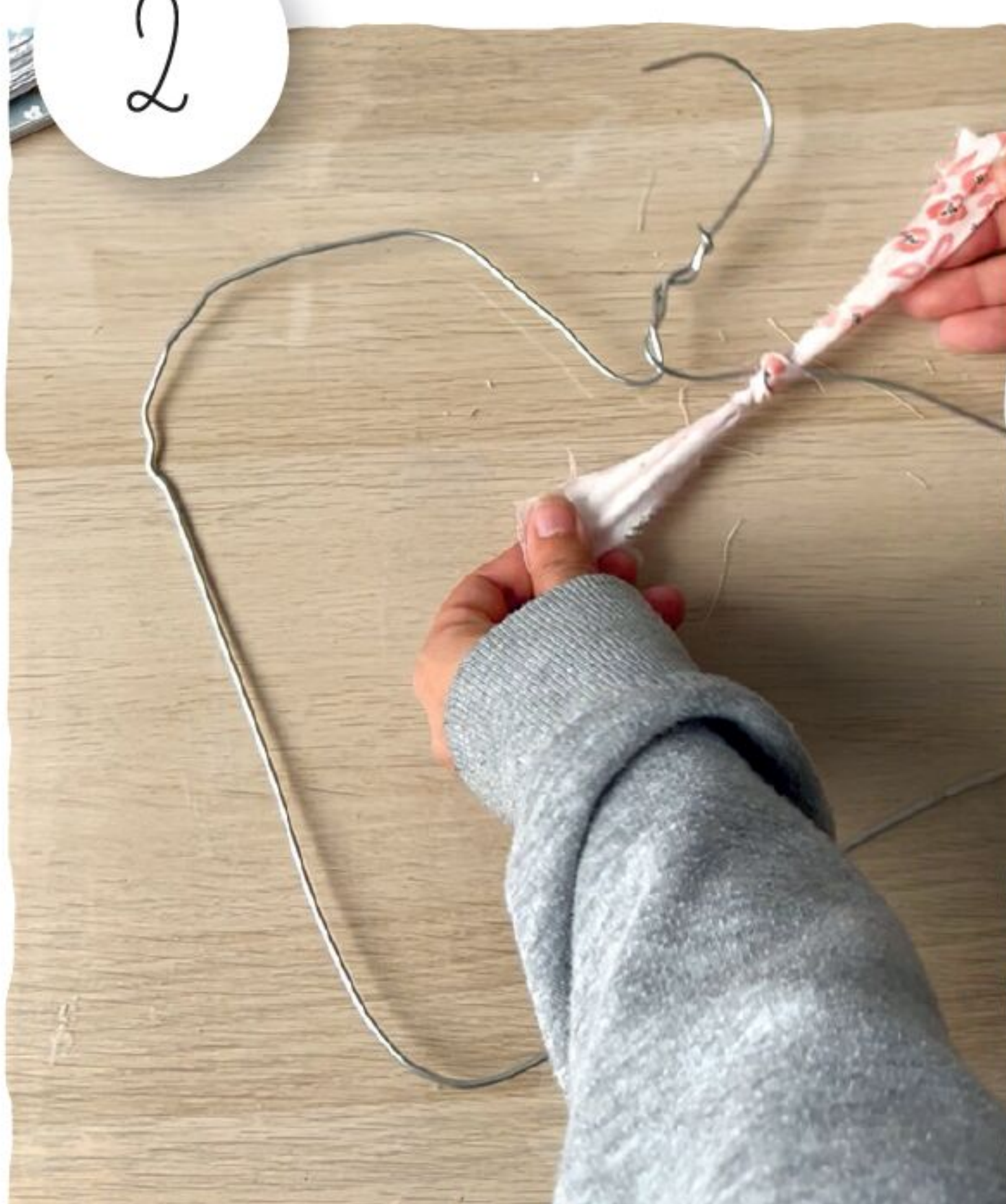
Für dieses Herz
benötigen Sie nicht
viel, und genau das ist
das Schöne daran!

Material:

- Drahtkleiderbügel
- Schere
- Stoffreste
- Zange



Biegen Sie einen Drahtkleiderbügel
zu einem Herzen. Lassen Sie den
Haken dran, um Ihre Kreation später
aufhängen zu können. Verwenden Sie
zum Biegen eine Zange.



Wählen Sie einen hübschen Stoff aus
und schneiden Sie ihn in Streifen.
Binden Sie die Streifen der Reihe
nach am Kleiderbügel fest.



Fahren Sie so lange fort, bis der
Kleiderbügel vollständig gefüllt
ist. Sie können auch verschiedene
Stoffe verwenden.



Himbeertorte

mit Karamell-Drip

Benötigtes Material:

- Springform
- Mixer
- Spatel
- Topf

Zutaten:

Tortenboden (2 Schichten):

- 200 g Mehl
- 200 g Zucker
- 200 g Butter
- 4 Eier



Füllung:

- 400 ml Schlagsahne
- 250 g Mascarpone
- Himbeeren

Drip:

- 100 g Zucker
- 50 g Butter
- 100 ml Schlagsahne

Dekoration:

- Himbeeren
 - Essbare Blumen
- 
- 



Zubereitung

Tortenboden: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Butter und Zucker schaumig schlagen, die Eier nacheinander hinzufügen. Mehl unterrühren und 25–30 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen und gegebenenfalls quer durchschneiden.

Füllung: Schlagsahne mit Puderzucker steif schlagen. Mascarpone unterheben, bis eine feste, glatte Creme entsteht.

Torte aufbauen: Einen Tortenboden auf die Unterlage legen, eine dicke Schicht Creme darauf verteilen und Himbeeren hineindrücken. Den zweiten Boden darauflegen und die Torte rundherum mit Creme bestreichen.

Karamell-Drip: Zucker goldbraun schmelzen, Butter und anschließend Schlagsahne hinzufügen. Etwas abkühlen lassen und am Rand entlang gießen, sodass die Masse dekorativ hinabtropft.

Zum Schluss habe ich die Torte rundherum mit Himbeeren verziert und oben mit ein paar essbaren Blüten und frischen Blättern garniert.

Just married und dann gemeinsam verreisen

6 TIPPS FÜR EINEN UNVERGESSLICHEN KURZURLAUB,
DER AUCH SPAß MACHT, WENN MAN NICHT VERHEIRATET IST



Eine Hochzeitsreise markiert den Beginn eines neuen, gemeinschaftlichen Abenteuers. In Europa liegen romantische Städte, traumhaft schöne Landschaften und einzigartige Erlebnisse in erreichbarer Nähe. Und diese können frisch gebackene Eheleute mit den unterschiedlichsten Verkehrsmitteln erkunden: mit dem Zug durch die Berge, mit dem Cabrio durch die Toskana oder in einer Gondel über den Canal Grande in Venedig. Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen sechs Möglichkeiten vor, die mir besonders attraktiv erscheinen, um dort die Flitterwochen zu verbringen.

Gondelfahrt in Venedig



Gondelfahrt
€ 135,-
1 Stunde
2 Personen



Wien ist wegen seiner eleganten Atmosphäre, der prächtigen Paläste und seiner reichen Kultur einen Besuch wert und daher bei Brautpaaren sehr beliebt. Sehenswürdigkeiten wie das Schloss Schönbrunn und der Stephansdom zeugen von der kaiserlichen Geschichte der Stadt. Steigen Sie zu zweit in eine Kutsche und erleben Sie diese Stadt des Walzers auf gemütliche und unvergessliche Art und Weise.

JUST MARRIED

Venedig ist wie geschaffen für eine Hochzeitsreise. Die Stadt atmet Geschichte mit ihren schmalen Gassen, historischen Palästen, wunderschönen Kirchen und dem berühmten Markusplatz. Und natürlich den vielen Kanälen. Was gibt es Romantischeres, als zu zweit in einer Gondel durch diese historische Stadt zu gleiten?

Im Schritttempo durch Wien



Fiakertour
€ 120,-
1 Stunde
2 Personen



Amsterdam auf dem Fahrrad



3

Leih-
Fahrrad
€ 22,-
pro Tag

Amsterdam ist bekannt für seine einzigartigen Grachten und seine lebendige Kultur. Nehmen Sie einander an die Hand und besuchen Sie das Rijksmuseum und das Van Gogh Museum. Und wenn Sie die Stadt in ihrer Reinform erleben wollen, mieten Sie sich ein Fahrrad und radeln Sie an den Grachten mit ihren historischen Häusern entlang. Das ist Amsterdam, wie es leibt und lebt.

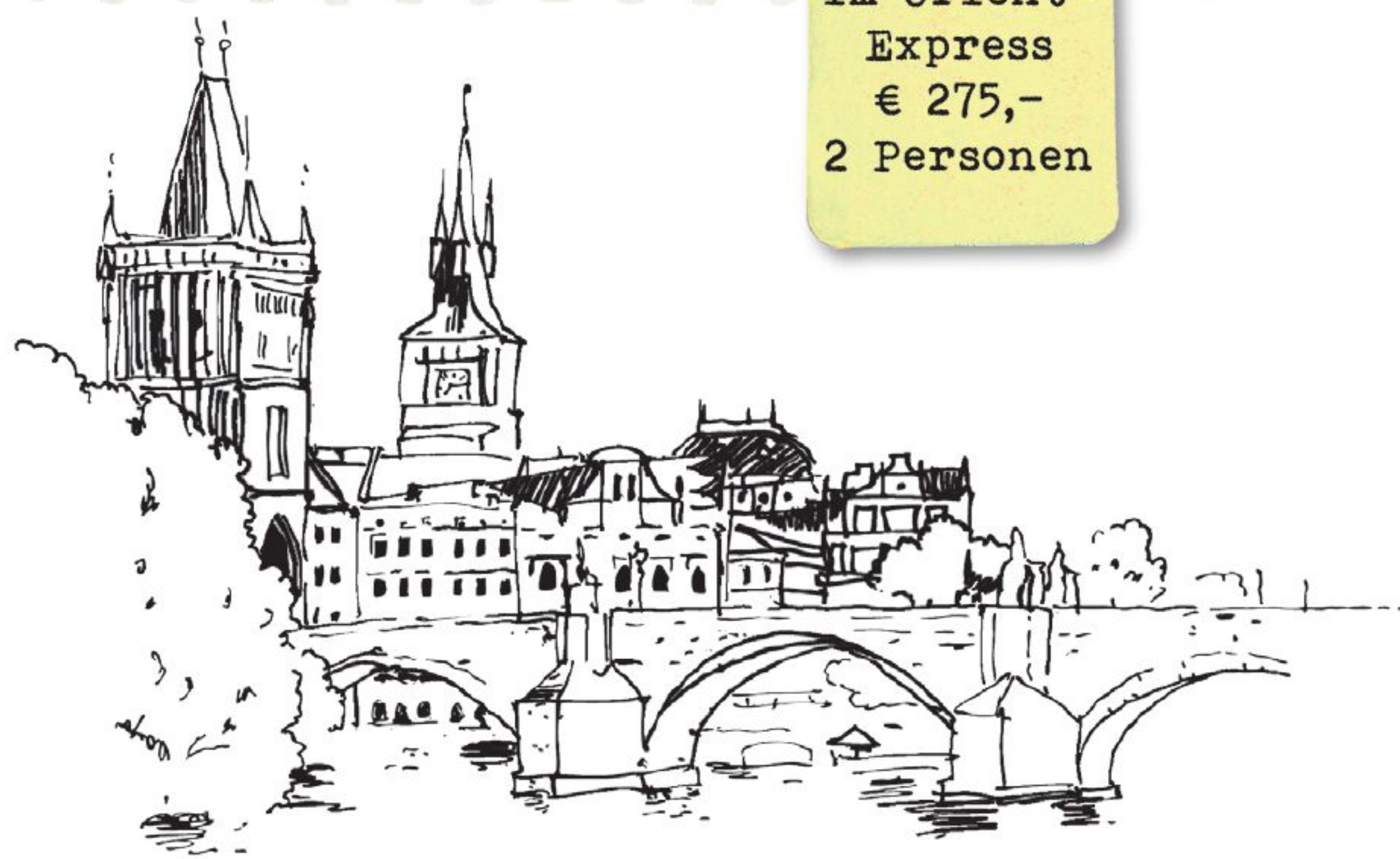
In der 1. Klasse nach Prag

Die Karlsbrücke, die beeindruckende Prager Burg und die charmanten alten Gassen machen Prag zu einem märchenhaften Reiseziel für die Flitterwochen. Vor allem dann, wenn Sie mit dem Orient-Express anreisen. Ja, es ist teuer, aber ich wollte Ihnen diese Möglichkeit nicht vorenthalten. Genießen Sie zu zweit ein köstliches Abendessen, während die Landschaft an Ihnen vorbeizieht.



4

Abendessen
im Orient-
Express
€ 275,-
2 Personen





Geführter
Stadtrund-
gang
€ 180,-
3 Stunden
2 Personen

Im Flieger nach Barcelona

Zu zweit im Cabrio entspannt durch die Toscana fahren. Wem würde das nicht gefallen? Die wunderschöne Landschaft genießen und Siena ansteuern, eine Stadt, wo scheinbar die Zeit stehen geblieben ist. Das mittelalterliche Flair dieser Stadt ist unvergleichlich. Die Piazza del Campo gilt als einer der schönsten Plätze Europas. Siena ist eine Perle der Toskana und daher das perfekte Reiseziel für frisch Vermählte.



Im Cabrio nach Siena

Zu zweit im Cabrio entspannt durch die Toscana fahren. Wem würde das nicht gefallen? Die wunderschöne Landschaft genießen und Siena ansteuern, eine Stadt, wo scheinbar die Zeit stehen geblieben ist. Das mittelalterliche Flair dieser Stadt ist unvergleichlich. Die Piazza del Campo gilt als einer der schönsten Plätze Europas. Siena ist eine Perle der Toskana und daher das perfekte Reiseziel für frisch Vermählte.



Miet-
Cabrio
€ 750,-
pro Woche



DIE WEINFLASCHE

Liebes Tagebuch,

wenn Rob und ich bei jemandem zum Essen eingeladen sind, bringen wir den Gastgebern immer etwas mit. Meistens einen Blumenstrauß für die Dame und eine Flasche Wein für den Herrn. Im Gegenzug haben wir im Laufe der Jahre auch so manche Blumensträuße und Weinflaschen erhalten. Diese Weinsammlung steht bei uns in einem Schrank in der Speisekammer. Es ist von allem etwas dabei: Rot- und Weißwein, Rosé, Sekt und Dessertwein. Im Allgemeinen handelt es sich um normale, erschwingliche Weine. Aber es sind auch einige ganz besondere Flaschen darunter, die laut Rob recht teuer gewesen sein müssen.

Rob ist unser 'Sommelier'. Er ist derjenige, der in einem Restaurant den Wein für uns auswählt. Mir ist es allerdings ziemlich peinlich, weil er das mit dem ausgiebigen Schwenken und Schmecken etwas übertreibt. Übrigens hat er in all den Jahren, in denen ich ihn kenne, noch nie einen Wein zurückgehen lassen.

Wie auch immer, heute Abend waren wir zum Essen bei Robs Chef Peter und seiner Frau eingeladen. Rob hatte bei der Arbeit ein wichtiges Projekt erfolgreich abgeschlossen. Peter ist ein echter Weinkenner. Anscheinend bestellt er sich regelmäßig teure, ausgefallene Weine aus Georgien. Ich war im Vorfeld des Abends recht nervös, denn es ist doch etwas anderes, als wenn man bei den Nachbarn zum Essen eingeladen ist. Ich war heute Morgen noch beim Friseur, um meine Haaransätze nachfärben zu lassen, und habe für Peters Frau einen schönen Blumenstrauß gekauft.

Schon um vier Uhr ligerte Rob nervös auf und ab und band mindestens dreimal seine Krawatte neu. Es war sieben Uhr, als wir schick herausgeputzt im Auto saßen. 'So, kann es losgehen', sagte ich. 'Ich glaube, die Frau deines Chefs wird sich sehr über diesen wunderschönen Blumenstrauß freuen.' Da rief Rob: 'Halt! Wir haben nichts für Peter. Das habe ich vollkommen vergessen, aber

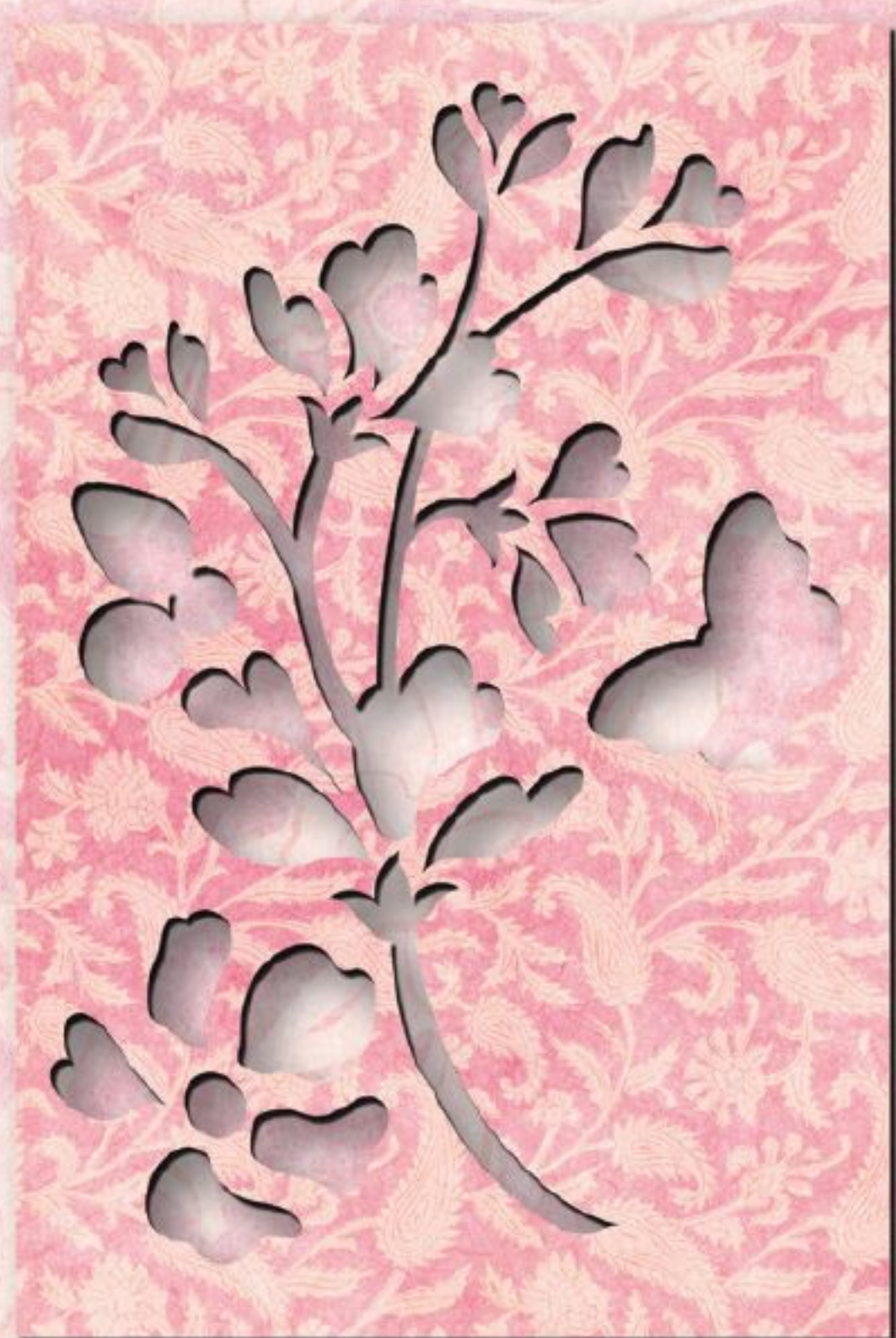
jetzt ist es zu spät, um etwas zu besorgen!' 'Keine Panik!', beruhigte ich ihn. 'Ich hole schnell eine Flasche Wein aus dem Vorratsschrank.' 'Pass gut auf, welche du nimmst!!!', rief mir Rob hinterher. Ich war schon aus dem Auto gestiegen und stakste unbeholfen in meinen hohen Absätzen ins Haus. Keine drei Minuten später rollten wir aus der Einfahrt. Weil es schnell gehen musste, hatte ich eine Flasche genommen, die noch in einer hübschen Geschenktüte mit roter Schleife verpackt war.

Punkt halb acht kamen wir bei der imposanten Villa von Robs Chef an. Seine Frau öffnete die Tür und begrüßte uns freundlich. Ich überreichte ihr den Blumenstrauß und Rob gab seinem Chef die hübsch verpackte Flasche Wein. 'Bitte sehr, Peter', sagte er stolz, 'eine kleine Aufmerksamkeit, die Sie als Weinkenner sicher zu schätzen wissen.' Neugierig öffnete Peter die Verpackung und holte die Flasche heraus. Er betrachtete sie von allen Seiten, runzelte die Stirn und sagte: 'Also, Rob. Das ist wirklich ein ganz besonderes Tröpfchen. Ich habe schon viele Weine gesehen, aber solch einen noch nie. Ich kann es kaum erwarten, ihn zu probieren.' Ich lächelte weiterhin freundlich, aber ich sah, wie sich Robs Gesichtsfarbe veränderte. Er wurde ganz rot und begann stark zu schwitzen. 'Ist alles in Ordnung, Rob?', fragte ich besorgt. 'Äh ja, nein, ja, ja, sicher. Ein bisschen warm', stammelte er und lockerte seine Krawatte ein wenig.

Rob benahm sich die ganze Zeit etwas seltsam, aber insgesamt war es ein schöner Abend. Auf der Heimfahrt fragte ich Rob, was mit ihm los wäre. Er erklärte mir, dass die Flasche Wein, die ich geholt hatte, ein sehr billiger Wein war. Er hatte gesehen, dass auf der Flasche ein kleines weißes Preisschild klebte, auf dem der ursprüngliche Preis von € 3,50 durchgestrichen und auf € 2,35 geändert worden war. Mir fiel siedend heiß ein, dass ich diese Flasche einmal beim Bingoabend des Gesangsvereins gewonnen hatte. Die Flasche war vom Metzger in unserem Dorf gespendet worden. Über dem Etikett hatte ein Aufkleber geprangt mit dem Logo und der Aufschrift 'Metzgerei Müller. Kiloweise Schnäppchenpreise und Wurstwaren aus eigener Herstellung.' Rob hat während der ganzen Rückfahrt kein einziges Wort mit mir geredet.

Alles Liebe,
Daphne





Stencil – Schablone – pochoir





VIETNAMESE SUMMER ROLLS
WITH PRAWNS

VIETNAMESISCHE SOMMERROLLEN
MIT GARNELEN

ROULEAUX
DE PRINTEMPS
VIETNAMIENS
À LA CREVETTE

VIETNAMESE SUMMER
ROLLS MET GARNALEN



The recipe cards are removable
Die Rezeptkarten sind herausnehmbar
Les fiches recettes sont détachables
De receptenkaarten zijn uitneembaar

STRAWBERRY GALETTE
WITH ALMONDS

ERDBEERGALETTE
MIT MANDELN

TARTE À LA FRAISE
ET AUX AMANDES

AARDBEI GALETTE
MET AMANDEL



INGREDIENTS

- 4 rice paper sheets
- 8 cooked prawns
- 50 g cooked rice noodles
- 1 small carrot, thinly sliced
- ½ cucumber, thinly sliced
- 1 handful of lettuce
- fresh mint or coriander
- 1 tsp black sesame seeds (optional)

For the peanut sauce

- 2 tbsp peanut butter
- 1 tbsp soy sauce
- 1 tsp honey or sugar
- 1 tsp lime juice
- 2-3 tbsp warm water

INSTRUCTIONS

Soak a sheet of rice paper in warm water for a couple of seconds, until soft. Lay it on a plate and place some lettuce, rice noodles, vegetables, herbs and prawns in the middle. Fold the bottom and sides into the centre, then roll tightly. Mix the peanut butter, soy sauce, honey, lime juice and water to make a smooth sauce.

Serve the summer rolls immediately with the peanut sauce as a dip.

ZUTATEN

- 4 Blatt Reispapier (4 Rollen)
- 8 gekochte Garnelen
- 50 g Reismudeln (gekocht)
- 1 kleine Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Handvoll Blatt- oder Kopfsalat
- frische Minze oder frischer Koriander
- 1 TL schwarze Sesamkörner (optional)

Für die Erdnusssauce

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Honig oder Zucker
- 1 TL Limettensaft
- 2-3 EL warmes Wasser

ZUBEREITUNG

Ein Reispapierblatt für einige Sekunden in warmem Wasser einweichen. Auf einen Teller legen und in die Mitte etwas Salat, Reismudeln, Gemüse, Kräuter und Garnelen geben. Den unteren Rand und die Seiten nach innen klappen und fest aufrollen. Für die Sauce Erdnussbutter, Sojasauce, Honig, Limettensaft und Wasser glattrühren.

Die Sommerrollen frisch mit der Erdnusssauce zum Dippen servieren.

INGRÉDIENTS

- 4 feuilles de riz (4 rouleaux)
- 8 crevettes cuites
- 50 g de nouilles de riz (cuites)
- 1 petite carotte, en fines lamelles
- ½ concombre, en fines lamelles
- poignée de salade ou laitue
- menthe fraîche ou coriandre
- 1 càc de graines de sésame noir (facultatif)

Pour la sauce cacahuète

- 2 càs de beurre de cacahuète
- 1 càs de sauce soja
- 1 càc de miel ou de sucre
- 1 càc de jus de citron vert
- 2-3 càs d'eau chaude

PRÉPARATION

Faites tremper une feuille de riz quelques secondes dans de l'eau chaude pour la ramollir. Posez-la sur une assiette et placez la salade, les nouilles de riz, les légumes, les herbes et les crevettes au centre. Repliez le bas et les côtés vers l'intérieur, puis roulez bien serré. Pour la sauce, mélangez le beurre de cacahuètes avec la sauce soja, le miel, le jus de citron vert et un peu d'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Servez les rouleaux de printemps bien frais, accompagnés de sauce cacahuète.

INGREDIËNTEN

- 4 rijstvellen (4 rollen)
- 8 gekookte garnalen
- 50 g rijstnoedels (gekookt)
- 1 kleine wortel, in dunne reepjes
- ½ komkommer, in dunne reepjes
- 1 hand sla of kropsla
- verse munt of koriander
- 1 tl zwarte sesamzaadjes (optioneel)

Voor de pindasaus

- 2 el pindakaas
- 1 el sojasaus
- 1 tl honing of suiker
- 1 tl limoensap
- 2-3 el warm water

BEREIDING

Week een rijstvel een paar seconden in warm water tot het zacht wordt. Leg het op een bord en plaats in het midden wat sla, rijstnoedels, groenten, kruiden en garnalen. Vouw de onderkant en zijkanten naar binnen en rol strak op. Meng voor de saus pindakaas, sojasaus, honing, limoensap en water tot een gladde saus.

Serveer de summer rolls vers met de pindasaus als dip.

INGREDIENTS

- 1 roll of chilled puff pastry or shortcrust pastry
- 300 g fresh strawberries
- 2 tbsp sugar
- 1 tbsp cornflour
- 1 tsp vanilla sugar
- 2 tbsp flaked almonds
- 1 egg (for brushing)
- fresh mint (optional)

INSTRUCTIONS

Preheat the oven to 200 °C. Slice the strawberries and mix them with the sugar, vanilla sugar and cornflour. Lay the pastry on a baking sheet and arrange the strawberries in the middle. Leave around 3-4 cm clear around the outside. Fold the edges inwards over the filling and brush everything with the beaten egg. Sprinkle the almond flakes around the outside and bake the galette for 25-30 minutes until golden brown.

Garnish with fresh mint and serve with some whipped cream or a scoop of vanilla ice cream.

ZUTATEN

- 1 Rolle gekühlter Blätter- oder Tarte-Teig
- 300 g frische Erdbeeren
- 2 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Vanillinzucker
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 Ei (zum Bestreichen)
- frische Minze (optional)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit Zucker, Vanillinzucker und Speisestärke vermengen. Den Teig auf ein Backblech legen und die Erdbeeren in der Mitte verteilen, dabei einen Rand von etwa 3-4 cm frei lassen. Die Ränder nach innen über die Füllung schlagen und mit dem verquirkten Ei bestreichen. Den Rand mit Mandelblättchen bestreuen und die Galette 25-30 Minuten goldbraun backen.

Mit frischer Minze garnieren und nach Belieben mit Schlagsahne oder einer Kugel Vanilleeis servieren.

INGRÉDIENTS

- 1 rouleau de pâte feuilletée ou pâte à tarte
- 300 g de fraises fraîches
- 2 càs de sucre
- 1 càs de maïzena
- 1 càc de sucre vanillé
- 2 càs d'amandes effilées
- 1 œuf (pour badigeonner)
- menthe fraîche (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les fraises en tranches et mélangez-les avec le sucre, le sucre vanillé et la maïzena. Déroulez la pâte sur une plaque de cuisson et répartissez les fraises au centre en laissant un bord d'environ 3 à 4 cm. Repliez le bord vers l'intérieur sur la garniture et badigeonnez-le avec l'œuf battu. Parsemez le bord d'amandes effilées et faites dorer la tarte pendant 25 à 30 minutes.

Décorez de menthe fraîche et servez éventuellement avec de la crème fouettée ou une boule de glace à la vanille.

INGREDIËNTEN

- 1 rol koelvers bladerdeeg of taartdeeg
- 300 g verse aardbeien
- 2 el suiker
- 1 el maïzena
- 1 tl vanillesuiker
- 2 el amandelvlokken
- 1 ei (om te bestrijken)
- verse munt (optioneel)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de aardbeien in plakjes en meng ze met suiker, vanillesuiker en maïzena. Leg het deeg op een bakplaat en verdeel de aardbeien in het midden, laat ongeveer 3-4 cm rand vrij. Vouw de randen naar binnen over de vulling en bestrijk met losgeklopt ei. Strooi de amandelvlokken over de rand en bak de galette 25-30 minuten goudbruin.

Garneer met verse munt en serveer eventueel met slagroom of een bolletje vanille-ijs.

Zusammen

Bleib für immer neben mir,
zu zweit sind wir niemals allein.
Gib mir die Hand und hab keine Angst,
ohne dich will ich nirgendwo anders sein.

Ohne dich fühl ich mich einsam,
du gibst meinem Leben so viel Sinn.
Wir passen wunderbar zusammen,
du bist mein Yang und ich dein Yin.

Du liebst mich und ich lieb' dich,
du bist mein Schatz, der mich erstrahlt.

Du hast sogar extra für mich
ein Herzchen an die Wand gemalt.

Wir gehen gemeinsam Seite an Seite
und lieben uns fürwahr.
Zusammen sind wir rundum glücklich,
schon seit mehr als fünfzig Jahr.





Katia Herrera

Fotos, die Blüten tragen



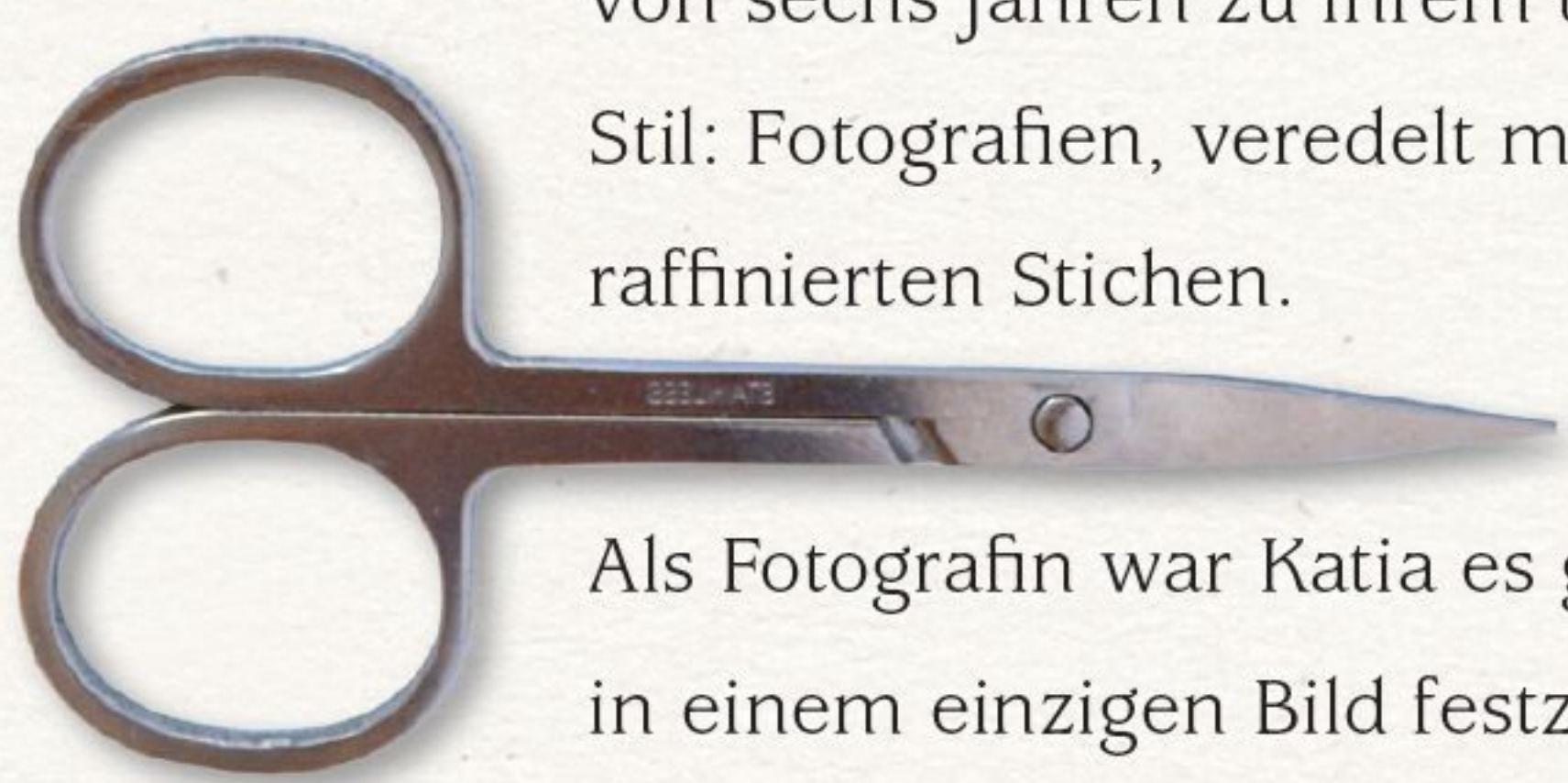
Das ist Katia Herrera Backhoff. Sie arbeitet im pulsierenden Monterrey in Mexiko an einer ganz besonderen Kunstform. Sie müssen unbedingt gesehen haben, wie einmalig ihre Kreationen sind.



Von der Fotografie zur Stickkunst

Im mexikanischen Monterrey befasst sich Katia Herrera Backhoff mit einer außergewöhnlichen Kunstform: Sie stickt direkt auf Fotos.

Was während der Pandemie als kreatives Experiment begann, entwickelte sich innerhalb von sechs Jahren zu ihrem unverwechselbaren Stil: Fotografien, veredelt mit greifbaren, raffinierten Stichen.



Als Fotografin war Katia es gewohnt, Momente in einem einzigen Bild festzuhalten, doch sie wünschte sich mehr Vielschichtigkeit und Tiefe. Sie beschloss, traditionelle Sticktechniken, die normalerweise auf Stoff angewendet werden, auf Papier zu übertragen. Das ist gar nicht so einfach, denn Papier ist ein empfindliches Material, das äußerste Präzision erfordert, doch Katia entwickelte ihre eigene Methode.

Jedes Werk beginnt mit der sorgfältigen Auswahl und Bearbeitung eines Fotos, woraufhin sie mit Nadel und Faden neue Dimensionen hinzufügt.



Fotos: erickrey_photographer

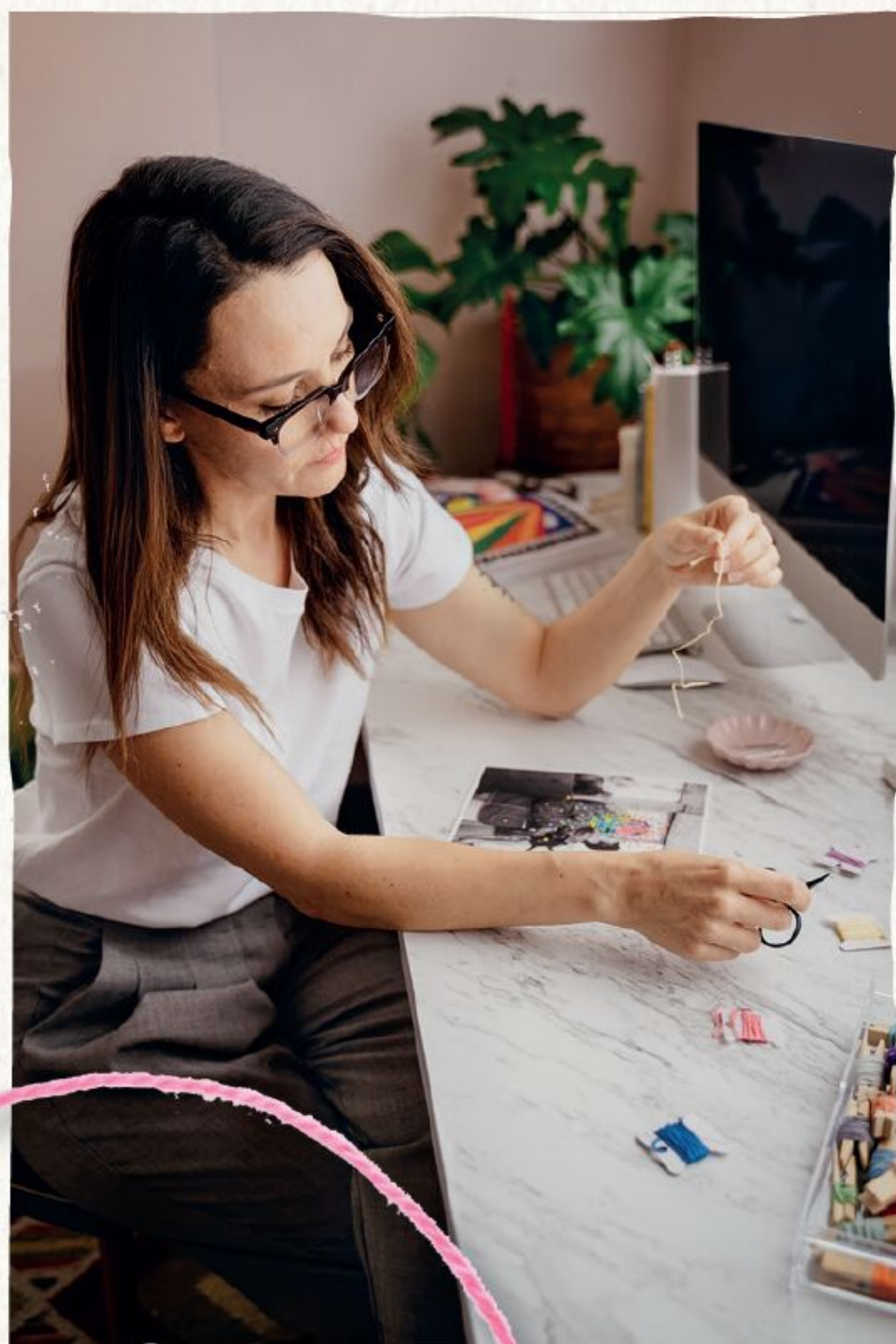
Blumen scheinen aus den Porträts
zu sprießen, Kleider erhalten Struktur
und subtile Linien verstärken
Emotionen: Katias Stickereien sind
eine Fortsetzung der Geschichte, die
das Foto erzählt.





Sticken als Meditation

Für Katia bedeutet das Sticken eine Möglichkeit, Ruhe und Konzentration zu finden. Die sich ständig wiederholende Bewegung von Nadel und Faden bringt Entschleunigung in eine schnelllebige Welt. In ihren Kursen ermutigt sie ihre Teilnehmer zu experimentieren, ihren eigenen Stil zu finden und Vertrauen in ihre Kreativität zu gewinnen. Ein Foto ist für Katia nie das Ende, sondern der Anfang einer neuen Geschichte.



Ich finde das Besticken von Fotos eine fantastische Idee. Ich glaube, das werde ich auch mal ausprobieren.

Mexiko als Inspiration

Katias Arbeit versprüht mexikanisches Flair.

Die Farben, das Kunsthandwerk, die Musik und die Geschichten, die sie umgeben, sind eine Quelle

der Inspiration. Das spiegelt sich in ihrer farbenfrohen

Gestaltung und den raffinierten Details

wider. Von ihrem Atelier aus, das in dem Haus untergebracht ist, wo sie mit

ihrem 13-jährigen Sohn lebt, leitet sie ihr

Unternehmen und verbindet individuelle

Auftragsarbeiten mit Online-Kursen

und Workshops.





Königstag

IN DEN NIEDERLANDEN



Jedes Jahr am 27. April werden die ganzen Niederlande in orange Farbe getaucht. Die Menschen ziehen orangefarbene Kleidung an, hängen Fahnen auf und versammeln sich auf den Straßen, um zu feiern. Dieser Nationalfeiertag heißt Königstag und wird zu Ehren des Geburtstags von König Willem-Alexander gefeiert.

Im ganzen Land gibt es Flohmärkte, Festivals, Spiele und Musik. Für viele Niederländer ist es einer der geselligsten Tage des Jahres. Aber der Königstag ist mehr als nur ein großes Fest. Hinter diesem Tag verbirgt sich eine lange Geschichte mit Traditionen, königlichen Besuchen und besonderen Bräuchen.

EURE MAJESTÄT, HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Den Königstag gibt es schon seit über einhundert Jahren. Zum ersten Mal wurde der Feiertag im Jahr 1885 als Prinzessinnentag begangen. Am 31. August wurde der Geburtstag von Prinzessin Wilhelmina gefeiert. Er sollte die Verbundenheit zwischen dem Volk und dem Königshaus stärken. Als Wilhelmina 1898 Königin wurde, wurde der Name in Königinnentag geändert.

Später, als Prinzessin Juliana als Königin inthronisiert wurde, wurde der Königinnentag auf den 30. April verlegt, ihren Geburtstag. Als dann 1980 Prinzessin Beatrix den Thron erstieg, behielt sie den 30. April als Feiertag bei, obwohl es nicht ihr eigener Geburtstag war. Sie hielt dieses Datum für besser geeignet, da das Wetter dann schöner wäre als im Januar. Im Jahr 2013 wurde Willem-Alexander König. Seitdem heißt der Feiertag „Königstag“ und wird am 27. April, dem Geburtstag des Königs, begangen.



Am Königstag besuchen der König und die Königin mit ihrer Familie jedes Jahr eine andere Stadt oder ein anderes Dorf in den Niederlanden. Dort gehen sie inmitten der Menschen durch die Straßen und nehmen an verschiedenen Aktivitäten teil.



Manchmal sind komplette Straßenzüge geschmückt. Was für ein feierlicher Anblick!



Am Königstag erstrahlen die Niederlande komplett in Orange. Die Menschen tragen orangefarbene Kleidung, Perücken, Hüte und schminken sich orange. Dies hängt mit dem niederländischen Königshaus zusammen, das offiziell „Haus Oranien-Nassau“ heißt. Dieser Name geht auf Wilhelm von Oranien zurück, einen bedeutenden historischen Staatsmann und Vorfahren der königlichen Familie. Sein Titel bezog sich auf das Fürstentum Orange in Frankreich. Seitdem ist Orange die Farbe, die mit dem Königshaus in Verbindung gebracht wird. Deshalb tragen die Niederländer an Nationalfeiertagen und bei Sportveranstaltungen die Farbe Orange.



DER FREIMARKT EIN STRAßENFLOHMARKT

Eine der bekanntesten Traditionen des Königstags ist der Freimarkt. Dabei darf jeder ohne Genehmigung auf der Straße Sachen zum Verkauf anbieten. Viele Kinder und Erwachsene bieten zum Beispiel gebrauchtes Spielzeug, Bücher, Kleidung, Spiele und selbstgemachte Snacks an. Manche Kinder machen Musik oder führen etwas auf, um ein bisschen Geld zu verdienen. In vielen Städten sind in den Straßen Decken ausgebreitet, auf denen die verschiedensten Dinge angeboten werden.

Orangefarbene
Mini-Äpfel und
niederländische
Flaggen aus
Zucker.



Wenn der 27. April
auf einen Sonntag
fällt, wird einen
Tag davor, also am
26. April, gefeiert.



FEIERLICHKEITEN UND FESTIVALS

Vor allem in Großstädten wie Amsterdam, Utrecht und Rotterdam wird der Königstag zusätzlich zum Freimarkt mit großen Veranstaltungen ausgelassen gefeiert. Auf Plätzen und in Parks gibt es Musikauftritte, DJs und Aktivitäten für Kinder. In Amsterdam sind die Grachten voller Boote, auf denen die Menschen Musik spielen, singen, tanzen und feiern. Die ganze Stadt verwandelt sich an diesem Tag in eine einzige große, gesellige Partymeile.

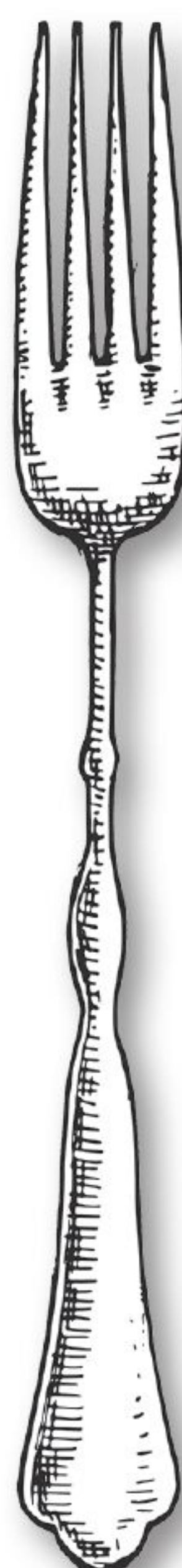


An dem Tag geht es hoch her, vor allem wenn das Wetter mitspielt. Dann kommen alleine in Amsterdam etwa 700.000 Menschen zusammen. Die meisten reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln an, manche mit dem Boot.



ORANGEFARBENE TOMPOUCEN

Eine der bekanntesten Spezialitäten am Königstag ist die orangefarbene Tompouce. Dabei handelt es sich um ein Gebäck, das aus zwei Schichten Blätterteig besteht, gefüllt mit gelber Vanillecreme. Normalerweise hat eine Tompouce eine rosa Glasur, aber anlässlich des Königstags kommt sie vorübergehend in Orange daher.



DAS

darf nie mehr weg

Hallo Daphne,

es ist jetzt schon vierundzwanzig Jahre her, dass ich diesen schicken Motorroller von meinem Vater bekommen habe. Er hatte ihn 1957 gekauft und sowohl er als auch ich haben mittlerweile viele Kilometer damit zurückgelegt. Es ist eine klassische Vespa 150 Gran Sport. Für Autos habe ich nichts übrig, aber diesen Roller finde ich einfach fantastisch. Sieh mal, wie praktisch das Reserverad im Bein-/Fußbereich platziert ist. Ich habe herausgefunden, dass dies typisch für die frühen GS-Modelle ist. Mein Vater erzählte mir, dass diese Vespa 150 GS zwischen 1955 und 1961 hergestellt wurde.

Ich war vom ersten Tag an in dieses Modell verliebt. Siehst du diese stromlinienförmigen Seitenverkleidungen mit den horizontalen Schlitzern? Und die schlanke Vorderseite mit integriertem Scheinwerfer? Ich habe noch nie irgendwo das gleiche Modell gesehen.

Mit diesem Roller bin ich zur Schule gefahren, habe Zeitungen ausgetragen und bin mit einer Freundin in den Urlaub gefahren. Ich mache ihn regelmäßig sauber und werde ihn für immer in Ehren halten. Auch wenn ich nicht mehr damit fahren kann.

Viele Grüße,
Annette Ruso

In der Rubrik „Das darf nie mehr weg“ stelle ich einzigartige Dinge vor, die mir meine Leserinnen und Leser zugeschickt haben. Das kann alles mögliche sein. Mal ein kreativer Gegenstand, mal ein wertvolles Reiseandenken. Haben Sie auch etwas, von dem Sie sich nicht trennen können? Schicken Sie mir eine Mail: info@daphnesdiary.com



DER GUTSCHEIN

Liebes Tagebuch,

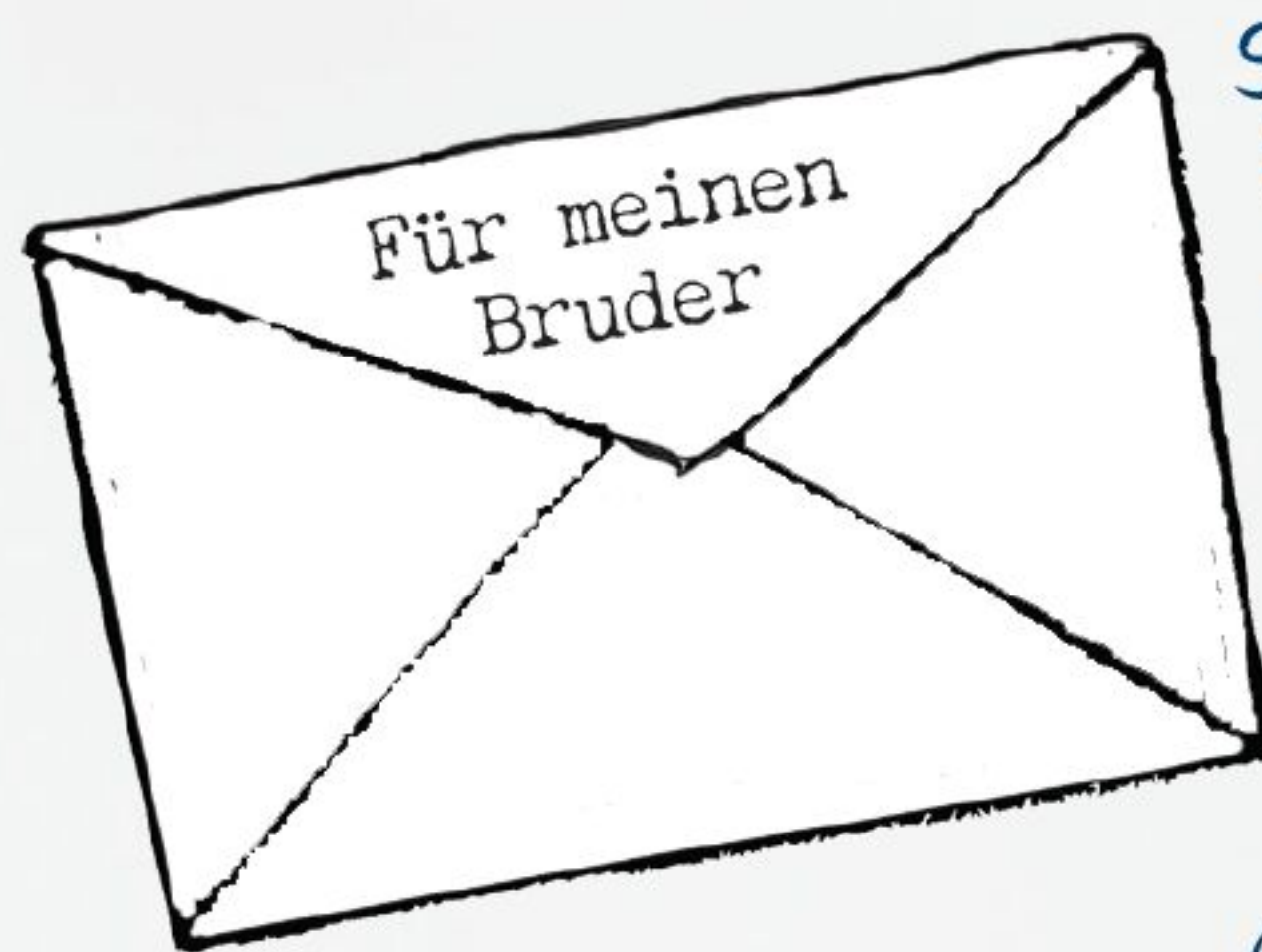
heute Abend beim Essen erinnerte ich Rob daran, dass er noch ein Geschenk für seinen Bruder besorgen müsse. Rob sah mich an und erwiderte: "Ja, stimmt. Leo hat am Freitag Geburtstag. Oh, da muss ich mir wieder etwas Originelles einfallen lassen. Etwas Ausgefallenes, etwas Witziges." Rob und seine Brüder Leo und Mark haben eine enge Beziehung zueinander. Sie sind Freunde. An jedem Geburtstag versuchen sie, sich gegenseitig mit den seltsamsten Geschenken zu übertrumpfen. Sie schenken sich dann die verrücktesten Dinge, mit denen sie eigentlich gar nichts anfangen können. Hauptsache, es ist lustig. "Wie wär's mit einer Schneeschaufel?", schlug Lukas vor. "Das ist eine gute Idee", antwortete Rob mit ernster Miene. Ich stand auf dem Schlauch und fragte, was Leo im Sommer mit einer Schneeschaufel anfangen sollte. Und Lukas erklärte mir, dass das genau der Witz wäre. "Nein, es muss noch abgefahrenere sein", überlegte Rob. Lukas dachte kurz nach und sagte: "Schenk ihm doch einen Zettel, auf dem steht, dass du kein Geschenk hast, weil du nirgendwo eine Schneeschaufel für ihn auftreiben könntest." Rob fand das schon eine bessere Idee, und dann entwickelten Lukas und Rob immer absurdere Ideen für ein Geschenk für Leo. Ich muss zugeben, dass ich diesem typischen Männerhumor nichts abgewinnen kann.

Anne, die sich bisher nicht an diesem Brainstorming beteiligt hatte, sah mich mit gerunzelter Stirn fragend an. Wir verstanden uns und aßen einfach weiter. Aber da platzte Anne heraus: "Warum schenkst du Onkel Leo nicht einen Gutschein?" "Einen Gutschein?", echote Rob. "Aber was ist daran so witzig?" Anne dachte kurz nach und sagte: "Na ja, keinen Gutschein von Amazon oder so, sondern einen ganz originellen." Lukas, Rob und ich waren gespannt, was Anne sich da wohl ausgedacht hatte, und sie fuhr fort: "Schreib auf eine leere Seite deines Laptops den Text: 'Gutschein für ein Geburtstagsgeschenk für meinen Bruder'

und darunter das Wort 'Datum' mit lauter kleinen gepunkteten Linien." Wir hörten alle aufmerksam zu und versuchten zu verstehen, worauf Annes Idee letztendlich hinauslaufen würde. Sie fuhr fort: "Du musst dafür eine schöne Schriftart wählen und den Text genau in der Mitte platzieren. Dann druckst du den Gutschein auf einem Blatt dickem Papier aus." Es herrschte erst einmal allgemeines Schweigen, bis Rob fragte: "Aber wo ist denn nun der Witz?" Anne erklärte: "Es ist nicht unbedingt ein Witz. Du schreibst das Datum von Onkel Leos Geburtstag drauf und steckst die Karte in einen Umschlag. Auf den Umschlag schreibst du: 'Für meinen Bruder'. Den überreichst du dann Leo und erklärst ihm, dass er den Gutschein am nächsten Geburtstag an Mark und an deinem Geburtstag wieder an dich weiterreichen soll. Und jedes Mal muss das entsprechende Datum dazugeschrieben werden."

Ich sagte zu Rob, dass das eine praktische Sache wäre, denn dann müssten sie sich nie wieder ein seltsames Geschenk ausdenken, mit dem sie sowieso nichts anfangen könnten. Rob fasste zusammen: "Also schenken wir uns jedes Jahr dieselbe Karte, auf die wir jeweils das richtige Datum schreiben." "Genau!", bestätigte Anne. Lukas begann zu lachen und sagte: "Ja, das ist eine super Idee!" Rob fand die Idee auch gut und sagte: "Ja, ich verstehe. Das ist witzig und vor allem sehr originell. Darauf sind Mark und Leo noch nicht gekommen. Guter Einfall, Anne! Das ist der beste Witz seit Jahren. Ich mache mich gleich daran!"

Nach dem Essen begann Rob mit der Gestaltung seiner Geburtstagskarte. Er hatte wirklich Spaß daran. Sein



ganzes Gesicht strahlte vor lauter Vorfreude. Anne stellte sich neben ihn und fragte: "Papa, du findest das doch wirklich lustig, oder? Aber verstehst du auch den Wert dieser Karte?" Rob musste lachen und sagte: "Aber sicher, mein Kind, ich sehe schon vor mir, wie ich Leo am Freitag diese Karte überreiche. Das wird ein Spaß!" Anne machte ein ernsthaftes

Gesicht und sagte: "Ja, Papa, aber denk mal zehn, zwanzig oder mehr Jahre weiter. Dann habt ihr eine Karte mit all den Daten eurer Geburtstage darauf. Das ist etwas ganz Besonderes und Wertvolles. Diese Karte spiegelt das enge Band zwischen dir, Onkel Leo und Onkel Mark wider."

Jetzt, wo ich hier in meinem Bett liege, wird mir klar, wie wunderbar und weitsichtig Annes Idee ist. Elf Jahre alt und schon so klug. Da kommt noch was auf uns zu.

Alles Liebe,
Daphne

A full-page photograph showing a family of four walking along a dirt path. On the left, an older woman (Zelma Kriek) wearing a wide-brimmed hat and a light-colored poncho walks towards the right. She is holding the hand of a young girl. Next to her is another young girl, also wearing a hat, who is holding the hand of a woman on the right. The woman on the right is smiling and walking towards the left. They are all dressed in light-colored, casual clothing. The path is surrounded by tall green grass and some wildflowers. In the background, there are rolling hills and mountains under a blue sky with scattered white clouds. A large tree with green leaves and small orange fruits is in the upper left corner.

Ein Haus,
wo alle
willkommen sind

Zelma Kriek mit ihrer Tochter
und den Enkelinnen, die immer
gerne bei ihr vorbeischauen.

Liebe auf den ersten Blick

Umgeben von ihren Töchtern und Enkelkindern genießt Zelma Kriek das Leben in ihrem idyllisch gelegenen, von Grund auf renovierten Haus in Calitzdorp, Südafrika. Hier wohnt sie mit ihrem Labrador Retriever und vier Katzen. Ihre Töchter Nicci, Liza und Rozelle sowie ihre Enkelkinder Jet, Zoe, Coco und Ava kommen regelmäßig zu Besuch. Mit Zelma als Mutter und Großmutter ist das Haus ein behaglicher Ort, wo diese eng verbundene Familie gerne zusammenkommt.

Zelma lebte früher in Johannesburg, aber irgendwann beschloss sie, das Stadtleben hinter sich zu lassen und landete während eines Roadtrips mit ihrer ältesten Tochter Nicci in Calitzdorp. Es war Liebe auf den ersten Blick. „Ich habe mein Haus gefunden und es noch am selben Tag spontan gekauft“, erinnert sich Zelma.



Das Haus liegt zwischen fünf hohen Eukalyptusbäumen und bietet einen Blick auf Obstgärten und Weinberge. Sowohl Zelma als auch Nicci, eine Architektin, erkannten sofort das Potenzial. „Es war wirklich ein hässliches Entlein“, sagt Zelma, „aber wir wussten, dass wir etwas sehr Schönes daraus machen konnten.“



Ein schönes Foto von einer stolzen Zelma und ihrem Hund Tifi.

Schnell geregelt

Zelmas Tochter Nicci begann sofort mit der Renovierung, während Zelma nach Johannesburg zurückkehrte, um ihr Stadtleben abzuschließen. Später zog auch ihre Tochter Rozelle nach Calitzdorp, woraufhin sie gemeinsam die letzten Renovierungsarbeiten durchführten.





Dieses
Waschbecken
finde ich einfach
großartig. Wo
bekommt man so
etwas wohl noch?



Der ursprüngliche Bauernhofteil des
Hauses stammt aus dem Jahr 1880, aber
viele historische Elemente sind im Laufe der
Jahre verloren gegangen.

Impulskauf Viel Holz

Während der Renovierungsarbeiten wurden unter anderem die hohen Holzdecken sowie die originalen Türen und Schiebefenster restauriert. Auch der klassische Vorbau mit seinen charakteristischen Holzverzierungen wurde auf Vordermann gebracht und zu einer großzügigen Veranda rund um das Haus ausgebaut. Diese spendet während der heißen Sommermonate in der Karoo Schatten und bildet einen natürlichen Übergang zu einer überdachten Terrasse.



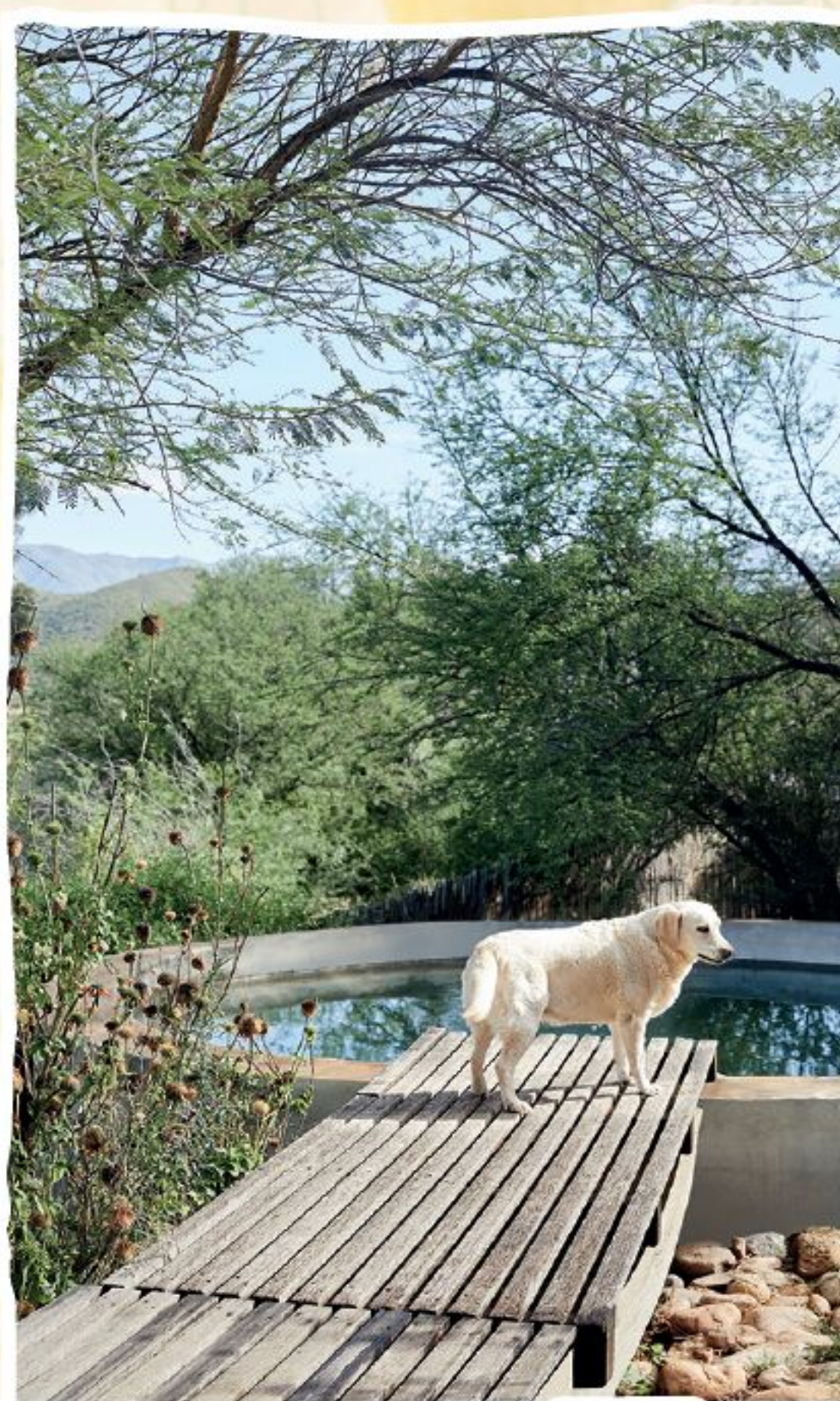
Kochen, schlafen und baden

Im Inneren teilte Zelma die Räume neu auf und schuf drei Schlafzimmer mit eigenem Bad, die um einen offenen Wohn- und Essbereich angeordnet sind. Ein neuer offener Kamin, der sowohl von der Küche als auch vom Wohnzimmer aus zu sehen ist, sorgt an kalten Winterabenden für Wärme.



Inneneinrichtung mit Seele

Im Innenbereich bilden die traditionellen Elemente des Hauses einen dezenten Hintergrund für Zelmás Sammlung von Möbeln, Objekten und Kunstwerken. Ihr Stil ist stark von natürlichen Materialien und dem japanischen Prinzip Wabi-Sabi beeinflusst, das die Schönheit im Einfachen und Unvollkommenen sieht. Erdtöne und zeitlose Formen erzeugen in Zelmás Augen ein Gefühl von Ruhe und Harmonie. Zelma: „Wir sitzen oft alle zusammen auf dem langen Sofa. Wir genießen es und unterhalten uns über Gott und die Welt, manchmal stundenlang.“



Warum hier?

Wenn die Familie zusammenkommt, steht Zelmás Tochter Rozelle oft in der Küche und kocht, während die Enkelkinder im Garten spielen oder sich im Pool abkühlen. „Jeder hat hier seinen eigenen Platz“, sagt Zelma. „Es ist schwer, einen bestimmten Lieblingsplatz zu benennen, das hängt von meiner Stimmung ab. Manchmal ist es mein Schlafzimmer, manchmal die Veranda bei Sonnenuntergang oder früh morgens die Küche, von wo aus ich die ersten Sonnenstrahlen über dem Tal sehen kann. Es ist hier einfach überall schön.“

Rosen

die nie verwelken

Mit dünnem Krepppapier und etwas Fingerspitzengefühl lassen sich wunderschöne Rosen basteln, die erstaunlich echt aussehen.

Ausschneiden

Schneiden Sie aus Krepppapier mehrere Blütenblätter mit weichen, runden Rändern aus. Beginnen Sie mit einem kleinen Blatt und rollen Sie es straff zum Herz der Rose auf. Dies bildet das Kernstück, um das herum Sie den Rest aufbauen.

Aufbauen

Fügen Sie anschließend schichtweise die übrigen Blätter hinzu. Kleben oder binden Sie sie um das Kernstück und lassen Sie sie jedes Mal etwas lockerer fallen, damit sich die Blüte auf natürliche Weise öffnet. Biegen Sie die Ränder vorsichtig mit den Fingern nach außen, um ein fließendes, realistisches Aussehen zu erhalten.

Fertigstellen

Befestigen Sie die Rose an einem dünnen Stäbchen oder an Blumendraht. Stellen Sie die Unterseite fertig, indem Sie sie mit Papier oder Floraltape in einem neutralen Farbton umwickeln, damit der Stiel gut zur Blüte passt.

Sie benötigen:

- Krepp- oder Seidenpapier
- Schere
- Klebstoff oder Floraltape
- Dünne Stäbchen oder Blumendraht
- Eventuell Nähgarn





Eine Dose, die Sie heute zurückgeben, kann schon innerhalb von rund 60 Tagen wieder als neue Dose im Laden stehen!

Aus den meisten recycelten Dosen werden wieder neue Softdrink- und Bierdosen hergestellt. Außerdem werden sie für Autoteile, Fahrräder, Züge und Flugzeuge verwendet. Da Aluminium leicht und stabil ist, werden daraus auch Haushaltsprodukte wie Pfannen und Küchenutensilien, Alufolie, Leitern, Fensterrahmen, Stifte und kleine Metallteile, Elektronikgehäuse und Möbel hergestellt.



Aluminium lässt sich immer wieder recyceln, ohne dass dabei nennenswerte Qualitätsverluste entstehen.



Was geschieht eigentlich mit leeren Getränkedosen?

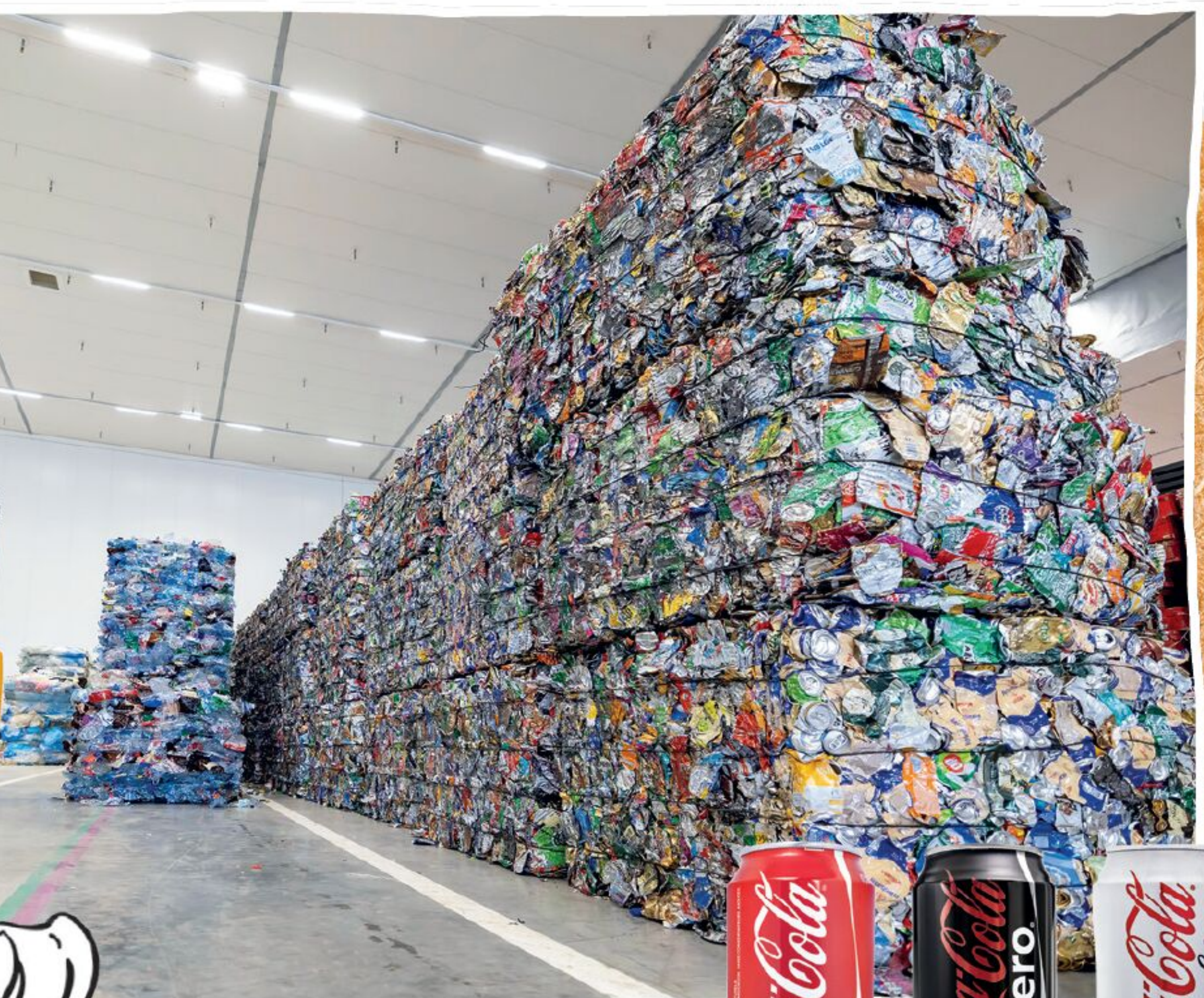
Leere Getränkedosen lassen sich heutzutage sehr gut recyceln. Sie werden über Pfandautomaten oder die Mülltrennung gesammelt und an ein Recyclingunternehmen weitergeleitet. Dort werden die Dosen von anderem Abfall getrennt. Metall ist leicht zu erkennen und herauszufiltern.



Man entfernt Getränkereste und Verunreinigungen, und anschließend werden die Dosen zu großen Ballen gepresst (siehe Foto unten). So lassen sie sich leichter transportieren.

Das Aluminium wird in einem Ofen eingeschmolzen, und aus dem geschmolzenen Aluminium werden Platten oder Rollen hergestellt. Daraus werden dann wieder neue Dosen oder andere Produkte gefertigt.

In den meisten Ländern beträgt das Pfand pro Dose etwa 0,10 bis 0,25 €. In diesen Ländern werden manchmal bis zu 98 % der Dosen zurückgegeben, und das ist viel mehr als ohne Pfand! In vielen Ländern, wo kein Pfand verlangt wird, werden Dosen trotzdem gesammelt, da Aluminium Geld wert ist.



MIT LIEBE GEBACKEN IN



Pastel de Nata



Eine köstliche Süßspeise

Was ursprünglich ein praktischer Verwendungszweck für übrig gebliebene Eigelbe war, entwickelte sich zu einer nationalen Ikone Portugals: Das Pastel de Nata. Es handelt sich um ein kleines Puddingtörtchen mit einem knusprigen, mehrschichtigen Blätterteigboden und einer weichen, cremigen Füllung. Während des Backvorganges bekommt die Oberfläche die typischen dunklen Flecken, genau wie es sein soll. Der Geschmack ist cremig und leicht süß, mit dezenten Noten von Vanille und Zitrone.

Noch immer werden sie am liebsten warm gegessen, mit einer Prise Zimt und eventuell etwas Puderzucker darüber, genau wie sie seit Generationen in Portugal serviert werden.



Zutaten (± 12 Stück):

Boden:

- 1 Rolle Blätterteig (ca. 270 g)

Füllung:

- 500 ml Milch
- 6 Eigelbe
- 150 g Zucker
- 35 g Mehl oder Speisestärke (etwas mehr für die Festigkeit)
- 1 Vanilleschote oder 1 TL Vanilleextrakt
- Schale einer halben Zitrone (ohne das Weiße)
- Zimt (optional, zum Servieren)
- Puderzucker (optional, zum Servieren)

Die cremige Puddingfüllung, die knusprige Blätterteigschicht und der leichte Karamellgeschmack eines Pastel de Nata passen wunderbar zur Süße und Tiefe eines Glases Portwein.



So wird das Pastel de Nata gemacht

1. Teigboden in Form bringen

Den Blätterteig fest zu einer Rolle aufrollen. In 12 gleich dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Muffinform legen und mit dem Daumen von der Mitte nach oben drücken, sodass der Boden und die Ränder dünn ausgekleidet sind. Darauf achten, dass der Rand etwas höher als die Creme ist.

2. Pudding zubereiten

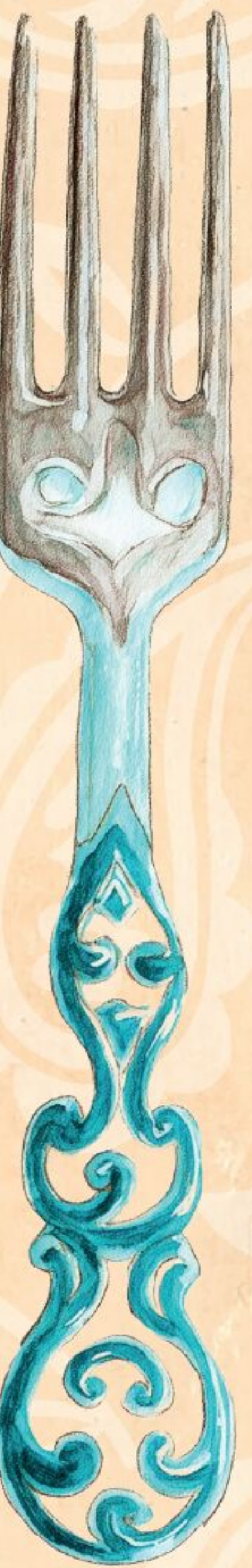
400 ml Milch mit Vanille und Zitronenschale zum Kochen bringen. In einer separaten Schüssel Zucker mit Mehl bzw. Speisestärke vermischen und mit den restlichen 100 ml kalter Milch glatt rühren. Die heiße Milch unter ständigem Rühren zur Mehlmischung geben und wieder auf niedrige Hitze zurückstellen. Unter Rühren zu einer leicht gebundenen Creme kochen. Die Zitronenschale herausnehmen. Kurz abkühlen lassen und dann die Eigelbe unterrühren, bis eine glatte Puddingcreme entsteht. Nach Zugabe der Eigelbe nicht mehr kochen. Die Teigförmchen bis knapp unter den Rand füllen.

3. Backen

Die Törtchen in einem sehr heißen Ofen (250–275 °C, Ober- und Unterhitze) 10–15 Minuten lang backen, bis die Oberfläche dunkle karamellisierte Flecken bekommt. Für etwas mehr Bräunung kann in der letzten Minute die Grillfunktion eingeschaltet werden.

4. Servieren

Kurz abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Nach Belieben mit Puderzucker und Zimt bestreuen. Warm schmecken sie am besten.



Vom Kloster in die Bäckerei

Der Ursprung des Pastel de Nata liegt innerhalb der Mauern portugiesischer Klöster. Vor allem in Belém, einem Stadtteil von Lissabon, wurden übrig gebliebene Eigelbe zu einem seidig-weichen Pudding verarbeitet, nachdem die Eiweiße beispielsweise zum Steifen von Gewändern oder zum Klären von Wein verwendet worden waren. Als die Klöster im 19. Jahrhundert ihre Pforten schließen mussten, wurde das Rezept an eine lokale Bäckerei weitergegeben. Dort trat die süße Köstlichkeit ihren Siegeszug außerhalb der

Klostermauern an.

In Belém befindet sich die berühmte Zuckerbäckerei Antiga Confeitaria de Belém, wo seit 1837 nach dem überlieferten, streng geheimen Rezept die ikonischen Pastéis de Nata gebacken werden. Noch immer werden die Törtchen dort auf traditionelle Weise zubereitet. Es ist der Ort, an dem sowohl Touristen als auch Einheimische geduldig in der Schlange stehen, um diese warmen, cremigen Puddingtörtchen zu kaufen.



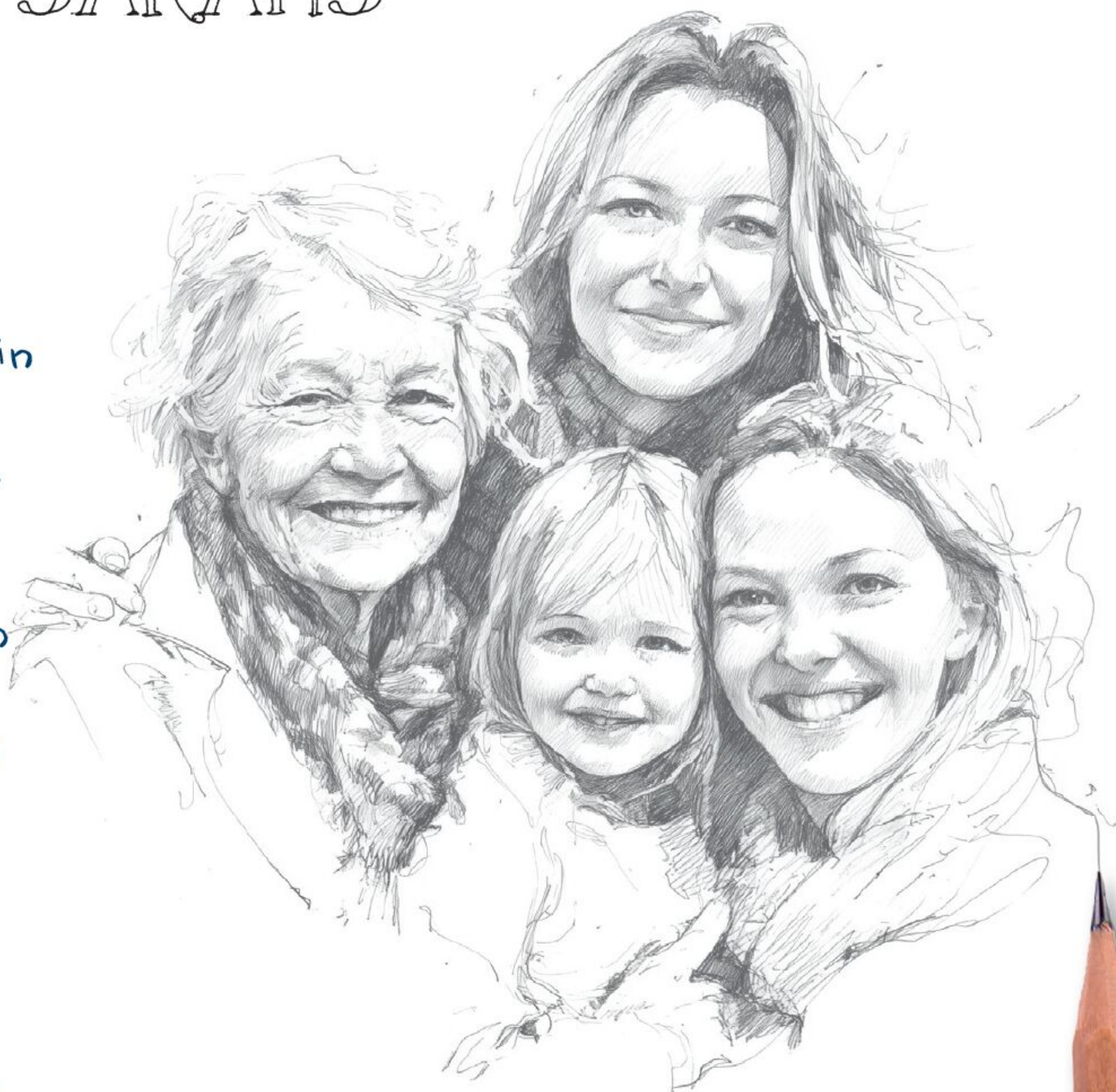
DIE VIER SARAHS

Es war ein schöner Frühlingstag. Draußen hörte ich schon die Vögel fröhlich zwitschern. Eigentlich war es noch recht früh am Tag, aber trotzdem stand ich auf, denn es war mein Geburtstag. Ich wurde achtundsiebzig und freute mich auf den Besuch am Nachmittag. Ich wusste natürlich, wer kommen würde, und es versprach wieder ein unvergesslicher Tag zu werden. Ich ging noch schnell mit dem Staubsauger durch das Wohnzimmer und stellte in der Küche schon mal die Teetassen bereit. Gestern hatte ich noch einen Apfelkuchen nach Oma-Art gebacken. Den mögen alle sehr.

Es war zwei Uhr, als es an der Tür klingelte: Ding Dong! Es war Sarah, meine Tochter. Ja, sie hat denselben Namen wie ich. Vielleicht etwas aus der Mode gekommen, aber ich bin ja auch nach meiner inzwischen verstorbenen Mutter benannt. „Hallo, Liebling, wie schön, dass du da bist“, sagte ich und umarmte sie fest. „Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Mama“, sagte meine Tochter Sarah fröhlich. „Achtundsiebzig, was für ein beachtliches Alter. Und dabei noch so gut auszusehen!“ Sie hatte mir ein hübsches Set mit geblütem Briefpapier und passenden Umschlägen mitgebracht. „Vielen Dank. Darüber freue ich mich sehr“, sagte ich und gab ihr einen dicken Kuss.

Ding dong! Da klingelte es schon wieder. Ich ging zur Tür und dort stand meine Enkelin. „Hallo, Oma!“, sagte sie liebevoll. „Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! Schau mal, ich habe dir ein Geschenk mitgebracht.“ Sie überreichte mir ein kleines, in schönes Papier eingewickeltes Päckchen. „Sarah“, sagte ich überrascht. „Das wäre doch nicht nötig gewesen!“ Meine Enkelin ist, genau wie ich, nach ihrer Mutter (meiner Tochter) benannt und heißt daher auch Sarah.

Plötzlich tauchte hinter ihrem Rücken ein süßes kleines Mädchen auf. „Hallo Oma-Oma! Hier bin ich!“ Es war meine Urenkelin, die sich hinter ihrer Mutter versteckt hatte. „Oh“, sagte ich mit gespielter Erstaunen. „Was für eine Überraschung. Wer bist du



denn?“, fragte ich im Scherz. Ich bin Sarah“, antwortete sie strahlend und warf sich in meine Arme. Gemeinsam gingen wir ins Wohnzimmer. Die drei Mädchen standen beieinander, und spontan rollte mir eine Träne über die Wange. „Was ist los, Oma?“, erkundigte sich meine Enkelin. „Alles gut mit dir?“ Ich ergriff ihre Hand und sagte, dass es mir blendend ginge und dass ich die glücklichste Oma der Welt wäre. Mir wurde bewusst, wie reich ich mich schätzen konnte, meinen achtundsiebzigsten Geburtstag mit meiner Tochter, meiner Enkelin und meiner Urenkelin feiern zu dürfen. Und das auch noch bei guter Gesundheit.

In der Zwischenzeit hatte meine Tochter Tee für uns eingekauft und Apfelkuchen an alle ausgeteilt. Sie musste nicht fragen, welche Teesorte jeder wollte, denn das war Familientradition. Ich trinke schon seit Jahren Kamillentee und irgendwie haben das alle drei von mir übernommen. Meine Sarahs haben noch mehr Dinge von mir übernommen. So sind wir alle vier Fans der Beatles. Ich hatte früher zu Hause schon deren Musik rauf und runter gehört und meine Tochter hatte

das irgendwann einmal übernommen. So etwas scheint wie von selbst von Mutter auf Tochter, auf Enkelin und sogar auf Urenkelin überzugehen. Wo ich früher noch die Singles auf dem Plattenspieler hörte, wählt die heutige Generation ganz einfach „We Can Work It Out“ und „Yesterday“ auf Spotify aus.

Tja, vier Sarahs unter einem Dach an einem festlichen Tag. Das ist und bleibt etwas ganz Besonderes. Wir erleben das jedenfalls viermal im Jahr, wenn eine von uns Geburtstag hat. Aber auch zu Ostern und Weihnachten ist das Sarah-Quartett komplett. Meine Enkelin hatte kürzlich als Vorlese Mutter in der Schule eine Art Vortrag über uns gehalten. Alle fanden die Geschichte interessant, aber niemand glaubte ihr und alle waren der Meinung, sie hätte sich das ausgedacht.

Ich weiß, dass es eine jahrhundertealte Tradition ist, Kinder nach ihren Eltern zu benennen. Oft erhalten Kinder den Namen ihres Vaters, ihrer Mutter oder ihrer Großeltern als Hommage an die Familie. In manchen Kulturen ist es noch immer üblich, denselben Namen von Generation zu Generation weiterzugeben. Heutzutage entscheiden sich Eltern hierzulande noch ganz selten dafür, aber wenn, dann geben sie dem Namen eine eigene, moderne Note.

Es war etwa vier Uhr, als mein Schwiegersohn und der Mann meiner Enkelin hereinkamen. Auch meine beiderseitigen Nachbarn kamen vorbei. Es war eine gemütliche Runde und alle plauderten angeregt miteinander. Wir sind ja mittlerweile daran gewöhnt, aber es ist tatsächlich ein Problem, wenn jemand „Sarah“ ruft. In diesem Moment drehen sich unweigerlich vier Köpfe in diese Richtung und es ertönt im Chor: „Ja?“ Darüber müssen wir immer herzlich lachen. Jaap, der Mann meiner Tochter, hat vor einiger Zeit beschlossen, dass es viel einfacher wäre, wenn mich alle Oma nennen. Aber trotzdem: Wenn jemand deinen Namen

ruft, schaut man unweigerlich hin. Übrigens nennt mich meine Urenkelin Oma-Oma. Ich habe kürzlich gelesen, dass der Name Sarah ein zeitloser Mädchenname mit einer positiven Ausstrahlung ist. Sarah stammt aus dem Hebräischen und bedeutet „Prinzessin“. Der Name scheint weltweit beliebt zu sein und wird wegen seiner Schlichtheit, Eleganz und seines internationalen Charakters geschätzt. Na ja, ich fühle mich geehrt.

„Möchte vielleicht jemand noch etwas anderes als Tee trinken?“, fragte meine Tochter lachend und hielt dabei eine Flasche Weißwein in die Höhe. Ich sagte, dass ich das für eine gute Idee hielt, und in diesem Moment kletterte meine Urenkelin auf meinen Schoß. Sie sagte, sie hätte eine Überraschung für mich und gab mir eine Rolle Papier mit einer großen rosa Schleife drumherum. „Für dich, Oma-Oma“, sagte sie mit ihrem süßen Stimmchen. „Noch eine Überraschung!“, sagte ich. „Ist das für mich?“ Ich nahm die Schleife ab und sah eine Zeichnung mit fünf kleinen Figuren. „Wie schön! Hast du das gemalt?“, fragte ich. Sie nickte schüchtern. „Und wer ist das alles?“, fragte ich neugierig. Sie zeigte mit ihrem kleinen Finger auf die Zeichnung und sagte: „Das ist Ur-Oma, das ist Oma, äh, das ist Mama und das bin ich.“ Ich sah sie an und fragte: „Aber wer ist dann das fünfte kleine Mädchen?“ Sie steckte ihren Finger in den Mund, sah ihre Mutter an und antwortete: „Das ist Sarah. Das ist mein Baby, wenn ich groß bin.“





Frühling aus Papier



Mit einem Blatt Papier, einer Schere und ein wenig Fantasie lassen sich ganz einfach die schönsten Papierkunstwerke basteln. Schneiden Sie einen eleganten Blumenkranz für die Wand oder eine bunte Schmetterlingsgirlande für das Fenster aus.

Der Blumenkranz

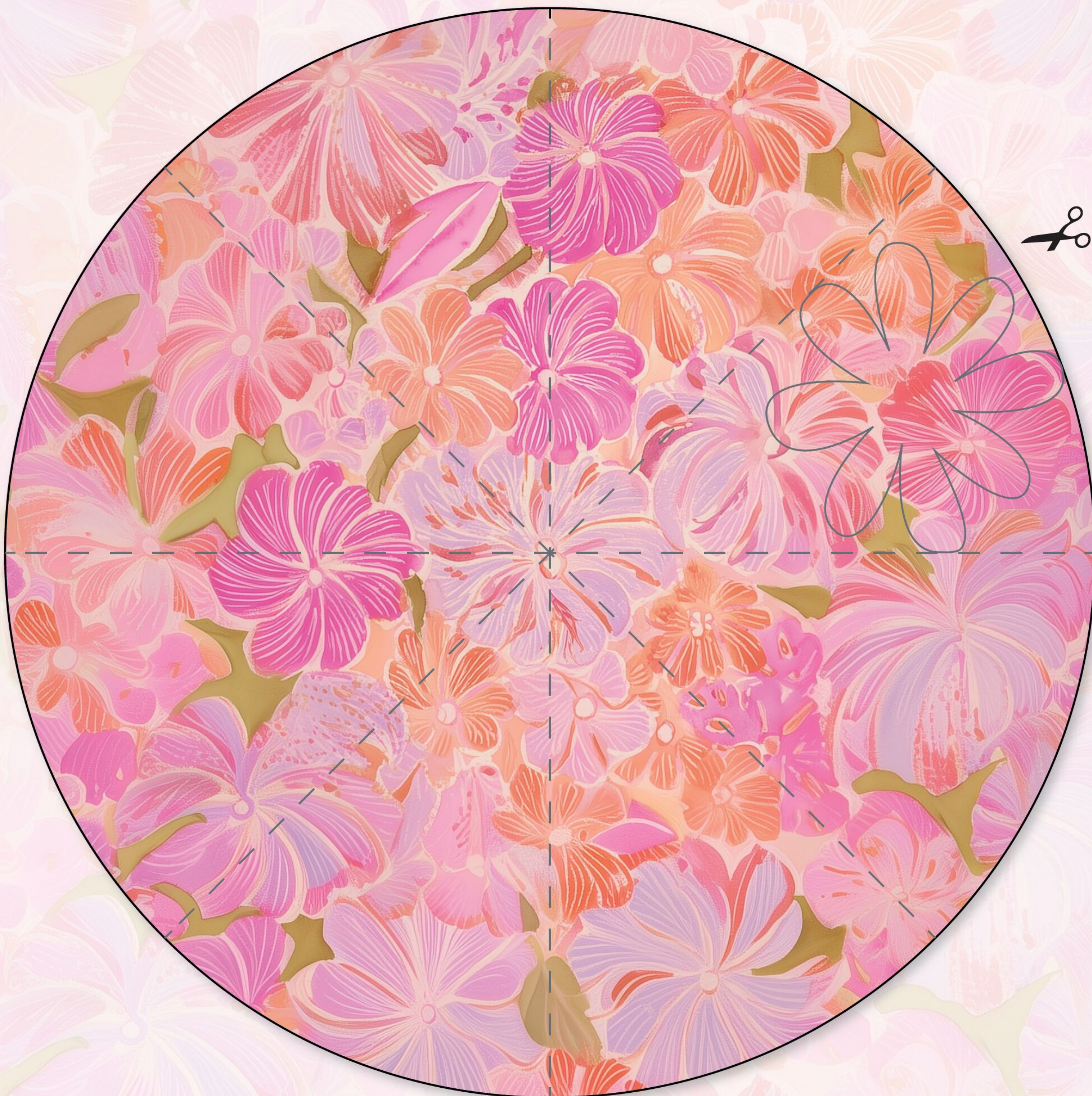
1. Schneiden Sie den Kreis auf Seite 141 aus.
2. Falten Sie den Kreis in acht gleiche Teile (wie eine Spitztüte).
3. Achten Sie darauf, dass sich das Blütenmotiv oben befindet und schneiden Sie es aus.
4. Falten Sie alles vorsichtig auseinander und schon haben Sie einen wunderschönen Blumenkranz!
5. Sie können die Form der Blumen nach Lust und Laune abwandeln, so dass jeder Kranz seine eigene Ausstrahlung bekommt.



Die Schmetterlingsgirlande

1. Falten Sie das Papier zickzackförmig wie eine Ziehharmonika.
2. Schneiden Sie die Schmetterlinge entlang der Linien aus.
3. Falten Sie alles vorsichtig auseinander und schon ist eine wunderschöne Schmetterlingsgirlande fertig!
4. Sie können eine längere Girlande basteln, indem Sie die drei Streifen aneinander kleben.



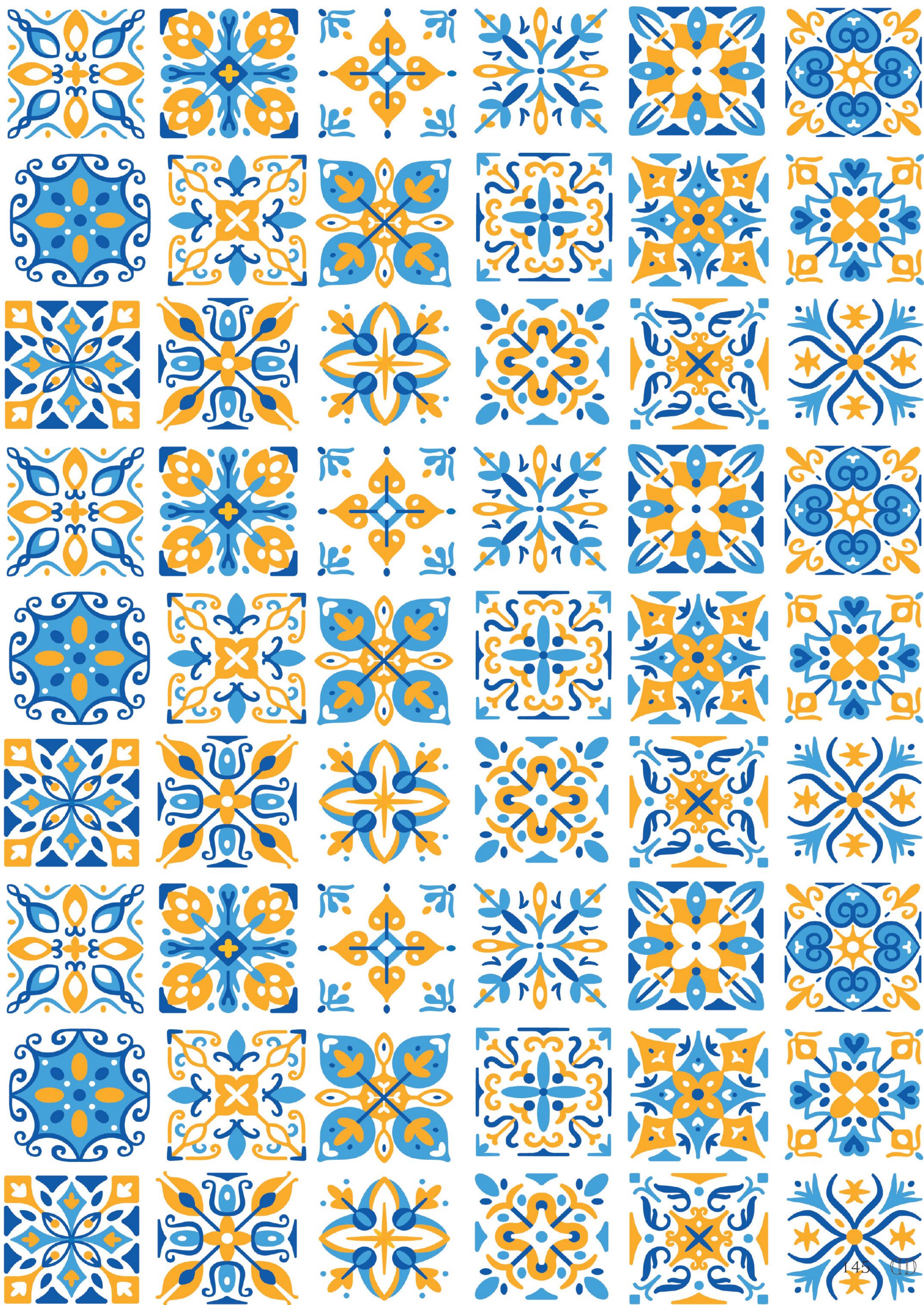


Das Video, das zeigt, wie ich es gemacht habe,
finden Sie auf unserer Webseite.











BUCH-TIPPS



Die kleine Sommerküche am Meer
Jenny Colgan
Seiten: 448
ISBN-13: 978-3492313230

Sommer, Sonne, Meer ... Vom quirligen London zur entlegenen Insel Mure? Nur widerwillig kehrt die junge Anwaltsassistentin Flora MacKenzie in ihre schottische Heimat zurück, um ein schwieriges lokales Mandat ihres gut aussehenden Chefs Joel vorzubereiten. Weder die unberührte Landschaft noch das glitzernde Meer können sie aufmuntern, während sie ihren geschwächten Vater und ihre Brüder versorgt und in die einst so vertraute Inselgemeinschaft eintaucht. Doch dann entdeckt sie die alten Rezepte ihrer verstorbenen Mutter, und als sie eines nach dem anderen ausprobiert, öffnet sich ihr Herz: für die Sinnlichkeit des Essens, für die Schönheit der Natur und für einen neuen Anfang ... Ausgezeichnet als beste romantische Komödie des Jahres! Deutsche Erstausgabe



Gesund backen
Veronika Pachala
Seiten: 144
ISBN-13: 978-3742300782

Die erfolgreiche Foodbloggerin und Kochbuchautorin Veronika Pachala hat über 50 leckere Rezepte für Kuchen, Torten, Muffins und Brot kreiert, die durch zahlreiche Informationen zu alternativen, nährstoffreichen Zutaten und Tipps zu Zubereitung oder Aufbewahrung ergänzt werden. Bei den Rezepten verzichtet sie konsequent auf raffinierten Zucker, Kuhmilch und Weizenmehl und bietet für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten gluten- und laktosefreie Varianten mit Teffmehl, Süßlupinenmehl und Hirsekörnern oder Mandel- und Hafermehl an. Abgerundet wird das wunderschön bebilderte Backbuch durch ein informatives Kapitel zu Mehl- und Getreidesorten, alternativen Süßmitteln und gesunden Fetten, Backtriebmitteln und natürlichen Aromen. Darüber hinaus zeigt Gesund backen verschiedene vegane Alternativen für Ei und Milch auf. Ob Birnentarte, Bananentorte mit Walnüssen und Ahorncreme, Triple-Chocolate-Muffins oder Dinkel-Amaranth-Brot - mit diesen Rezepten ist abwechslungsreicher, gesunder Genuss garantiert. Und mit Zimtsternen, Weihnachtsstollen oder Spekulatiuszupfbrot bietet das Backbuch zusätzlich schöne Ideen für die Weihnachtsbäckerei.



Das Handbuch der vergessenen Fertigkeiten
Elaine Batiste, Chris Duriez, Natalie Crowley
Seiten: 112
ISBN-13: 978-3458643791

Äußerlich ist die 30-jährige Italienerin Oliva Villa immer perfekt gestylt und auf dem besten Weg in das ideale Vorstadt-Leben, nebst attraktivem Verlobten. Von der Leere in ihrem Inneren ahnt niemand etwas. Als Oliva eine Einladung ihrer exzentrischen Tante Vivienne erhält, die vor 16 Jahren von einem Tag auf den andern aus ihrem Leben verschwand, zögert sie nicht lang und fährt nach Paris. Doch vor der berühmten Buchhandlung »Shakespeare & Company« wartet sie vergeblich auf Vivienne. Immer wieder scheint Oliva ihre Tante in den nächsten Tagen knapp zu verpassen – dafür begegnen ihr Bücher, Gedanken und das Leben selbst mit all seinen Möglichkeiten ...



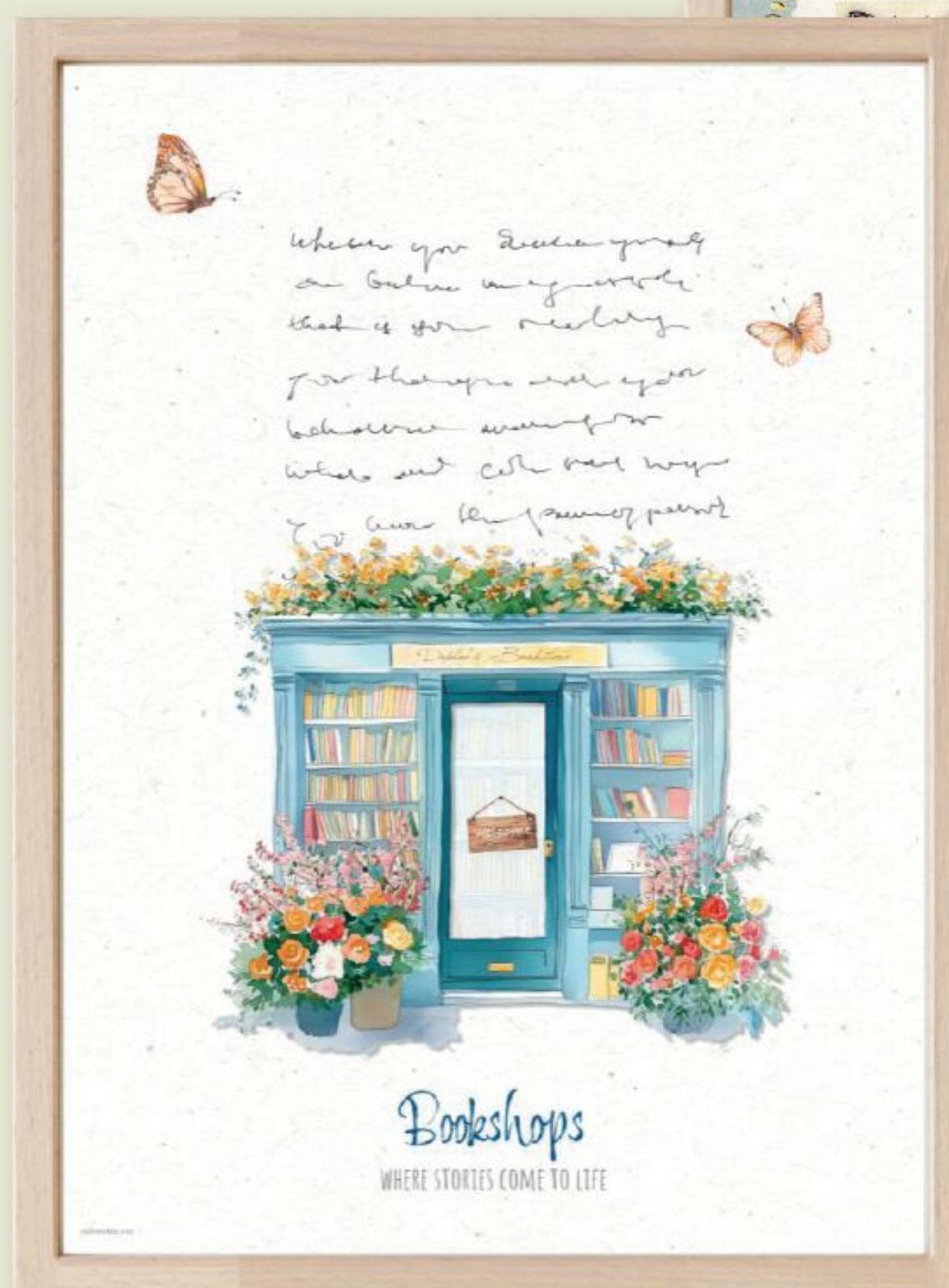
Wochenplaner
mit Stickerbogen
und Bleistift



Geschenk-
Tipp

Schöne Geschenke
für jemand anderen
oder zum Selberbehalten

www.daphnesdiary.com



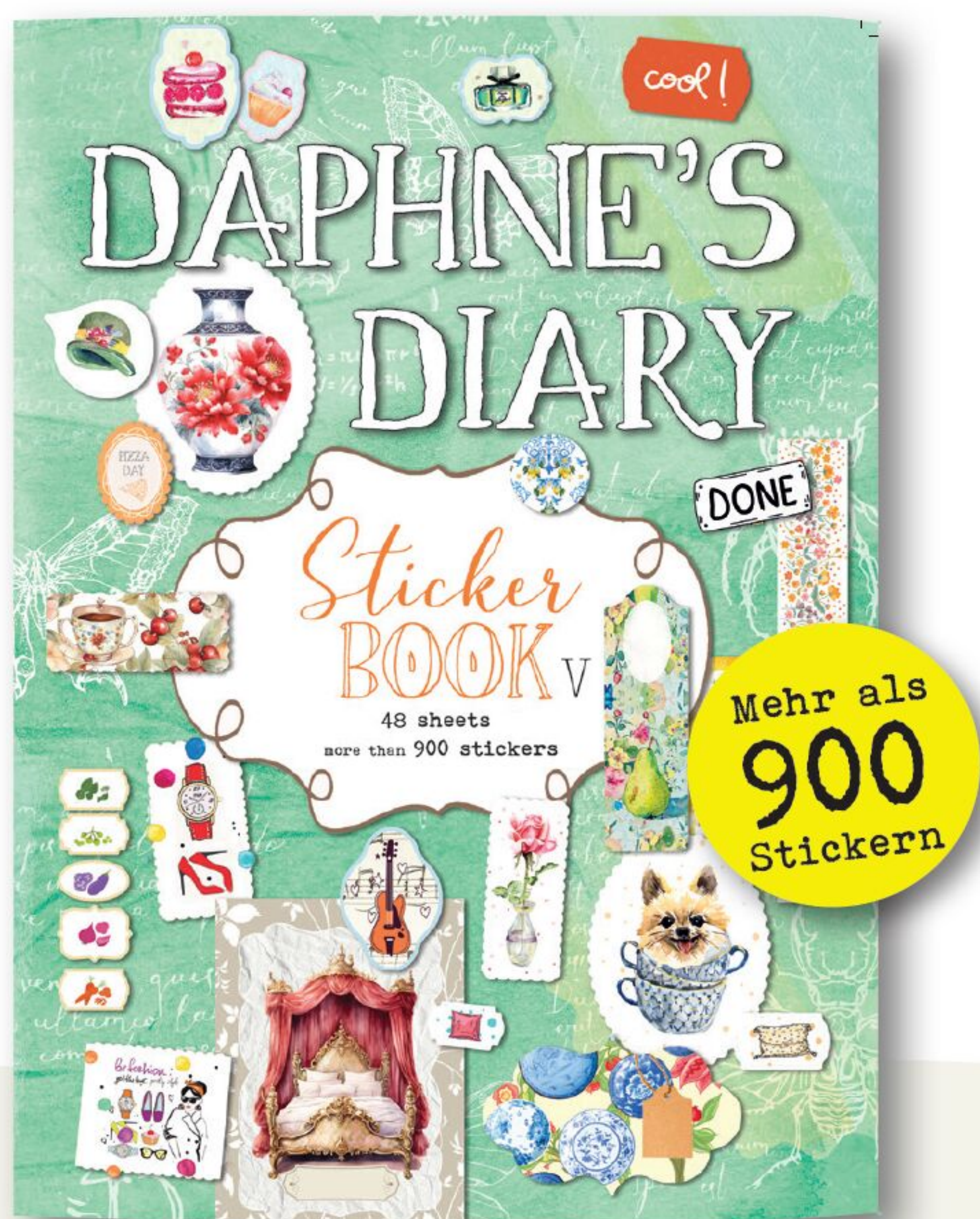
A2-Poster auf
schönem Papier



Fruit & Flowers
3er-Set Notizbücher
mit dekorativen Seiten



Stickerheft



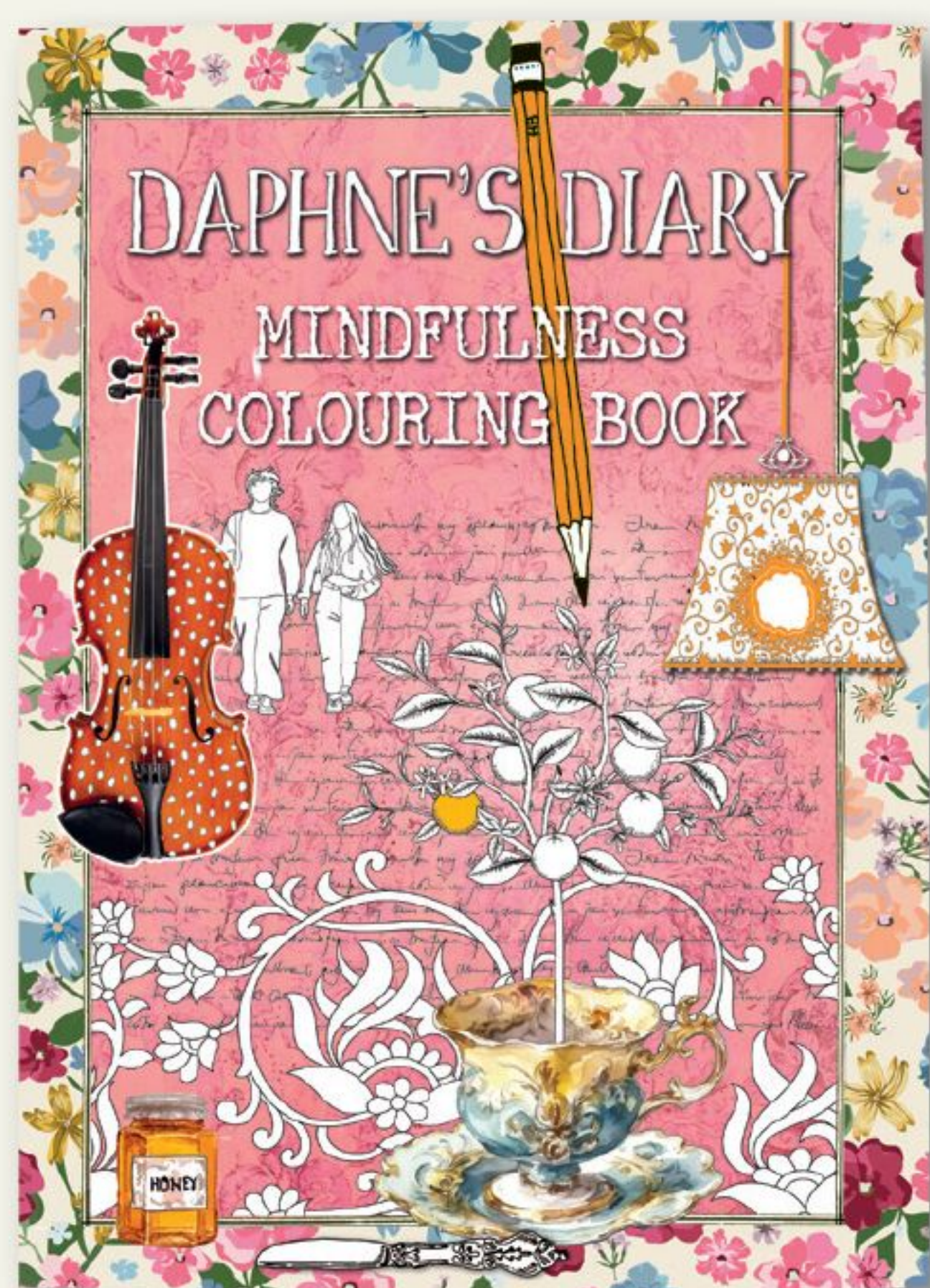
Ewiger
Geburtstagskalender
mit Stickerbogen



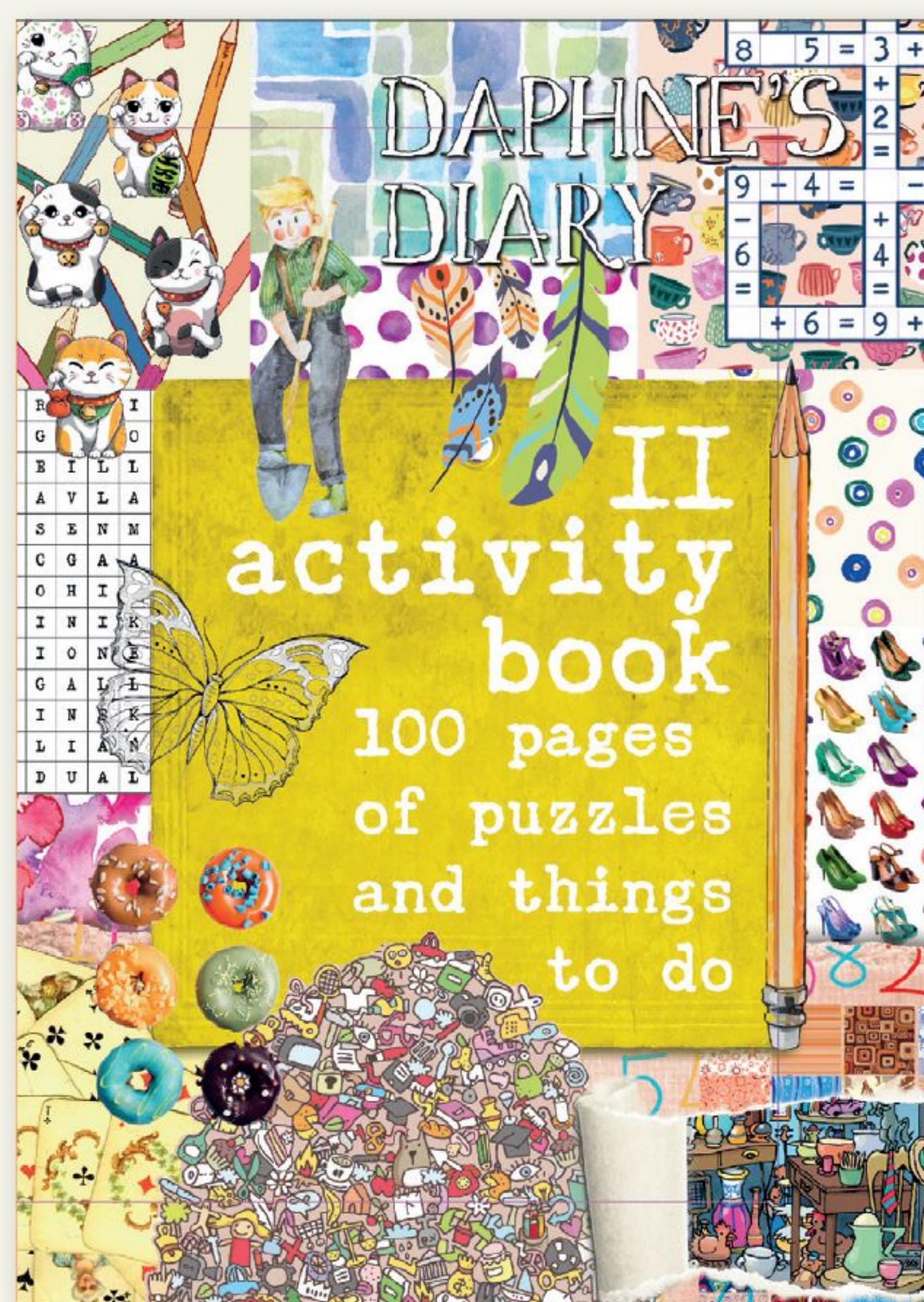
Kreative Geschenke in unserem Webshop

www.daphnesdiary.com

Aktivitäten- buch für die Ferien



Mindfulness Colouring Book
100 Ausmalbilder



Activity Book II
Rätsel und v.a.m.

Daphne's Diary
Taschenkalender 2026



- Postkarten
- Stickerbögen
- Lesezeichen-Etiketten
- Wochenübersichten
- Großzügige
Tageseinteilung
- Einkaufsliste
- To-do-Listen
- Ausklappbare
Monatsübersichten
- Rezepte
- Stickvorlagen
- Einschubfächer vorne
und hinten drin
- 2 Umschläge mit Extras

Finden Sie die 12 Marienkäfer?

Dem Gewinner oder der Gewinnerin senden wir ein
Daphne's Diary Paperbook zu!



Beim Drucken dieser Ausgabe sind zwölf Marienkäfer in die Zeitschrift geflattert
und haben sich versteckt. Finden Sie heraus, auf welchen Seiten?

Schicken Sie die 12 Seitenzahlen per Mail an: info@daphnesdiary.com

Daphne's Adressbüchlein

016-017
vierseizoenenblij
www.vierseizoenenblij.nl
instagram: vierseizoenenblij

040-043
The Sourdough Mama
www.thesourdoughmama.com
Instagram: the.sourdough.mama

048-051
The Watermill
www.watermill.net
Instagram: watermillatposara

052-053
Tatiana Bogdanova
www.yantrakeramika.com
Instagram: yantra.keramika

060-065
Klaver en Papaver, Oosterwolde
Info@klaverenpapaver.nl
Instagram: klaverenpapaver
Youtube: @LaraAldewereld

066-067
Theodora Gould
www.theodoragould.co.uk
Instagram: theodora.gould

084-087
vandijkenko
www.vandijkenko.nl
instagram: vandijkenko

120-123
Katia Herrera
www.bordebykatia.com
Instagram: borde_mx



IMPRESSUM

Managing director/Chefredakteurin:
Joke Bembom-Kremer

Mit Dank an: Channa, Natasja, Lisa, Debbie, Wies, Daphne, Ingrid, Ginny, Laura, Sandra, Tessa, Saskia, Karin, Mary, Kerrie, Laurane, Christine, Claudia, Martijn, Thijs.

Abonnement in Deutschland, Österreich und der Schweiz:
daphnesdiary@zenit-presse.de
Tel: +49 711 82651-335
Fax: +49 711 82651-333
www.daphnesdiary.com

Abonnement in Niederlande, Belgien, Frankreich:
klantenservice@aboland.nl
Tel. +31 251 / 257924
www.daphnesdiary.com

Abonnement in England und Irland:
www.uniquemagazines.co.uk, Tel. 0191 2702800

Abonnement in Amerika und Kanada:
www.expressmag.com

Abonnement in Australien und Neuseeland:
www.uniquemagazines.co.uk, Tel. 0191 2702800

Daphne's Diary erscheint 8 x pro Jahr auf Niederländisch in den Niederlanden und Belgien. Auf Deutsch in Deutschland, Österreich und in der Schweiz. Auf Englisch in England, Schottland, Irland, Wales, USA, Kanada, Neuseeland, Australien, Hongkong und Japan. Auf Französisch in Kanada, Frankreich und Belgien.

Daphne's Diary BV
Diependaalselaan 3A, 1213 TD Hilversum - Niederlande

Es ist nicht gestattet, ohne vorherige Zustimmung von Daphne's Diary veröffentlichte Artikel, Abbildungen und/oder Fotomaterial zu übernehmen, zu publizieren bzw. publizieren zu lassen oder anderweitig zu veröffentlichen oder zu vervielfältigen. Die Bilder wurden unter Lizenz von Shutterstock.com verwendet. Sämtliche (redaktionellen) Inhalte wurden sorgfältig zusammengestellt. Daphne's Diary und/oder die Verfasser können nicht haftbar gemacht werden für Schäden, die in Zusammenhang mit der Nutzung des Inhalts dieser Zeitschrift entstanden sind. Aus den Inhalten dieser Ausgabe können keine Rechte abgeleitet werden.



Lösung Seite 18

Lösung Seite 46

ALLES LIEBE
UND NOCH EINEN
WUNDERSCHÖNEN TAG

BIS BALD

Daphne

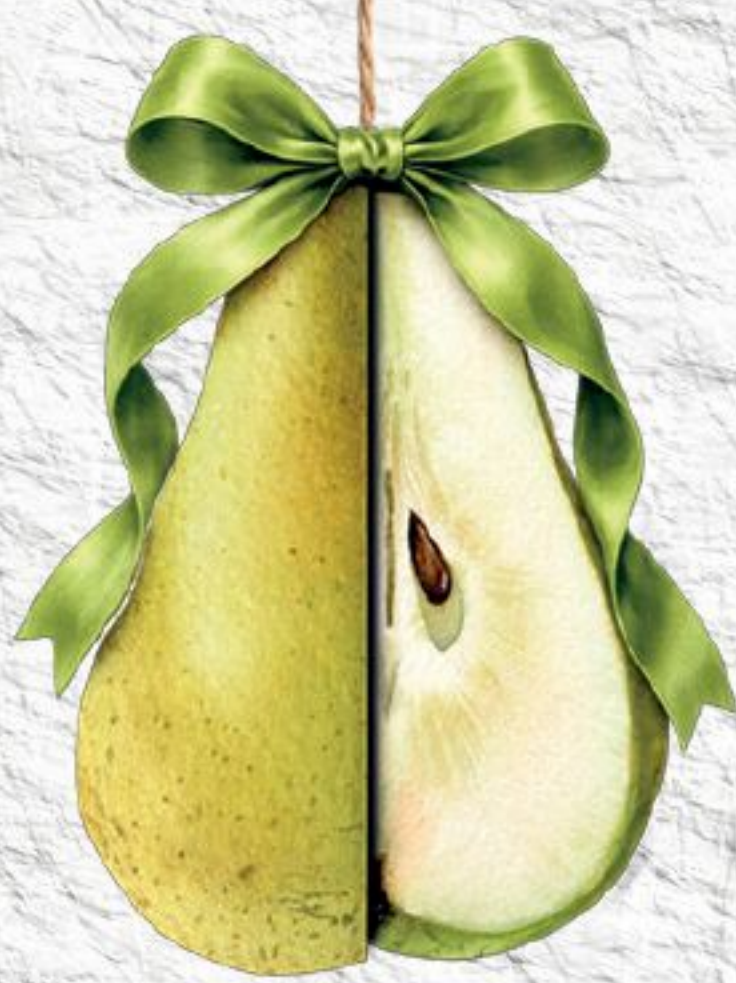


Das nächste
Heft von
Daphne's Diary
erscheint
am 10 Juli.

Randvoll mit
kreativen
Inspirationen



DIY
DAPHNE INSPIRES YOU



under
in everyone
Seuche in einem Haus. Das ist
die letzte Beschreibung, die auf
ein Kinderspielzeug hinweist.
Das ist ein Spielzeug, das
kein Spielzeug ist. Es ist ein
Spielzeug, das ein Spielzeug
sein kann. Es ist ein Spielzeug,
das ein Spielzeug sein kann.



04