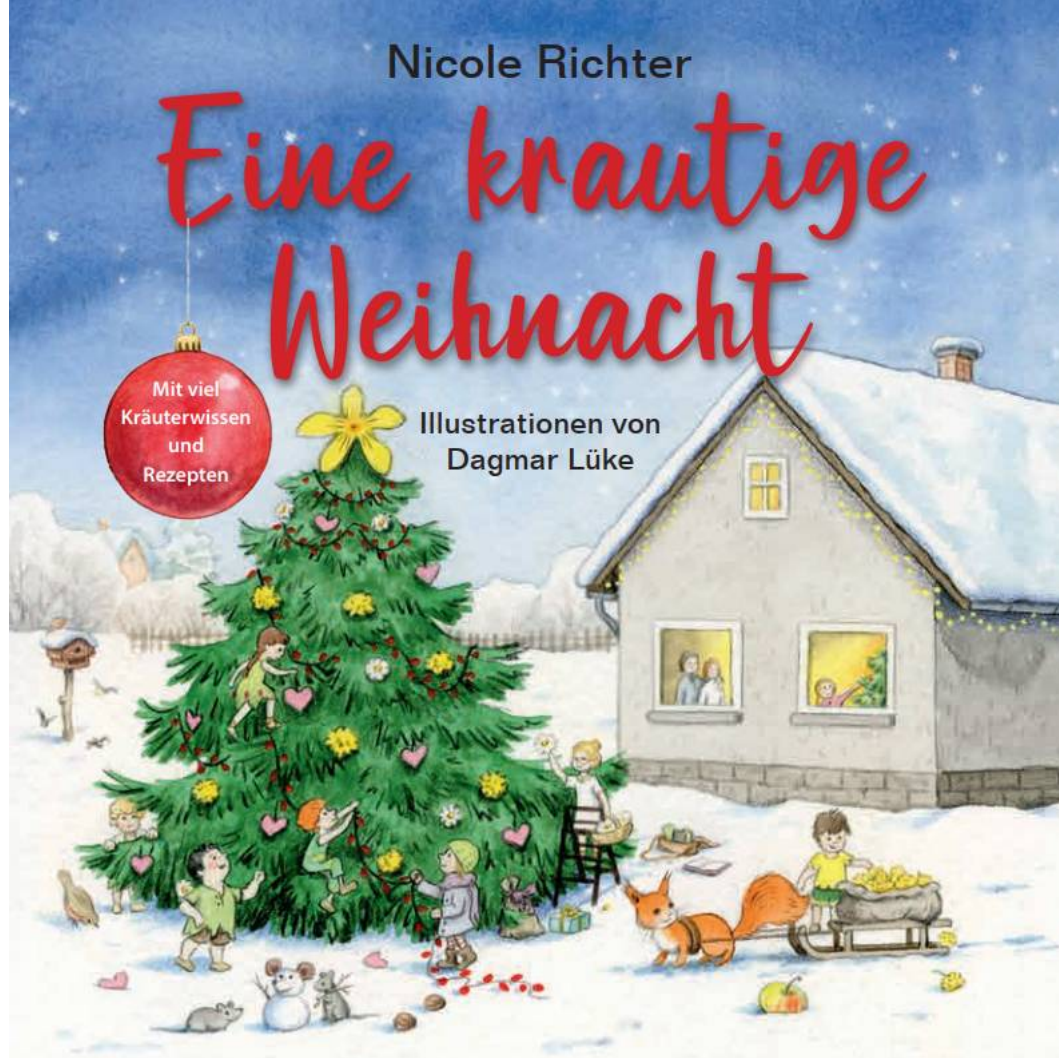


Nicole Richter

# Eine krautige Weihnacht

Mit viel  
Kräuterwissen  
und  
Rezepten

Illustrationen von  
Dagmar Lücke



Nicole Richter

*Eine krautige  
Weihnacht*

*Für meine Mutti*

Nicole Richter

# Eine krautige Weihnacht



---

mit Illustrationen von  
Dagmar Lüke



## Unsere Kräutelfreunde

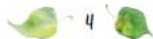
**Leo**, die Kräutelfeule des Löwenzahns, ist abenteuerlustig, tapfer und hoch angesehen bei seinen Freunden.



**Mona** ist die Kräutelfeule des Weißdorns. Der Weißdorn ist eine Herzpflanze. Deshalb hat Mona das Herz am rechten Fleck, hilft von Herzen gern und findet alles herzallerliebste.



Das sind **Urte** und **Urens**. Diese beiden verkörpern die Große und die Kleine Brennnessel. Sie haben nur Unsinn im Kopf und treiben viel Schabernack. Aber sie sind immer für ihre Freunde da.



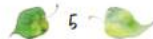
4

Das ist **Anto**, unser Spitzwegerich. Er ist hilfsbereit, für seine Freunde da, aber ganz schön schüchtern.



**Fora** ist das Johanniskraut. Sie liebt den Sommer und friert gewaltig im Winter. Deshalb sucht sie die Nähe der Wärme.

**Bella**, die Kräutelfeule des Gänseblümchens, liebt Bücher. Sie liest zu jeder Zeit, ihre Bibliothek ist krautig groß und sie hat immer das richtige Buch zur Hand.



5

*In einem kleinen Dorf*

steht ein süßes kleines Häuschen mit einem schönen Garten und einem großen alten Lindenbaum. Heute ist Weihnachten und die Schneeflocken haben die Felder, Wälder und Wiesen in eine wunderschöne Schneewelt verwandelt.





In dem kleinen Garten hört man auf einmal leise Stimmen. Hört ihr sie?  
„Ach, menno. Ich sehe gar nichts mehr. Mir ist weiß vor Augen“, sagt eine Stimme.  
„Das heißt, mir ist schwarz vor Augen“, flüstert eine andere Stimme.  
„Nein, weiß. Denn ich bin eingeschnitten.“  
Wo kommen nur die beiden Stimmen her? Seht ihr jemanden?



Das ist Leo, die Kräuterseele des Löwenzahns. Dieses tolle Kraut ist ...  
Leo bibbert: „Ich fffriere so doll. Kannst du mir helfen, Anto?“  
Leo, ich will dich gerade den Kindern vorstellen.  
„Aber ich fffriere so und möchte mich sselbst vorstellen, ggggeht das?“  
„Na klar.“

In diesem Moment kommt Anto hinter einem Baum hervor.  
Anto ist die Kräuterseele des Spitzwegerichs.  
Er schaut sich um, dann läuft er vorsichtig zu Leo.  
Ihr müsst wissen, Anto ist ein bisschen schüchtern.  
Er schleicht zu Leo und legt eins seiner Spitzwegerichblätter um ihn.  
Leo atmet erleichtert auf: „Ah, das ist schön warm. Danke. Nun kann ich mich vorstellen.“

# Der Löwenzahn

**Botanischer Name:** Taraxacum officinale

**Volkname:** Pusteblume, Kuhlblume

**Standort:** wächst gern auf Wiesen, in Gärten, an Wegrändern, eigentlich überall. Er liebt die Sonne, wächst aber auch im Halbschatten.

**Blüte:** gelb

**Blätter:** lange, eiförmig-lanzettliche, grüne Blätter, tief eingeschnitten und gezahnt

## Der Löwenzahn als Heilkraut:

Er belebt den Körper und reinigt das Blut.

Deshalb wird er gern im Frühling zur inneren Reinigung des Körpers genutzt.

Der Löwenzahn enthält Bitterstoffe. Deshalb schmecken bspw. die Blätter oder der Stiel des Löwenzahns bitter. Dieser bittere Geschmack unterstützt unseren Magen, Leber und Nieren und regt unseren Appetit an.

Manchmal hat Leo einen löwenmäßigen Hunger.

## Der Löwenzahn in der Kräuterküche:

Die jungen Blätter schmecken im Salat, ebenso die gezupften gelben Einzelblüten. Aus den Blüten kann man Löwenzahnhonig herstellen. Dies ist ein Brotaufstrich, der von der Konsistenz an Honig erinnert.



10

## Leos süßes Rezept für Löwenzahnblütenhonig:

*Bitte nicht alleine machen! Du brauchst die Hilfe deiner Eltern, denn es wird sehr heiß!*

1 l Wasser

1 kg Zucker

ca. 300 g Löwenzahnblüten (nur die gelben Einzelblüten, ohne Grün)

1 Bio-Zitrone

Koche die 300 g gelben Blütenblätter mit dem 1 l Wasser in einem Topf 15–20 Minuten. Danach lässt du alles 24 Stunden abgedeckt ziehen. Sind die 24 Stunden um, filterst du die Blüten heraus. Am besten geht dies mit einem Mulltuch. Das aufgefangene Löwenzahnwasser gibst du nun in einen sauberen Topf. Jetzt gib den Zucker hinzu und die abgeriebene Zitronenschale sowie den Saft der ganzen Zitrone. Nun muss alles bei geringer Temperatur köcheln. Das dauert mehrere Stunden.

Rühre gelegentlich um und lass von deinen Eltern zwischendurch die Festigkeit deines Honigs prüfen. Dafür nimmst du einen Teller, gibst ein bisschen Honig darauf und lässt ihn erkalten. Der Löwenzahnblütenhonig ist fertig, wenn er so zähflüssig wie Bienenhonig ist. Jetzt fülle ihn in saubere Gläser ab, beschrifte ihn und lass es dir schmecken.

Dein Leo



11



## Die Autorin



Foto: © Marek Fischer

## Nicole Richter

Nicole Richter ist mit Herz und Seele Kräuterfrau und die 29. Olitätenmajestäät von Thüringen. Sie lebt in einem kleinen Dorf in Thüringen und hat vor vielen Jahren ihre Liebe zu den Heilkräutern entdeckt. Ihre Kinder brachten sie dazu, selbst Hustensaft und weitere Kräuterprodukte für ihre Familie herzustellen. So begann ihr Weg. Sie las Bücher, entdeckte, sammelte und probierte aus.

Bis heute ließ sie die Faszination für die Wildkräuter nicht los.

Sie entschloss sich vor einigen Jahren ihr Wissen weiterzugeben. So bietet sie Kräuterseminare, Kräuterspaziergänge und Vorträge an.

Mehr Interessantes und Angebote von Nicole Richter dazu finden Sie auf ihrer Homepage: [www.stapelweise-kreativ.de](http://www.stapelweise-kreativ.de) und auf [www.kraeuterschule-richter.de](http://www.kraeuterschule-richter.de)

## Die Illustratorin



Foto: Privat

## Dagmar Lücke

Dagmar Lücke zeichnet und malt seit ihrer frühesten Kindheit. Schon als Kleinkind hatte sie immer einen Stift in der Hand. Nach einer Ausbildung zur Porzellanmalerin arbeitete sie einige Jahre in diesem Beruf.

2007 wagte sie einen Neuanfang und machte sich selbstständig als „freischaffende Malerin“.

Zu ihren Techniken zählen Aquarell, Acryl- und Ölmalerei, Collagen,

Fassadenbilder und Buchillustrationen.

Mehr über Dagmar Lücke finden Sie auf ihrer Homepage:

[www.dagmar-luecke.de](http://www.dagmar-luecke.de)

### **Wichtiger Hinweis:**

Bitte verwende nur Heilkräuter, die du eindeutig bestimmen kannst.  
Sammle die Kräuter bei schönem Wetter und an ausgewählten Plätzen  
(nicht an Straßen, nicht dort, wo Hunde Gassi gehen,  
nicht im Naturschutzgebiet, keine geschützten Pflanzen usw.).  
Die hier beschriebenen Anwendungen erfolgen auf eigene Verantwortung.  
Bei ernsthaften Erkrankungen gehe bitte zum Arzt!

### **Impressum**

© THK-Verlag UG  
An der Weiße 18, 99310 Arnstadt  
[www.thk-verlag.de](http://www.thk-verlag.de)

Idee und Texte: Nicole Richter  
Illustrationen: Dagmar Lücke  
Gestaltung/Bildbearbeitung/Satz: Ute Schmidt  
Druck und Herstellung in der Europäischen Union

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-910993-51-8

## *Es ist Weihnachten.*

In einem kleinen Dorf ist alles weihnachtlich dekoriert.  
Nur ein Haus ist nicht geschmückt.  
Das ist das Haus von Barbara. Leider ist ihre Mutter krank geworden  
und konnte das Haus nicht rechtzeitig herrichten.  
Doch in Barbaras Garten leben liebe und freundliche Kräuterwesen,  
die ihr helfen wollen.  
Ob die Kräuterwesen es schaffen, Barbaras Mama zu helfen und  
das Weihnachtsfest zu retten?

Eine liebevoll erzählte

## *Kräuterweihnachtsgeschichte*

mit wunderschönen Illustrationen.

Es gibt Wissenswertes zu den  
einzelnen Kräutern und viele krautige Ideen  
zum Selbermachen.

Perfekt zum Vorlesen, Staunen, Entdecken und Mitfühlen  
für die kuscheligen Leseabende.

