

Das tapfere
Schneiderlein

GETREU DEM MOTTO
"7 AUF EINEN STREICH!"

- WISSENSWERTES
ÜBER DAS EINMACHEN & FERMENTIEREN
- REZEPTE RUND UMS HALTBARMACHEN
- DAS MÄRCHEN DER GEBRÜDER GRIMM

Special

EIN INTERVIEW MIT

"STADTGEMÜSE FULDA"



Impressum

PRODUKTION:

LAURA WENDEL
AM BAUMGARTEN 3
36137 GROßENLÜDER

DAS VORLIEGENDE WERK IST IN ALL SEINEN TEILEN URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT.

ALLE RECHTE VORBEHALTEN INSBESONDERE DAS RECHT DER ÜBERSETZUNG, DES VORTRAGS, DER REPRODUKTION, DER VERVIELFÄLTIGUNG AUF FOTOMECHANISCHEN ODER ANDEREN WEGEN.

ALLE REZEPTE SIND NACH BESTEM WISSEN UND GEWISSEN VON MIR ERSTELLT ALS AUCH GETESTET. ABWEICHUNGEN IN MENGEN- & ZEITANGABEN USW. SIND AUF UNTERSCHIEDLICHE EIGENSCHAFTEN EINZELNER SITUATIONEN ZURÜCKZUFÜHREN.

WENN DU ANREGUNGEN, VORSCHLÄGE ODER FRAGEN ZU DIESEM MAGAZIN HAST, DANN SCHREIBE MIR UNTER INFO@LAWENDEL.DE ODER BESUCHE MICH IM INTERNET UNTER WWW.LAWENDEL.DE SOWIE UNTER [@LAWENDEL_MAERCHENKUECHE](https://www.instagram.com/LAWENDEL_MAERCHENKUECHE) AUF INSTAGRAM.

DIE IN DIESEM WERK WIEDERGEgebenEN GEBRAUCHSNAMEN, HANDELSNAMEN, WARENBEZEICHNUNGEN USW. KÖNNEN AUCH OHNE BESONDERE KENNZEICHNUNG MARKEN SEIN UND ALS SOLCHE DEN GESETZLICHEN BESTIMMUNGEN UNTERLIEGEN.

BEI DIREKTEN ODER INDIREKTEN VERWEISEN AUF FREMDE INTERNETSEITEN MACHT SICH LAWENDEL - MÄRCHENKÜCHE, DEREN INHALT NICHT ZU EIGEN. LAWENDEL - MÄRCHENKÜCHE HAFTET FÜR DIE INHALTE DIESER INTERNETSEITEN NICHT. DIE VERANTWORTLICHKEIT LIEGT ALLEINE BEIM JEWEILIGEN ANBIETER.

BILDNACHWEISE:

LAURA WENDEL: ALLE SEITEN
CANVA: S. 2, 3

GRAFIKNACHWEISE:

CANVA: S. 5 - 8

UM IHNEN DEN LESEFLUSS ZU ERLEICHTERN, IST DER TEXT NEUTRAL GEHALTEN ODER IN MÄNNLICHER BEZEICHNUNG. ES IST KEINE DISKRIMINIERUNG BEABSICHTIGT.

COPYRIGHT © 2021 LAURA WENDEL





Liebe/r
Märchenfreund/in.

ES FREUT MICH, DASS DIR DAS ERSTE MONATSMAGAZIN GEFALLEN HAT UND DU NUN AUCH DAS AUGUSTMÄRCHEN VOM "TAPFEREN SCHNEIDERLEIN" GEMEINSAM MIT MIR KULINARISCHE ENTDECKEN MÖCHTEST.

IN DER BEKANNTEN GESCHICHTE DER GEBRÜDER GRIMM SPIELT GLEICH ZU ANFANG EIN MARMELADENBROT EINE GROßE ROLLE. AUCH HIER FINDEST DU REZEPTE ZU SÜßEM AUFSTRICH, DOCH HAUPTSÄCHLICH MÖCHTE ICH DIR ZEIGEN, WIE LEBENSMITTEL DURCH DAS EINMACHEN ODER FERMENTIEREN HALTBAR GEMACHT WERDEN KÖNNEN UND GEBE DIR EIN PAAR WISSENSWERTE INFOS.

VERMUTLICH HAST DU BEREITS AUF MEINEM INSTAGRAM - ACCOUNT (@LAWENDEL_MAERCHENKUECHE) EIN PAAR REZEPTE DAZU ENTDECKT UND WEIßT, DASS ICH GROßEN WERT AUF EINE NACHHALTIGE, GESUNDE SOWIE KREATIVE KÜCHE LEGE.

PASSEND ZUM THEMA NACHHALTIGKEIT UND DER VERWERTUNG VON ANGEBAUTEM GEMÜSE STELLE ICH DIR TANJA, DIE GRÜNDERIN VON "STADTGEMÜSE FULDA" VOR. DENN AUCH SIE LEBT NACH DEM MOTTO "SIEBEN AUF EINEN STREICH".

AM ENDE DIESES MAGAZINS DARF DAS ABENTEUERLICHE MÄRCHEN NATÜRLICH NICHT FEHLEN, DENN DIE MORAL VON DER GESCHICHT`:

„Liebe geht durch den Magen. Märchen verbinden und vergisst man seit Generationen nicht.“

ICH WÜNSCHE DIR NUN VIEL SPAß BEIM NACHKOCHEN & LESEN!

Deine 
La
Wendel

WWW.LAWENDEL.DE



DURCH DEN KAUF WENIGER ESSELÖFFEL
MARMELADE WIRD AUS EINEM EINFACHEN
SCHNEIDER DAS TAPFERE SCHNEIDERLEIN.
BIST AUCH DU MUTIG UND PROBIERST DICH
AN ALTBEWÄHRTEM?

Sieben AUF EINEN STREICH

DIE TAPFERE GEMÜSEHELDIN

"Stadtgemüse Fulda"

NACHHALTIGKEIT TRIFFT AUF EINE BAROCKSTADT

SEITE 5

Das Interview

EINE FRAU, EIN FELD UND DIE VISION

SEITE 6-7

NACHHALTIGKEIT IM GLAS

Fermentieren oder Einmachen

DER UNTERSCHIED AUF EINEN BLICK

SEITE 8

Saisonale Gemüsevielfalt

WAS KOMMT INS GLAS?

SEITE 9

7 Rezepte auf einen Streich

SAURE BOHNEN UND ROTE BETE S. 10

MIXED PIXELS S. 11

SAUERKRAUT S. 12

SCHARFER BLUMENKOHL S. 13

KAROTTEN - ZWETSCHGEN - MARMELADE S. 14

TOMATEN - BROMBEEREN - MARMELADE S. 15

SEITE 10 - 15

Bonusmaterial

7 WEGE UM EIN MARMELADENBROT AUFZUWERTEN

SEITE 16 - 19

ES WAR EINMAL ...

Das tapfere Schneiderlein

DAS MÄRCHEN DER GEBRÜDER GRIMM

SEITE 20 - 21

"Stadtgemüse Fulda"

EINE GEMÜSEGÄRTNEREI MIT MISSION

ES WAR EINMAL EINE JUNGE FRAU, DIE UM DIE WELT REISTE UND IHRE PASSION ZU GEMÜSEANBAU FAND.

TANJA AUS DEM RUHRGEBIET BRINGT EIN STÜCK MEHR NACHHALTIGKEIT IN DIE BAROCKE KLEINSTADT FULDA UND ÜBERZEUGT DURCH PURE LEIDENSCHAFT SOWIE EHRliche HANDARBEIT!

Das Gemüsefeld



MABERZELL

DAS FELD ERSTRECKT SICH ÜBER 4000 QM UND WURDE BEREITS MIT 25 VERSCHIEDENEN GEMÜSESORTEN BEPFLANZT.

Der Anbau

NACH DEM PRINZIP DES "MARKET - GARDENS" VON JEAN - MARTIN FORTIER

VIEL GEMÜSE AUF WENIG FLÄCHE ANBAUEN UND DAS OHNE PESTIZIDE, CHEMIKALIEN ODER MASCHINEN. DAS SAMENFESTE SAATGUT GARANTIERT ZUDEM NICHT GENMANIPULIERTE PRODUKTE!

Bodenpflege

AUSSCHLIEßLICH MIT HANDWERKZEUGEN UND KOMPOST
DIE DIVERSE GEMÜSEVIELFALT SCHONT DEN BODEN ZUSÄTZLICH.

Erntezeit

FRÜHJAHR BIS HERBST

- 27 WOCHEN JEDEN MITTWOCH
- EINE GEMÜSEKISTE
- 6-7 VERSCHIEDENE GEMÜSESORTEN
- DIREKTE ABHOLUNG BEI TANJA (ABONNEMENT NOTWENDIG)



Tanja

DIE GEMÜSEFLÜSTERIN

BEI EINEM TREFFEN MITTEN IM GEMÜSE-DSCHUNDEL, ERKLÄRT TANJA MIT IHRER OFFENEN ART UND VOLLER MOTIVATION, WELCHES ZIEL SIE MIT "STADTGEMÜSE FULDA" VERFOLGT!

Wie bist du auf die Idee einer Gemüsegärtnerei gekommen?

T: VOR 7 JAHREN WAR ICH IN KANADA UND LEBTE BEI EINER FAMILIE. DIE FRAU BAUTE DORT EINE LANDWIRTSCHAFT AUF. MITTLERWEILE KÖNNEN SIE DAVON LEBEN UND VERSORGEN IHRE COMMUNITY MIT FLEISCH, EIERN SOWIE GEMÜSE. ES WAR MEINE INSPIRATION UND DER GEDANKE, ETWAS IN DER LANDWIRTSCHAFT ZU MACHEN, HAT SICH ÜBER DIE JAHRE GEFESTIGT. DANN HIEß ES EINFACH MACHEN! DURCH EINE GERINGE INVESTITION HAT SICH DIE GEMÜSEMARKTGÄRTNEREI EINFACH RICHTIG ANGEFÜHLT.

Welche Verbindung hast du zu Gemüse und Fulda?

T: GEMÜSE ERNÄHRT MICH! ICH BIN ZWAR KEINE VEGETARIERIN, DOCH DER TELLER WIRD DURCH GEMÜSE VIELFÄLTIGER. ICH BIN DER MEINUNG, DASS DAVON VIEL MEHR GEGESSEN WERDEN SOLLTE! ICH LEBE ERST SEIT SEPTEMBER 2020 IN FULDA. MEIN FELD HAT MICH HIERHER GEBRACHT UND DURCH DAS WÜHLEN IN DER ERDE WÄCHST MEINE VERBINDUNG ZU FULDA STETIG.

Planst du auch Hühner?

T: *LACHT* WENN, DANN NUR FÜR MICH AUF DER ZUKÜNFTIGEN TERRASSE. ICH HABE HIER HÖCHSTENS PLATZ FÜR 5 HÜHNER, UM SIE ARTGERECHT HALTEN ZU KÖNNEN.

Wofür steht "Stadtgemüse Fulda"?

T: REGIONALITÄT, NACHHALTIGKEIT, NÄHRSTOFFREICHE GEMÜSEVIELFALT, TRANSPARENZ UND DIREKTE KOMMUNIKATION. ICH WIRTSCHAFFE ZUDEM NACH DEM SOLIDARISCHEN GRUNDGEDANKEN UND MÖCHTE EINEN BEITRAG ZU EINER LEBENSWERTEN ERDE HINTERLASSEN.

Was hat es mit dem Gemüse - Abonnement auf sich?

T: ES IST EINE ART PLANUNGSSICHERHEIT. ES WIRD EIN BEITRAG ÜBER DIE GEPLANTE ERNTEZEIT VON 27 WOCHEN GELEISTET. DIE KUNDEN WISSEN, DASS SIE IHR GEMÜSE BEKOMMEN UND ICH WERDE DADURCH ZUSÄTZLICH FINANZIELL UNTERSTÜTZT, EGAL WIE DIE ERNTE AUSFÄLLT.

TOITOI BISHER WAR JEDE WOCHE CUT MIT 6-7 GEMÜSESORTEN GEFÜLLT.

Welche Kunden finden sich bei dir wieder?

T: ES SIND HAUPTSÄCHLICH FAMILIEN ODER PAARE. DOCH AUCH ZWEI SINGLEHAUSHALTE GEHÖREN ZU MEINEM KUNDENSTAMM. DIESE FRIEREN SICH DANN MEIST IHR GEMÜSE FÜR DIE WINTERMONATE EIN, DA ICH JA VON NOVEMBER - MAI NICHT ERNTE.

Wie komme ich zu dieser Kiste?

T: DU FÜLLST EIN FORMULAR AUS UND SENDEST MIR DIESES PER E-MAIL. MOMENTAN HABE ICH LEIDER NUR WARTELISTENPLÄTZE, DA ICH MIT 25 KUNDEN MEIN MAXIMUM ERREICHT HABE. DOCH DAS NÄCHSTE JAHR KOMMT.

Was ist momentan in deiner Kiste?

T: TOMATEN, FENCHEL, GELBE BETE, SEHR VIEL ZUCCHINI, KOHLRABI, BRATPAPRIKA & BATAVIA - SALAT.

Gibt es eine Gemüsesorte, die bei deinen Kunden nicht so gut ankommen?

T: JEDER IMMER ETWAS ANDERES *LACHT*. ES GIBT BISHER KEIN EINHEITLICHES FEEDBACK, MAL IST ES DER FENCHEL DURCH SEINEN SPEZIELLEN GESCHMACK ODER DIE MENGE AN SALAT. AM JAHRESENDE WERDE ICH NOCH MAL EINEN FRAGEBOGEN VERTEILEN, UM ZU FILTERN. ZU BEGINN HABE ICH MICH AM ANGEBOT IM SUPERMARKT ORIENTIERT UND UM EIN PAAR AUSGEFALLENERE GEMÜSESORTEN ERGÄNZT.

Hast du ein Lieblingsgemüse?

T: SCHWIERIG! ZUCKERSCHOTEN LIEBE ICH, DOCH DIE TOMATEN KÖNNEN DIESE VOM RANG ABLÖSEN.

Welche Gemüsesorte hat dich besonders herausgefordert?

T: ANFANGS TATSÄCHLICH ALLE. DAS LAG ALLERDINGS AN DER UNGEWÖHNLICHEN KÄLTE IM FRÜHJAHR. GLÜCKLICHERWEISE KONNTEN MICH GÄRTNER - FOREN DIESBEZÜGLICH ETWAS BERUHIGEN UND MITTLERWEILE WÄCHST UND GEDEIHT ALLES PRÄCHTIG.

Man sagt ja immer mit Blumen sprechen hilft. Trifft das auch auf Gemüse zu?

T: *LACHT* ES SCHADET NICHT UND MANCHMAL PASSIERT ES AUCH BEI MIR. MÖHREN MÜSSEN BEISPIELSWEISE VEREINZELT WERDEN, DA IMMER ZU VIELE SAMEN NEBENEINANDER UND SOMIT ZU DICHT WACHSEN WÜRDEN. WENN ICH DIE JUNGEN PFLÄNZCHEN HERAUSNEHME, BEDANKE ICH MICH SCHON MAL DES ÖFTEREN.

Hattest du schon immer einen grünen Daumen?

T: KANN ICH GAR NICHT GENAU SAGEN. ICH HATTE IMMER PFLEGELEICHTE KAKTEEN. IN FRANKFURT HABE ICH MIR DANN EINE PARZELLE ZUGELEGT UND ZUCCHINI ANGEPLANTZT. FÜR DEN ANFANG SEHR EMPFEHLENSWERT, DA SIE EINFACH ZUM ANBAUEN UND RELATIV ERTRAGREICH SIND.

Wie sieht dein Tagesablauf aus?

T: MEINE TAGE SIND ALLE SO UNTERSCHIEDLICH. ES KOMMT AUF DIE JAHRESZEIT AN. ES GEHT IMMER UM DAS ANPFLANZEN, EINPFLANZEN, BEETE ANLEGEN UND DAS MOMENTANE GLORREICHE ERNTEN. ZUDEM SIND NOCH EINIGE PROJEKTE OFFEN, WIE DER KOMPOST ODER DIE BEWÄSSERUNG. NEUE FELDER MÜSSEN ABGESTECKT WERDEN. AUCH DER FOLIEN-TUNNEL BEI DEN TOMATEN BRAUCH GERADE VIEL PFLEGE.

Was sind deine Ziele für dein Unternehmen?

T: ICH MÖCHTE ZUNÄCHST AUF GESUNDEN FÜßEN STEHEN, MEHR KUNDEN GEWINNEN UND UNTERNEHMEN AUF WIRTSCHAFTLICHE BEINE STELLEN. ZUKÜNFTIG MÖCHTE ICH MEHR AUFKLÄRUNGSARBEIT LEISTEN UND VERSCHIEDENE EVENTS, WIE Z. B. MAL MIT DIR, VERANSTALTEN. ES WÄRE SCHÖN, WENN DAS GEMÜSEFELD ZU EINEM LEBENDIGEM ORT WIRD UND NICHT NUR ICH HIER BIN. L: DA WERDEN WIR SICHER EINE PASSENDE VERANSTALTUNG FINDEN!

Und auch dir stelle ich die Abschlussfrage... Was ist dein Lieblingsmärchen?

T: FRAU HOLLE! MEINE MUTTER HAT ES MIR FRÜHER IMMER VORGELESEN UND ICH KONNTE MIR RICHTIG VORSTELLEN, WIE FRAU HOLLE DIE KISSEN AUSSCHÜTTELT UND DER SCHNEE FÄLLT.



Tipp vom Profi

TOMATENSTRAUCH - PFLEGE

DIE SEITENTRIEBE IMMER ABKNAPSEN! DIES HilFT NICHT NUR GEGEN PILZENTWICKLUNG. ES FÜHRT AUCH DAZU, DASS SICH DIE PFLANZE FOKUSSIERT, NUR AN EINEM STRANG BLÜTEN AUSZUBRINGEN UND GEHT SOMIT NICHT IN DIE BREITE.

DIE TOMATENPFLANZE GENERIERT SOMIT ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM EINE PRODUKTION.

MERKE:

JE BUSCHIGER EINE PFLANZE, DESTO STICKIGER IST ES FÜR SIE. DIE TOMATENSTRÄUCHER BRAUCHEN VIEL RAUM, DA DIE LUFT SO BESSER ZIRKULIEREN KANN UND DIE FEUCHTIGKEITSBILDUNG MINIMIERT WIRD. KEIME ODER SCHÄDLINGE ADE.

Fermentieren oder Einmachen?!

DAS IST HIER DIE FRAGE?

SCHON OMA HAT ES GEWUSST!

FRISCHES GEMÜSE FÜR KOMMENDE
MONATE HALTBAR ZU MACHEN
WAR FRÜHER GANG UND GEBE.
NUN KOMMEN DIE NACHHALTIGEN
METHODEN ZURÜCK!
DOCH WAS STECKT HINTER DEN
BEGRIFFLICHKEITEN?

Fermentieren

- DIE FERMENTATION KOMMT OHNE KOCHTOPF AUS UND ENTWICKELT SICH DURCH DIE ZUGABE VON SALZ.
- SALZ ENTZIEHT DEM GEMÜSE WASSER UND ES ENTSTEHT EINE FLÜSSIGKEIT (LAKE), DIESE IST WICHTIG FÜR DEN GÄRPROZESS.
- DURCH DIE SALZLAKE BLEIBEN NÄHRSTOFFE DEM GEMÜSE ERHALTEN, UNERWÜNSCHTE BAKTERIEN WERDEN ENTZOGEN UND MILCHSÄUREBAKTERIEN (GUTE BAKTERIEN, DIE OHNE SAUERSTOFF AUSKOMMEN), WACHSEN.
- DAS GEMÜSE BEKOMMT DADURCH EINEN UNVERGLEICHLICHEN, SÄUERLICHEN GESCHMACK UND BLEIBT TROTZ VERÄNDERTER FARBE ODER FORM KNACKIG.
- FERMENTIEREN GILT SOGAR ALS ÄUßERST GESUND, DA DIE ENTWICKLUNG DER BAKTERIENKULTUREN VERDAUUNGSFREUNDLICH SIND UND DIE NÄHRSTOFFE BESSER AUFGENOMMEN WERDEN KÖNNEN.
- FÜR VEGETARIER/VEGANER KANN FERMENTIERTES GEMÜSE SOGAR EINE GUTE NAHRUNGSERGÄNZUNG SEIN, DA BEIM GÄRPROZESS VITAMIN B12 ENTSTEHT.

Das A&O beim Fermentieren:

- UNBEHANDELTES & UNGESPRITZTES GEMÜSE (BIO)
- SALZ OHNE JOD, FLUORID, RIESELHILFE, FOLSÄURE ODER ANDERE ZUSATZSTOFFE IST.
(AM BESTEN GROBES MEERSALZ ODER STEINSALZ)
- SALZMENGE = 1,5 % SALZ VOM GEMÜSEGEWICHT

Tipp: FÜR ANFÄNGER EMPFIEHLT SICH EIN BÜGELGLAS MIT GUMMIRING, DADURCH HAST DU DIE GÄRUNG BESSER IM BLICK.

Einmachen

- DAS EINMACHEN IST WOHL AM BEKANNTESTEN UND VOR ALLEM BEI DER GELIEBTE MARMELADEN-PRODUKTION NICHT WEGZUDENKEN.
- ES KANN SOWOHL SAUER ALS AUCH SÜß SEIN UND BEHILFT SICH DEMNACH AN ESSIG UND/ODER ZUCKER.
- WICHTIG IST HIERBEI DAS EINKOCHEN IM TOPF UND DAS VERSCHLIEßEN HEIßER ENDPRODUKTE.
- DENN NUR DADURCH ENTSTEHT EIN VAKUUM UND DAS GEMÜSE/OBST IM GLAS IST VERSCHLOSSEN MEHRERE MONATE HALTBAR.
- VORTEIL IST HIERBEI, DASS DER PROZESS DES HALTBARMACHENS WESENTLICH SCHNELLER GEHT.
- DER NACHTEIL DIESER ETWAS SIMPLEREN HERSTELLUNG IST ALLERDINGS, DASS VITAMINE & MINERALSTOFFE DURCH DAS EINKOCHEN VERLOREN GEHEN.
- FÜR MARMELADE IST DIESE METHODE DEFINITIV ZU EMPFEHLEN ODER WENN DU EHER WEICHERES GEMÜSE MAGST.

Sieben auf einen Streich

GEMÜSEVIELFALT HALTBAR GEMACHT

SAISONALES GEMÜSE OHNE ENDE!

JE WÄRMER DIE MONATE, UMSO VIELFÄLTIGER DIE AUSWAHL AN OBST & GEMÜSE! HIER SIEHST DU GEMÜSESORTEN ZUM EINMACHEN ODER FERMENTIEREN, DIE SICH AM BESTEN FÜR EINSTEIGER EIGNEN!

Weißkohl

DIESES GEMÜSE IST IN DER WELT DER FERMENTATION AM BEKANNTESTEN, UND ZWAR UNTER DEM NAMEN "SAUERKRAUT".

Karotten

ÄHNLICH WIE BEIM SAUERKRAUT LASSEN SICH GERASPELTE KAROTTEN HERVORRAGEND FERMENTIEREN UND DIE VITAMINE BLEIBEN ERHALTEN. DOCH WIESO SAUER, WENN ES AUCH SÜß GEHT?!

Rote Bete

WELCHER TYP BIST DU? WEICH ODER KNACKIG? DIE ZUBEREITUNGSMETHODE IST ENTSCHEIDEND.

Bohnen

DURCH DIE HOHEN ERTRÄGE AN RANKE ODER BUSCH LOHNT SICH HIER DAS HALTBAR MACHEN BESONDERS.

Paprika

DU MAGST MIXED PIXELS? DANN WEIßT DU, DASS SICH DIE PAPRIKA DORT GERNE DAZU GESELLT!

Tomaten

DURCH DEN HOHEN WASSERGEHALT WERDEN DIESE BEIM FERMENTIEREN WEICH UND BLEIBEN NICHT KNACKIG WIE ANDERE GEMÜSESORTEN.

Blumenkohl

EINMACHEN IST HIER FÜR DEN ANFANG EINFACHER. DOCH DER BLUMENKOHL ENTHÄLT WERTVOLLE MINERALSTOFFE, DIE BEIM FERMENTIEREN ERHALTEN BLEIBEN.

Rezeptideen für's Glas

JETZT GEHT ES ANS EINGEMACHTE!

EINGEWCKT, SODASS ES SCHMECKT!

DU MAGST ES SAUER?!

DANN SIND DIE FOLGENDEN REZEPTE GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH!

WIR BEGINNEN MIT DER "HEIßEN" METHODE:

DIE REZEPTE SIND AUF EIN EINMACHGLAS MIT EINEM LITER FÜLLMENGE AUSGELEGT.

DIE ALLGEMEINE ZUBEREITUNG FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE!

Saure Bohnen

300G BOHNEN DEINER WAHL

400ML WASSER

50ML WEIßWEINESSIG

40G HONIG

10G SENFSAAT

4 ZWEIGE MAJORAN

EINE ZWIEBEL

10G SALZ

Rote Bete mit Lavendel

400G ROTE BETE

30ML ESSIG

300ML WASSER

10G SALZ

40G AHORNSIRUP

EINE LAVENDELBLÜTE

ROTE BETE BLÄTTER ODER PETERSILIE

Mixed Pixels

AUS PAPRIKA, GURKE UND STAUDENSELLERIE

DEINER FANTASIE SIND HIER
KEINE GRENZEN GESETZT!

50G SELLERIE
2 STK MINI GURKEN
2 STK PAPRIKA (ROT / GELB)
50ML ESSIG
300ML WASSER
10G SALZ
5 STK PFEFFERKÖRNER
2 STK LORBEERBLÄTTER
60G HONIG
1/4TL CURRYPULVER

Allgemeine Zubereitung:

1. GEMÜSE WASCHEN, GGF. SCHÄLEN UND IN STÜCKE SCHNEIDEN.
2. ALLE ÜBRIGEN ZUTATEN IN EINEM TOPF ZUM KOCHEN BRINGEN.
3. DAS JEWEILIGE GEMÜSE IM SUD FÜR 7-10 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.
4. ALLES IN EIN EINMACHGLAS UMFÜLLEN, VERSCHLIEßEN UND DUNKEL LAGERN.

Verschllossen ist Eingewecktes bei kühler & dunkler Lagerung, mehrere Monate haltbar!

Weißkohl wird zu Sauerkraut

DIE ANLEITUNG ZUR BEKANNTESTEN FERMENTATION

FERMENTIEREN GEHT ÜBER PROBIEREN!

EINE WEITERE METHODE FÜR SAURES GEMÜSE IST DAS FERMENTIEREN. HIERFÜR BENÖTIGST DU NUR DAS RICHTIGE SALZ UND ETWAS GEDULD.

Schritt 1:

- WEIßKOHL UND HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN (DU KANNST AUCH EINWEG - HANDSCHUHE ANZIEHEN)
- ENTFERNE DAS ÄUßERE KOHLBLATT UND HEBE ES AUF
- STELLE DIR EIN STERILES EINMACHGLAS MIT GUMMIRING (1 LITER FÜLLMENGE) BEREIT
- HOBEL DEN WEIßKOHL IN EINE SCHÜSSEL

Schritt 2:

- GEBE SALZ UND DIE ANDEREN GEWÜRZE ZU DEN WEIßKOHL - STREIFEN
- KNETE ALLES MITEINANDER GUT DURCH BIS SAFT AUSTRITT

Schritt 3:

- GEBE EINE HANDVOLL WEIßKOHL-MISCHUNG IN DAS EINWEG - GLAS
- DRÜCKE DAS KRAUT MIT EINEM STÖßEL FEST
- WIEDERHOLE DIESEN VORGANG, BIS DAS KRAUT AUFGEBRAUCHT IST UND GEBE DIE RESTLICHE FLÜSSIGKEIT AUS DER SCHÜSSEL HINZU

Wichtig! DAS KRAUT MUSS VOLLSTÄNDIG MIT FLÜSSIGKEIT BEDECKT SEIN!

Schritt 4:

- DECKE DAS KRAUT MIT DEM AUFGEHOBENEN KOHLBLATT AB
- BESCHWERE ES MITHILFE VON ZAHNSTOCHERN ODER EINEM ANDEREN GEWICHT, SODASS DAS KRAUT NICHT NACH OBEN STEIGEN KANN (ES SOLLTEN 2CM LUFT NACH OBEN BLEIBEN!)
- VERSCHLIEßE DAS EINMACHGLAS UND LAGERE ES FÜR 5 TAGE BEI ZIMMERTEMPERATUR

Schritt 5:

- LAGER DAS SAUERKRAUT NUN WEITERE 2 - 3 WOCHEN AN EINEM KÜHLEN ORT OHNE SONNENEINSTRALUNG UND LASS ES WEITER FERMENTIEREN

Verschlossen ist das Sauerkraut für mehrere Monate haltbar!

Du benötigst:

- 1 KG WEIßKOHL
- 20G SALZ (MEERSALZ ODER STEINSALZ)
- 7 STK WACHHOLDERBEEREN
- 3 STK LORBEERBLÄTTER
- 1/2 TL KÜMMEL

Fermentierter Blumenkohl

KNACKIG UND NÄHRSTOFFREICH DURCH EINE SALZLAKE

Du benötigst:

300G BLUMENKOHL (INKL. KOHLBLÄTTER)

300ML WASSER

8G SALZ (MEERSALZ ODER STEINSALZ)

EINE JALAPEÑO

EINE KNOBLAUCHZEHE

Zubereitung:

1. WASSER KOCHEN, DAS SALZ DARIN AUFLÖSEN UND ABKÜHLEN LASSEN.
2. BLUMENKOHL - BLÄTTER ENTFERNEN UND EBENSO WIE DEN BLUMENKOHL ORDENTLICH WASCHEN.
3. DEN STRUNK VOM BLUMENKOHL ENTFERNEN.
4. KOHLBLÄTTER, BLUMENKOHL SOWIE JALAPEÑO WASCHEN UND IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN.
5. KNOBLAUCH SCHÄLEN UND FEINHACKEN.
6. ALLES IN EIN EINMACHGLAS GEBEN UND MIT DER SALZLAKE AUFFÜLLEN, BIS DER KOHL VOLLSTÄNDIG BEDECKT IST.
7. DAS GEMÜSE BESCHWEREN UND DAS EINMACHGLAS MIT GUMMIRING (1 LITER FÜLLMENGE) VERSCHLIEßEN.
8. FÜR 5 TAGE BEI ZIMMERTEMPERATUR UND DANACH IM KÜHLSCHRANK LAGERN.

Verschlossen ist der "Scharfe Blumenkohl" mehrere Monate haltbar!

Süßer Typ?!

DANN MACH DICH RAN AN DIE MARMELADE!

Karotten - Zwetschge:

150G KAROTTEN

200G ZWETSCHGEN

50G AHORNSIRUP

1. KAROTTEN WASCHEN UND IN GROBE STÜCKE SCHNEIDEN.
2. ZWETSCHGEN WASCHEN, HALBIEREN UND ENTKERNEN.
3. KAROTTEN UND ZWETSCHGEN MIT AHORNSIRUP IN EINEN TOPF GEBEN.
4. ALLES MIT GESCHLOSSENEM DECKEL FÜR 13 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.
5. DIE MASSE PÜRIEREN.
6. WEITERE 4 MINUTEN UNTER RÜHREN & OHNE DECKEL KÖCHELN LASSEN.
7. DIE HEIßE MARMELADE IN EIN 300ML GLAS ABFÜLLEN UND VERSCHLIEßEN.

Verschlossen ist die Marmelade mehrere Monate haltbar!

GEMÜSE & OBST SIND EINE TOLLE VERBINDUNG UND DU HAST BEZÜGLICH DER VERWERTUNG GLEICH ZWEI FLIEGEN MIT EINER KLAPPE GESCHLAGEN!

Tomaten - Brombeere

SAURE BEEREN TREFFEN AUF FRUCHTIGES GEMÜSE

Du benötigst:

200G TOMATEN

125G BROMBEEREN

50G ROHRZUCKER

ABRIEB EINER ZITRONE

Zubereitung

1. TOMATEN WASCHEN, DEN STRUNK ENTFERNEN UND EINRITZEN.
2. DIE TOMATEN FÜR EINE MINUTE IN HEISSES WASSER GEBEN.
3. DANACH DIE HAUT ENTFERNEN UND IN STÜCKE SCHNEIDEN.
4. MIT BROMBEEREN UND ZUCKER IN EINEM TOPF GEBEN.
5. ALLES UNTERRÜHREN-EINKOCHEN, BIS DIE KOMPLETTE FLÜSSIGKEIT EINREDUZIERT IST.
6. DIE MASSE MIT EINER GABEL ZERDRÜCKEN.
7. DIE HEIßE MARMELADE IN EIN 250ML GLAS ABFÜLLEN UND VERSCHLIEßEN.

Verschlossen ist die Marmelade mehrere Monate haltbar!

Erdbeermarmelade

SIEBEN MARMELADENBROTE AUF EINEN STREICH

Grundrezept

300G ERDBEEREN

50G ZUCKER

1. ERDBEEREN WASCHEN UND DEN STRUNK ENTFERNEN.
2. MIT ZUCKER IN EINEN TOPF GEBEN.
3. CA. 10 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.
4. DIE ERDBEEREN NACH BELIEBEN PÜRIEREN. (FEIN ODER GROB)
5. NOCHMALS 3 MINUTEN UNTER RÜHREN KÖCHELN LASSEN.
6. HEIß IN EIN 200ML GLAS ABFÜLLEN UND VERSCHLIEßEN.

AUCH DER KLASSIKER KANN
MIT HILFE VON TOPPINGS
AUFGEPEPPT WERDEN.

1

Erdbeermarmeladen - Brot mit
Avocadorose

Wie geht das?

SCHRITT - FÜR - SCHRITT ZUR AVOCADOROSE



1. AVOCADO HALBIEREN, KERN UND SCHALE VORSICHTIG ENTFERNEN



2. AVOCADO-HÄLFTE VORSICHTIG IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN



4. NUN DIE SCHEIBEN WIE EINE SCHNECKE ZUSAMMENROLLEN



3. AVOCADO-SCHEIBEN FÄCHERARTIG AUSEINANDER SCHIEBEN



MIT DIESEM DEKO-TRICK WIRD DEIN TOAST ZUM ABSOLUTEN HINGUCKER. WICHTIG IST HIERBEI DIE KONSISTENZ DER AVOCADO. SIE DARF NICHT ZU WEICH ODER HART SEIN, SONST KANNST DU SIE NICHT SO SCHÖN FORMEN.

Erdbeermarmeladen - Brot mit

2

*pochiertem Lachs
& Sahne - Meerrettich*



LACHSFILET MIT ETWAS OLIVENÖL IM OFEN
POCHIEREN UND SAHNE MIT SCHARFEM
MEERRETTICH STEIF SCHLAGEN.
EINE GAUMENFREUDE FÜR DIE
HERZHAFTE FRÜHSTÜCKSFREUNDE.

3

Granola

NÜSSE UND HAFERFLOCKEN WERDEN MIT
HONIG IM OFEN KROSS GEBACKEN.
EIN KLECKS QUARK AUF DAS ERDBEERTOAST
UND MIT SELBSTGEMACHTEM GRANOLA
GARNIEREN.



4

Briequark



EINE KOMBINATION AUS KÄSE UND
FRÜCHTEN GEHT IMMER. BESONDERS
WOHLSCHMECKEND IST DER WEICHE,
HERZHAFTE BRIE.

Erdbeermarmeladen - Brot mit

5 Schokraspeln



SCHOKO - ERDBEEREN KENNST DU SICHER. EBENSO GUT SCHMECKT EIN TOAST MIT ERDBEERMARMELADE UND GEHACKTEN SCHOKOSPLITTERN.

6 Banane



SIMPEL, ABER UNSCHLAGBAR!
BANANE UND ERDBEEREN SIND EINFACH
DAS PERFEKTE MATCH.

7 Minz - Pesto



FRISCHE MINZE MIT ZUCKER GEHACKT, ERGIBT EIN LECKERES PESTO UND VERFEINERT DAS ERDBEERAROMA. EINE MESSERSPITZE AUF EINEM TOASTBROT IST SCHON AUSREICHEND.

Das tapferere Schneiderlein

EIN MÄRCHEN DER GEBRÜDER GRIMM

Es war einmal...

EIN SOMMERMORGEN UND EIN SCHNEIDERLEIN NÄHTE AUF SEINEM TISCH AM FENSTER. DA KAM EINE BAUERSFRAU DIE STRASSE HERAB UND RIEF: "GUTE MARMELADE ZU VERKAUFEN!"

DAS SCHNEIDERLEIN HÖRTE DIES UND RIEF: "HIER HERAUF, LIEBE FRAU, HIER WIRD SIE IHRE WARE LOS." DIE FRAU STIEG MIT IHREM SCHWEREN KORB DIE TREPPE HINAUF UND HOFFTE AUF EIN GUTES GESCHÄFT. DOCH DAS SCHNEIDERLEIN NAHM NACH SORGFÄLTIGER ÜBERPRÜFUNG ALLER TÖPFE NUR JÄMMERLICHE VIER ESSLÖFFEL.

"NUN, DIE MARMELADE SOLL MIR GOTT SEGNET", SAGTE DAS SCHNEIDERLEIN, "UND SOLL MIR KRAFT UND STÄRKE GEBEN", HOLTE DAS BROT AUS DEM SCHRANK, SCHNITT SICH EIN STÜCK ÜBER DEN GANZEN LAIB UND STRICH DIE MARMELADE DARÜBER.

"NACH DER ARBEIT DAS VERGNÜGEN!", DACHTE ER SICH UND NÄHTE ZUNÄCHST DIE WESTE FERTIG. IN DIESER ZEIT LOCKTE DER SÜßE DUFT DER MARMELADE EINE GROßE ANZAHL FLIEGEN AN, ZUM ÄRGER DES SCHNEIDERLEIN. ER JAGTE DIE FLIEGEN FORT, DOCH DIESE KAMEN IMMER WIEDER. SCHLIEßLICH SCHNAPPT ER SICH EINEN TUCHLAPPEN UND RIEF: "WART, ICH WILL ES EUCH GEBEN!", SCHLUG UNBARMHERZIG AUF DIE FLIEGEN, ZOG DEN LAPPEN WEG UND ZÄHLTE SIEBEN TOTE.

"BIST DU SO EIN KERL?", SPRACH ER UND MUSSTE SELBST SEINE TAPFERKEIT BEWUNDERN. "DAS SOLL DIE GANZE STADT ERFAHREN." HASTIG SCHNITT SICH DAS SCHNEIDERLEIN EINEN GÜRTEL, NÄHTE IHN UND STICKTE MIT GROßEN BUCHSTABEN DARAUFL:

Sieben auf einen Streich!

"ACH WAS, STADT!", SPRACH ER WEITER. "DIE GANZE WELT SOLL ES ERFAHREN!", SCHNALLTE SICH DEN GÜRTEL UM UND PACKTE EINEN ALTEN KÄSE EIN. AUF SEINEM WEG BEMERKTE ER ZUDEM EINEN VOGEL, DER SICH IM GEBÜSCH VERFANGEN HATTE UND LEGTE IHN ZUM KÄSE IN DIE TASCHEN.

DAS SCHNEIDERLEIN WANDERTE DEN HÖCHSTEN GIPFEL HINAUF, TRAF AUF EINEN RIESEN UND SAGTE: "GUTEN TAG, KAMERAD, GELT, DU SITZT DA UND BESIEHST DIR DIE WEITLÄUFIGE WELT? ICH BIN EBEN AUF DEM WEG DAHIN UND WILL SIE MIR ANSCHAUEN. HAST DU LUST MITZUGEHEN?". DER RIESE SCHAUTE IHN VERÄCHTLICH AN BIS DAS SCHNEIDERLEIN SEINEN ROCK ÖFFNETE UND DEN GÜRTEL ZEIGTE. "DU KANNST LESEN, WAS ICH FÜR EIN MANN BIN.", SPRACH DAS SCHNEIDERLEIN. DER RIESE DACHTE ES HANDELT SICH UM SIEBEN MENSCHEN, DIE DER SCHNEIDER ERSCHLAGEN HÄTTE UND BEKAM EIN WENIG RESPEKT VOR DEM KLEINEN KERL.

DOCH WOLLTE ER IHN ERST PRÜFEN, NAHM EINEN STEIN IN DIE HAND UND DRÜCKTE IHN ZUSAMMEN, DASS DAS WASSER HERAUS TROPFTE. "DAS MACH MIR NACH, WENN DU STÄRKE HAST."

"IST'S WEITER NICHTS?", SAGTE DAS SCHNEIDERLEIN, GRIFF IN DIE TASCHEN, HOLTE DEN WEICHEN KÄSE UND DRÜCKTE IHN, DASS DER SAFT HERAUSLIEF. DER RIESE WUSSTE NICHT WAS ER SAGEN SOLLTE, HOB EINEN STEIN AUF UND WARF IHN SO HOCH, DASS MAN IHN KAUM NOCH SEHEN KONNTE. "NUN, DU ERPELMÄNNCHEN, MACH MIR DAS NACH."

"GUT GEWORFEN, ABER DER STEIN HAT DOCH WIEDER ZUR ERDE HERABFALLEN MÜSSEN. ICH WILL EINEN WERFEN, DER SOLL GAR NICHT WIEDERKOMMEN.", ERWIDERTEN DAS SCHNEIDERLEIN. ER GRIFF NOCHMALS IN SEINE TASCHEN, NAHM DEN VOGEL UND WARF IHN IN DIE LUFT. DIESER STIEG AUF, FLOG FORT UND KAM NICHT WIEDER. "WIE GEFÄLLT DIR DAS, KAMERAD?", FRAGTE DER SCHNEIDER.

"WERFEN KANNST DU GUT", SAGTE DER RIESE, "ABER NUN WOLLEN WIR SEHEN, OB DU IMSTANDE BIST, ETWAS ORDENTLICHES ZU TRAGEN."

SIE GINGEN ZU EINEM MÄCHTIGEN EICHENBAUM, DER GEFÄLLT AM BODEN LAG. DER RIESE WOLLTE IHN AUS DEM WALD TRAGEN UND BAT DAS SCHNEIDERLEIN UM HILFE. KLUG, WIE DAS SCHNEIDERLEIN WAR, SAGTE ER: "NIMM DU NUR DEN STAMM AUF DEINE SCHULTER, ICH WILL DIE ÄSTE MIT DEM GEZWEIG AUFHEBEN UND TRAGEN, DAS IST DOCH DAS SCHWERSTE." DA SICH DER RIESE BEIM TRAGEN NICHT UMDREHEN KONNTE, SETZTE SICH DAS SCHNEIDERLEIN AUF DIE ÄSTE UND PFIFF FRÖHLICH VOR SICH HIN. NACH EINER WEILE WURDE DER STAMM DEM RIESEN ZU SCHWER, ER LIES IHN FALLEN UND IN DIESEM MOMENT SPRANG DAS SCHNEIDERLEIN FLINK HINAB, NAHM DEN BAUM MIT BEIDEN ARMEN UND SPRACH: "DU BIST SO EIN GROßER KERL UND KANNST NICHT EINMAL DEN BAUM TRAGEN?"

SIE GINGEN ZUSAMMEN WEITER UND KAMEN ZU EINEM KIRSCHBAUM. DER RIESE BOG DIE KRONE HERAB UND GAB SIE DEM SCHNEIDERLEIN. DIESER WAR NATÜRLICH VIEL ZU SCHWACH UND FLOG IN DIE LUFT. UNVERLETZT LANDETE ER WIEDER AM BODEN UND DER RIESE SPRACH: "WAS IST DAS, HAST DU NICHT DIE KRAFT, DIE SCHWACHE GERE ZU HALTEN?"

"AN DER KRAFT FEHLT ES NICHT", ANTWORTETE DAS SCHNEIDERLEIN, "MEINST DU, DAS WÄRE ETWAS FÜR EINEN, DER SIEBEN MIT EINEM STREICH GETROFFEN HAT? ICH BIN ÜBER DEN BAUM GESPRUNGEN, WEIL DIE JÄGER DA UNTEN IN DAS GEBÜSCH SCHIEßEN. SPRING NACH, WENN DU KANNST."

DER RIESE MACHTE DEN VERSUCH, BLIEB ABER IN DEN ÄSTEN HÄNGEN UND DAS SCHNEIDERLEIN BEHIELT DIE OBERHAND.

DER RIESE SPRACH: "KOMM MIT IN UNSERE HÖHLE UND ÜBERNACHT BEI UNS, WENN DU SO EIN TAPFERER KERL BIST." DAS SCHNEIDERLEIN WAR BEREIT UND FOLGTE IHM.

Es war einmal ...

DER RIESE WIES IHM EIN BETT ZU UND SAGTE, ER SOLLE SICH HINLEGEN UND AUSSCHLAFEN. DIESEM WAR DAS BETT ALLERDINGS ZU GROSß UND KROCH IN EINE ECKE. ALS ES MITTERNACHT WURDE, WOLLTE DER RIESE DEM SCHNEIDERLEIN DEN GARAUß MACHEN UND SCHLUG MIT EINER GROßEN EISENSTANGE DAS BETT ENTZWEI. AM NÄCHSTEN MORGEN GINGEN DIE RIESEN IN DEN WALD UND HATTEN DAS SCHNEIDERLEIN GANZ VERGESSEN, DA KAM ES AUF EINMAL LUSTIG UND VERWEGEN DAHER GESCHRITTEN. DIE RIESEN ERSCHRAKEN, FÜRCHTETEN, ES SCHLÜGE SIE ALLE TOT UND LIEFEN HASTIG FORT.

DAS SCHNEIDERLEIN ZOG WEITER UND KAM ZU EINEM KÖNIGLICHEN PALAST, WO IHN DIE MÜDIGKEIT EREILTE UND IM GRAS EINSCHLIEF. WÄHREND ER DALAG, KAMEN LEUTE, BETRACHTETEN DEN GÜRTEL UND LIEFEN ZUM KÖNIG, UM IHM VON DIESEM MÄCHTIGEN HERRN ZU ERZÄHLEN. DIESER WAR BEGEISTERT UND BOT DEM SCHNEIDERLEIN KRIEGSDIENSTE AN.

"EBEN DESHALB BIN ICH HIERHER GEKOMMEN!", SAGTE DAS SCHNEIDERLEIN UND WURDE EHRENVOLL AM HOF EMPFANGEN.

DIE KRIEGSLEUTE JEDOCH WAREN ALLES ANDERE ALS BEGEISTERT VON DEM SCHNEIDERLEIN UND HATTEN ANGST, DASS ER SIE BEI EINEM MÖGLICHEN STREIT ERLEDIGT, DESHALB BATEN SIE DEN KÖNIG, SIE VON IHREN DIENSTEN ZU BEFREIEN.

DER KÖNIG BEREUTE NUN SEINE ENTSCHEIDUNG, DEM SCHNEIDERLEIN DIE KRIEGSDIENSTE ANGEBOten ZU HABEN UND ÜBERLEGTE, WIE ER IHN WIEDER LOSWERDEN KÖNNTE.

EINES TAGES KAM DEM KÖNIG DIE IDEE. ER BAT DAS SCHNEIDERLEIN, ZWEI RIESEN ZU TÖTEN, DIE MIT RAUBEN MORDEN, SENGEN UND BRENNEN GROßEN SCHADEN ANRICHTETEN. ALS DANK WÜRDE ER SEINE TOCHTER ZUR FRAU UND DAS HALBE KÖNIGREICH BEKOMMEN. AUßERDEM BOT ER IHM HUNDERTE REITER ZUR UNTERSTÜTZUNG AN.

"O JA!", GAB DAS SCHNEIDERLEIN ZUR ANTWORT, "DIE RIESEN WILL ICH SCHON BÄNDIGEN UND BRAUCHE DIE HUNDERT REITER DABEI NICHT: WER SIEBEN AUF EINEN STREICH TRIFFT, BRAUCHT SICH VOR ZWEI NICHT ZU FÜRCHTEN."

ALS ER DIE SCHNARCHENDEN RIESEN IM WALD ENTDECKTE, KLETTERTE ER MIT DEN TASCHEN VOLL STEINEN EINEN BAUM HINAUF. ER WARF DAMIT AUF DIE BRUST DER RIESEN, BIS DIESE AUFWACHTEN. "WAS SCHLÄGST DU MICH?", FRAGTE DER EINE DEN ANDEREN RIESEN. "DU TRÄUMST!", ERWIDERTE DER ANDERE UND SCHLIEF WEITER. DAS SCHNEIDERLEIN WIEDERHOLTE SEIN VORGEHEN BIS DIE RIESEN SICH ZANKTEN UND SCHLIEßLICH GEGENSEITIG TOTSCHLUGEN. ER ZOG SEIN SCHWERT, VERSETZTE JEDEM EIN PAAR TÜCHTIGE HIEBE IN DIE BRUST UND SAGTE STOLZ: "DIE ARBEIT IST GETAN, ICH HABE BEIDEN DEN GARAUß GEMACHT. HART IST ES ERGANGEN, DOCH DAS HILFT ALLES NICHTS, WENN EINER KOMMT WIE ICH, DER SIEBEN AUF EINEN STREICH ERSCHLÄGT."

ER GING ZUM KÖNIG UND FORDERTE SEINE BELOHNUNG, DER ABER BEREUTE SEIN VERSPRECHEN UND VERLANGTE EINE NEUE AUFGABE VON IHM. DAS SCHNEIDERLEIN SOLLTE EIN EINHORN EINFANGEN, DAS IM WALD GROßEN SCHADEN ANRICHTETE. MIT STRICK UND AXT GING DAS SCHNEIDERLEIN IN DEN WALD, SPRANG FLINK HINTER EINEN BAUM, ALS DAS EINHORN AUF IHN ZU RANNT, SODASS ES MIT DEM HORN IN DEM STAMM RAMMTE.

SAMT HORN UND PFERD KEHRTE DAS SCHNEIDERLEIN ZURÜCK ZUM KÖNIG, DOCH DER WOLLTE SEIN VERSPRECHEN NOCH IMMER NICHT EINLÖSEN UND STELLTE EINE DRITTE FORDERUNG.

DIESMAL WAR ES EIN WILDSCHWEIN, DAS IM WALD GROßEN SCHADEN ANRICHTETE UND GEFANGEN WERDEN SOLLTE.

"GERN, DAS IST EIN KINDERSPIEL!", SPRACH DAS SCHNEIDERLEIN.

ALS DAS SCHWEIN DEN SCHNEIDER ERBLICKTE, LIEF ES MIT SCHÄUMENDEM MUND UND WETZENDEN ZÄHNEN AUF IHN ZU. DER FLINKE HELD SPRANG IN DIE NAHELIEGENDE KAPELLE, GLEICH WIEDER AUS DEM FENSTER UND VERSCHLOSS DIE TÜR VON AUßEN, SODASS DAS WILDSCHWEIN GEFANGEN WAR.

NUN BLIEB DEM KÖNIG KEINE ANDERE WAHL UND ER MUSSTE DEM SCHNEIDER SEINE TOCHTER UND DAS HALBE KÖNIGREICH ÜBERLASSEN.

NACH EINIGER ZEIT HÖRTE DIE JUNGE KÖNIGIN IN DER NACHT, WIE IHR GEMAHL IM TRAUM SPRACH: "JUNGE, MACH MIR DEN WAMS UND FLICK MIR DIE HOSEN, ODER ICH WILL DIR DIE ELLE ÜBER DIE OHREN SCHLAGEN!". DA WURDE IHR KLAR, UM WAS FÜR EINEN HERRN ES SICH HANDELT UND BAT IHREN VATER, DEN SCHNEIDER LOSZUWERDEN. DER KÖNIG SAGTE, SIE SOLLE DIE SCHLAFKAMMER EINEN SPALT OFFENLASSEN, SODASS SEINE DIENER IHN IM SCHLAF FESSELN UND AUF EIN SCHIFF VERFRACHTEN KÖNNEN.

GESAGT GETAN. DOCH EIN WAFFENTRÄGER DES KÖNIGS, DER ALLES MIT ANHÖRTE, WAR DEM SCHNEIDER WOHLGESONNEN UND WARNT E IHN.

"DER SACHE WILL ICH EINEN RIEGEL VORSCHIEBEN", SAGTE DAS SCHNEIDERLEIN, LEGTE SICH WIE GEWÖHNLICH INS BETT UND STELLTE SICH SCHLAFEN. ALS SEINE GEMAHLIN DIE TÜR EIN SPALT ÖFFNETE RIEF DAS SCHNEIDERLEIN: "JUNGE, MACH MIR DEN WAMS UND FLICK MIR DIE HOSEN, ODER ICH WILL DIR DIE ELLE ÜBER DIE OHREN SCHLAGEN! ICH HABE SIEBEN MIT EINEM STREICH GETROFFEN, ZWEI RIESEN GETÖTET, EIN EINHORN FORTGEFÜHRT UND EIN WILDSCHWEIN GEFANGEN UND SOLLTE MICH VOR DENEN FÜRCHTEN, DIE DRAUßEN VOR DER KAMMER STEHEN!"

DIE DIENER FLÜCHTETEN VOLLER FURCHT UND KEINER WOLLTE SICH MEHR AN IHN WAGEN.

ALSO WAR UND BLEIB DAS SCHNEIDERLEIN SEIN LEBTAG KÖNIG.*



Und die Moral von der Geschichte:

KLEIN REDEN LOHNT SICH NICHT!

DAS SCHNEIDERLEIN TRAT MIT GROßEM SELBSTBEWUSSTSEIN UND GEWIEFTHEIT DER WELT ENTGEGEN. ER HAT SICH WEDER DURCH SEINE HERKUNFT NOCH GRÖßE EINSCHÜCHTERN LASSEN UND AM ENDE SCHEINBAR UNMÖGLICHES ERREICHT.

WER AN SICH GLAUBT UND POSITIV AN AUFGABEN HERANGEHT KANN ALLES SCHAFFEN!

*DAS MÄRCHEN WURDE VON MIR GEKÜRZT UND DADURCH ETWAS UMGESCHRIEBEN.

QUELLE: GRIMMS MÄRCHEN | VOLLSTÄNDIG ILLUSTRIERTE AUSGABE | VERLAG SAUERLÄNDER 2007, 2011