

Rezepte und Anregungen zum Buch

# *Wintermärchen aus aller Welt*

[www.mutaborverlag.com](http://www.mutaborverlag.com)

Stand:1.2023

# Inhalt



## Winterrezepte

- 5 Schoko-Mäuse**
- 7 Apfel-Königskuchen**
- 9 Frost-Pastillen**
- 11 Winter-Knäcke Brot**

## Winterkosmetik

- 3 Winter-Badekugeln**
- 12 Wärme-Balsam**

## Winterkreationen

- 4 Das Mond-Kleid**
- 6 Winter-Krone**
- 8 Wärmende Katze**
- 10 Winter-Lichter**

### Winterrezepte

Alle Rezepte und Anleitungen sind als Anregung für eigene Ideen gedacht. Sie sind einfach und können ohne grossen Aufwand umgesetzt werden. Rund um Advent, Winter und Weihnacht sind zahlreiche märchenhafte Symbole als Ausstecher verfügbar. Oft sind die nötigen Materialien schon im Haus oder man wandelt ein Rezept ein wenig ab. Als Grundlage für die Ideen gelten die genannten Märchen aus dem Buch "Wintermärchen aus aller Welt". Sie bilden die Inspiration zur Umsetzung der Eindrücke aus den Geschichten.

### Winterkosmetik

Viele kosmetische Materialien sind auch in der Küche vorrätig, wie Kokosfett, Natron oder Zitronensäure. Andere erhält man in der Apotheke oder Drogerie. Meist braucht es keine grossen Mengen und was die Düfte betrifft, können ätherische Öle auch ersetzt werden. Wichtig bei allen kosmetischen Rezepten ist die hygienische Herstellung. Dadurch wird auch die Haltbarkeit verlängert. Bei allen Rezepten ist es wichtig, möglichst hygienisch zu arbeiten und die Produkte kühl und lichtgeschützt aufzubewahren.

### Winterkreationen

Der Winter lädt geradezu ein zum Gestalten. Die Farbauswahl ist kleiner und macht es oft einfacher. Weiss, blau, ein wenig Silber und Gold und schon entsteht ein eigener Zauber. Dabei kommt Handwerk und künstlerisches Gestalten zum Zug. Ob eine kleine Karte als Wintergruss, oder Gegenstände zur Dekoration – die Wintermärchen bieten vielfältige Ideen mit tiefem Symbolwert. Die Anleitungen können sowohl vereinfacht, wie individuell erweitert werden.



# Winter-Badekugel

Wenn es draussen schneit und friert, ist ein warmes Fussbad eine Wohltat. Diese Badeperlen sehen aus wie Schneekugeln. Sie duften fein, zischen und brodeln, wenn man sie ins Badewasser legt und sind gar nicht so schwer herzustellen.

## Material

- 50 g Natron
- 25 g Zitronensäure
- 3 g Speisestärke
- 60 g Kokosfett
- etwas Meersalz
- ätherische Öle, z.B. 3 Tr. Arve, 6 Tr. Linaloe, 3 Tr. Lavendel

1. Das Natron, die Zitronensäure und die Speisestärke in einer Schüssel mischen. Das Kokosfett im Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen auf 40 Grad, die ätherischen Öle zugeben, gut umrühren.

3. Die trockenen Zutaten zugeben, alles gut verrühren, bis es langsam fest zu werden beginnt, anschliessend in eine Form giessen.

3. Die Masse nun einige Tage durchziehen lassen. In Vierecke schneiden, mit kalten, trockenen Händen zu Kugeln formen und in Meersalz wälzen. Wer möchte, verpackt die Kugeln in eine schöne Cellophantüte und malt ein Etikett.

4. Für die Anwendung einen passenden Behälter mit warmem Wasser füllen, die Füsse eintauchen und eine Badekugel ins Wasser geben. Nun beginnt sie zu sprudeln und gibt ihre pflegenden und duftenden Zutaten in das Wasser ab.

## Märchen im Buch

- Die Eiszapfenfrau und andere Märchen





# Das Mondkleid

Habt ihr auch schon im Winter in den Sternenhimmel hinaufgeschaut und an den Mond gedacht, der in der Kälte über den Nachthimmel wandert? Die Geschichte vom Mond und seiner Mutter erzählt von den Schwierigkeiten, für den zu- und abnehmenden Mond ein Hemdchen zu nähen. Hier aber gelingt es ganz einfach!

## Material

- Klappkarte A5 in dunkelblau
- Weisses Gelbstift, Schere, Leim
- weisser Merinofilz

1. Die Klappkarte quer hinlegen und mit dem weissen Stift das Gesicht vom Mond aufzeichnen. Das Kleid mit Bleistift skizzieren. Mit dem weissen Gelbstift die Hände und Füsse aufmalen. Das Kleid mit einer Schere ausschneiden. Auf der Rückseite ebenfalls Kopf und Hände aufmalen.

2. Die Grösse vom Kleid des Mondes auf das gewünschte Stoffstück übertragen. Den Stoff etwas grösser zuschneiden. Die Karte umklappen, sodass die Innenseite aussen ist. Dort wird nun, genau

passend zum Ausschnitt vom Mondkleid, das ausgeschnittene Kleid auf das Papier geleimt. Wenn man nun die Karte mit dem Text nach innen aufstellt, so hat der Mond kein Kleid. Dreht man aber die Karte um, so bekommt der Mond ein herrlich weiches Wollkleid.

3. und 4. Anstatt Merinofilz können auch schöne Stoffe oder verschiedene Papiere, wie Geschenkpapier oder Servietten, als Kleid ausgeschnitten werden.

## Märchen im Buch

- Der Mond und seine Mutter und andere Märchen





# Schoko-Mäuse

Im Märchen von der Stadt- und der Landmaus schmausen die zwei Mäuschen das Feinste, was nach Weihnachten übrig bleibt – und müssen sich vor der Katze in Acht nehmen! Diese Mäuschen sehen nicht nur süß aus, sie dürfen auch vernascht werden.

## Rezept

- Nuss-Honig-Masse oder Marzipan
- Dunkle Kuvertüre
- Mandeln
- Weisse Zuckerperlen

1. Aus der Nuss-Honig-Masse Kugeln formen. Mit zwei Fingern die Nase ausformen. Je zwei Mandeln als Ohren in die Kugeln drücken und wieder herausnehmen.
2. Die Kuvertüre im Wasserbad erwärmen. Mit einer (Pralinen)Gabel die Kugeln in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf ein Sieb stellen. Wer möchte, kann auch weisse oder hellbraune Mäuschen herstellen.
3. Die Mandeln in die noch warmen Schokoladen-Mäuse stecken. Etwas abkühlen lassen. Je zwei Zuckerperlen als Augen in die leicht warme Schokolade drücken, evtl. eine Pinzette zu Hilfe nehmen.
4. Mit einem Zahnstocher etwas warme Schokolade als Augen auf die weissen Zuckerperlen tupfen. Wer möchte, malt mit weisser Kuvertüre noch ein Schwänzchen auf.

Sobald die Mäuse gut abgekühlt sind, können sie vernascht werden,

## Märchen im Buch

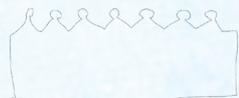
- Stadtmaus und Feldmaus und andere





# Winter-Krone

Welche Krone trägt die Schneekönigin? Diese eisige Krone wärmt auch im kältesten Winter, ob am Dreikönigstag oder im verschneiten Februar. Sie besteht aus weichem Wollfilz, der nach Belieben bestickt und verziert werden kann.



## Material

- Wollfilz (ca. 2 mm dick), Massband
- Stoffschere, Nadeln, Silberfaden
- Merinofilz, Perlen und Perlenkappen
- Wollfaden, Filznadel, Filzkissen

1. Den Kopfumfang messen und ca. 6cm zugeben. Den Wollfilz in passender Grösse ausschneiden. Mit Bleistift die Kronenspitzen aufzeichnen, oder auf Papier und anschliessend übertragen. Die 6cm Überschneidung am Ende nicht vergessen.

2. Aus Merinofilz Kreise ausschneiden. Auf der Krone verteilen und mit doppeltem Silberfaden die Schneeflockenform aufsticken. In der Mitte die Perlenkappe

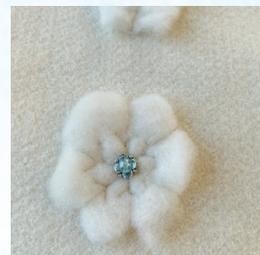
mit der Perle aufnähen. Mit den Fingern die Spitzen in Form zupfen und mit der Filznadel etwas befestigen.

3. Den Wollfaden zusammen mit dem Silberfaden in doppelter Länge verdrehen, sodass eine Kordel entsteht. Diese mit dem Silberfaden schräg annähen. Nach Belieben weitere Perlen oder Stickmuster anbringen,

4. Das Ende überlappend mit einem Zierstick zusammennähen.

## Märchen im Buch

- Die Schneekönigin, und andere





# Apfel-Königskuchen

Der Dreikönigstag beendet die Raunächte, in denen Frau Holle ihre Gaben zu den Menschen brachte. Hier ist eine bekömmliche Alternative zum klassischen Königskuchen und zwar aus roten, gesunden Äpfeln. In einem ist eine Mandel versteckt – wer sie findet, darf es einen Tag lang schneien lassen.

## Rezept

- 7 Rote Äpfel, Apfelausstecher
- 80g Haselnüsse gemahlen, etwas Honig, eine ganze Mandel
- ca. 2 EL Apfelmus oder Quark
- 2 dl Apfelsaft, etwas Puderzucker, einige geschälte Haselnüsse, 1dl geschlagene Sahne

1. Mit dem Ausstecher das Kerngehäuse entfernen.
2. Aus den gemahlten Haselnüssen, Honig und dem Apfelmus (oder Quark) einstreichfähige Masse herstellen und mit einem Löffel in die Öffnungen der Äpfel füllen. In einem Apfel eine Mandel verstecken.

3. Die Äpfel im Kreis in eine runde Auflaufform stellen, ein größerer Apfel in der Mitte.
4. Ein wenig Apfelsaft auf den Boden gießen, damit die Äpfel feucht stehen (ca. 1/2 cm hoch). Bei ca. 200 C Grad etwa 20 Min. backen. Abkühlen lassen.

5. Etwas Sahne schlagen, in einen Spritzsack füllen und auf jeden Apfel eine kleine Sahnwolke spritzen. Eine Haselnuss daraufsetzen. Mit Puderzucker überstäuben

**Märchen im Buch:**  
*Frau Holles Apfelgarten*





# Wärmende Katze

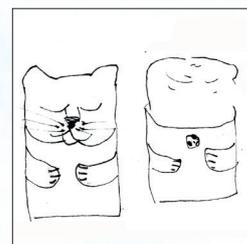
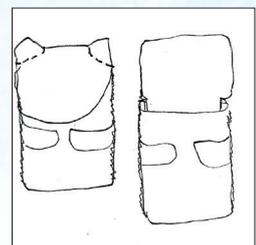
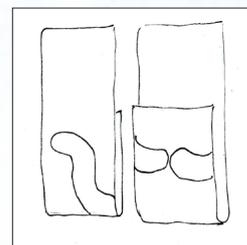
Katzen mögen es war und liegen im Winter gerne am wärmsten Plätzchen. Diese Filzkatze verbirgt ein Kirschkernkissen, so kann sie sogar mit ins Bett und die ganze Nacht Wärme verbreiten, unter ihrer Schnurrbartnase versteckt sich nämlich der Druckknopf, der das Ganze zusammenhält.

## Material

- Filz 2mm x 17 x 40 cm
- Merinowolle weiss, Stickgarn
- Kirschkerne (160g)
- Stoffsäckli 10x14cm
- Faden, Nadel, Schere, Druckknopf
- Filzkissen, Filznadel, Unterlage

1. Filz zuschneiden, passend falten, und Schwanz und Arme der Katze aus Merinowolle zuschneiden. Genaue Position mit einer Stecknadel festhalten, anschließend mit einer Filznadel festfilzen.
2. Rand beidseitig nach Innen einschlagen und mit Stecknadeln fixieren. Mit Faden zunähen, dabei darauf achten, dass oben genügend Platz bleibt, um später das Kirschkernkissen hineinzuschieben

3. An der Lasche oben durch abnähen und leichtes Zusammenziehen zwei Ohrenformen. Kopf unten etwas rund zuschneiden.
4. Augen, und Nase mit schwarzem Stickgarn aufsticken. Dabei gleich den Druckknopf unter der Nase festnähen. Für die Schnurrbarthaare Stickgarn abschneiden, in der Mitte einen Knoten machen und ebenfalls unterhalb der Nase festnähen. Mit schwarzem Faden die Krallen sticken und den unteren Teil des Druckknopfs aufnähen.
5. Das Stoffsäckli mit 160g Kirschkernen füllen, oben zunähen. Auf der Heizung oder im Ofen (ca. 10 Min. auf 150 Grad) erwärmen.



## Märchen im Buch

- Katze und Maus in Gesellschaft



# Frost-Pastillen

Sie sehen aus, als wären Sie aus Schnee und Eis gemacht, doch in Wirklichkeit sind es gesunde Bonbons, die sogar die Zähne schützen. Sicher hat Väterchen Frost solche Pastillen immer bei sich. Sie sind einfach herzustellen und haben, je nach Vorliebe, einen etwas anderen Geschmack.

## Rezept

- Xylit ca. 100 g, Topf, Rührlöffel
- Giessform, falls vorhanden
- Ätherische Öle Limette und Zimt
- Döschen, Etikette

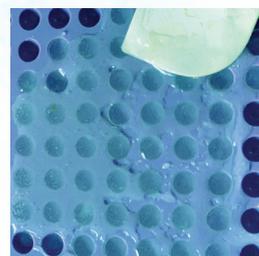
1. Das Xylit, auch Birkenzucker genannt, in einem Topf unter ständigem Rühren langsam erhitzen, bis es flüssig ist. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht zu heiss wird.
2. Wenig abkühlen lassen und 5 Tropfen Limette und 5 Tropfen ätherisches Zimtöl unterrühren.
3. Anschliessend rasch in die vorbereitete Form giessen und mit einem Küchen-

schaber glatt streichen. Wer keine Giessform kann, kann auch einfach Tropfen auf ein Backpapier giessen. Abkühlen lassen, bis die Masse ganz fest ist.

4. Die Pastillen aus der Form drücken, in ein Gläschen füllen und mit einer schönen Etikette verzieren.

Da Xylit leicht abführend wirkt, sollte man nicht zu viele von den Bonbons nehmen und zuerst die Verträglichkeit prüfen. Wer auf ätherische Öle verzichten möchte, kann andere Aromen ausprobieren, z.B. Orangenschale, Himbeerpulver, Ingwer, Curcuma...

**Märchen im Buch**  
Vom Frost, und andere





# Winter-Lichter

Ganz einfach und relativ rasch kann man Teelichter zu zauberhaften Winterlichtern umgestalten. Sie dekorieren einen Wintertisch, laden zu Kuchen und Tee ein und verschönern die Stimmung vor dem Märchenerzählen. Eine besondere Geschichte dazu gibt es ebenfalls.

## Material

- Teelicht-Kerzen, Glasbehälter
- Kerzen-Pen (Wachsstift)

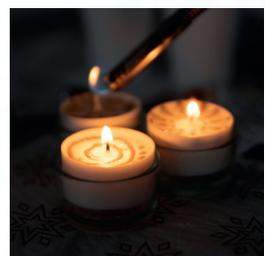
1. Die Teelichter in die Glasbehälter setzen  
Mit dem Kerzen-Pen Verzierungen anbringen. Er besteht aus eingefärbtem Wachs, das sich wie Farbe aufbringen lässt. Gold und Silber eignet sich am besten, denn es passt es zu jeder Dekoration.
2. Wer möchte, kann mit einer Stecknadel das noch feuchte Wachs in feinere Linien ziehen. Sobald das Wachs trocken ist, zeigt sich die goldene Farbe, die im feuchten Zustand eher bräunlich wirkt.

3. Den Tisch dekorieren, sodass man die Verzierungen noch bewundern kann, bevor sie beim Brennen ihren Zauber zeigen.

Wie bei allen Dingen, bei denen Feuer im Spiel ist, ist Vorsicht geboten, sobald die Kerzen brennen. Am besten zündet man sie an, während man der Geschichte lauscht und löscht sie wieder, sobald sich die Runde auflöst.

## Märchen im Buch

Die ausgeblasenen Lichtlein und andere





# Winter-Knäckegebrot

Ein armer Junge, der im kalten Winter jemanden sucht, der ihm Knäckegebrot schenkt ... das ist die Ausgangslage einer wunderschönen Geschichte voller Hoffnung. Knäckegebrot hat viele Jahrhunderte lang die Menschen im Winter satt gemacht. Dieses Knäckegebrot kann man auch im Warmen knuspernd genießen.

## Rezept

- 70 g Mehl
- 70 g Haferflocken
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Sesam
- 1/2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser

1. Alle Zutaten gut vermengen und etwa eine Stunde ruhen lassen. Den Ofen auf 170 Grad vorheizen.
2. Den Teig dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen,
3. 20 Minuten backen. Kurz herausnehmen, in Stücke schneiden. 30 Minuten weiterbacken, bis er braun und knusprig ist. Auskühlen lassen.

Das Märchen stammt aus Schweden, wo Knäckegebrot eine lange Tradition hat. Das Knäckegebrot ist lange haltbar und kann auch gut mitgenommen werden auf eine Winterwanderung.

## Märchen im Buch

Der Junge, der sich beim Tod Brot lieh





# Wärme-Balsam

In der Geschichte von der Schneetochter und dem Feuersohn kämpfen zwei Elemente gegeneinander: die Kälte und das Feuer. Mit diesem wärmenden Balsam kämpft man gegen Kälte und Kopfschmerzen, denn er enthält viele wunderbare Düfte, die Wärme entstehen lassen.

## Rezept

- 50g Mandelöl, Chilischote getrocknet
- 20g Kokosöl
- 5g Bienenwachs
- Ätherische Öle:  
Cajeput, Rosmarin (je 15 Tropfen)  
Nelke, Eukalyptus, Ravintsara (je 5 Tropfen), Arabische Minze (20 Tropfen)
- Topf, Schüssel, Salbendöschen

1. Das Mandelöl auf etwa 40 Grad erwärmen, die Chilischote zugeben, ca. 3 Std. ziehen lassen. Abseihen.

2. Das Kokosöl und das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen lassen. Das Mandelöl zugeben. Unter ständigem Rühren auf etwa 40 Grad abkühlen lassen.

3. Die ätherischen Öle begeben, gut durchrühren, bis sie etwas fest wird. In eine Salbendose füllen. Offen ganz abkühlen und festwerden lassen, am besten abgedeckt mit einem Küchenpapier.

4. Die Dose verschließen, eine Etikette schreiben und den Balsam kühl lagern. Bei Kopfschmerzen an der Stirn einmassieren. Die ätherischen Öle erzeugen einen Wärmeeffekt auf der Haut (Vorsicht: nicht in die Augen fassen.)

## Märchen im Buch

Schneetochter und Feuersohn

