Mit der Natur Natur Vital & fröhlich Per Du



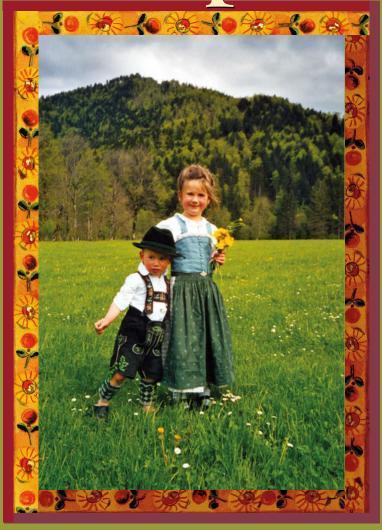
Die Vitalhöfe in Oberbayern

Nähere Informationen zu den Gastgebern finden Sie unter www.vitalhof-ev.de





Mit der Natur Natur Vital & fröhlich Du



Die Vitalhöfe in Oberbayern



Mitder Natur per Du

Trocken und warm darren die Kräuterbüschel unter dem Dachvorsprung.

Seit Jahrhunderten weiß man um ihre Heilkräfte und gerade entdecken wir sie wieder neu.

Zur sanften Hilfe und mit wohltuenden Ergebnissen. Bauernleben - das ist Leben und Arbeiten mit und in der Natur. Das heißt, aus der Natur zu schöpfen. Und ihr mit alten, überlieferten Hausmitteln und Rezepten die vielen gesunden Seiten abzugewinnen.





ie Vitalhöfe

Die Bäuerinnen der Vitalhöfe in Oberbayern haben sich zusammengeschlossen, um mit einem besonderen, an der Natur ausgerichteten Angebot ihren Feriengästen zu helfen Lebensfreude, Energie und Vitalität zu erhalten oder wiederzugewinnen.



er frisch aufgegossene Tee duftet durchs Haus. Auf dem Tisch wartet der goldgelbe Gugelhupf auf hungrige Gäste. Fröhliches

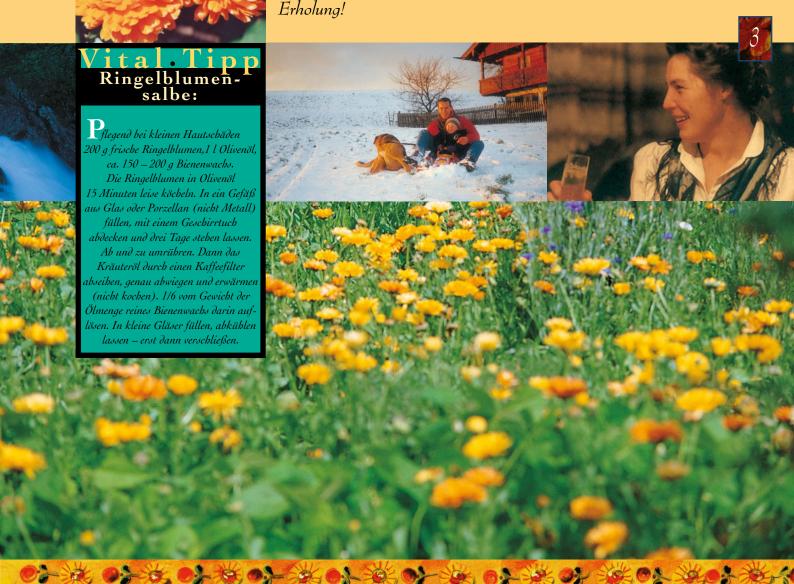
Lachen, laute Stimmen. Mit roten Backen weht die Natur durch die Türe und erzählt von einem aufregenden Nachmittag am Bach. Die frisch gepflückte Brunnenkresse wird in der Küche als Salat angerichtet. Die Berge verschwimmen langsam in der Dämmerung. Der Tag neigt sich. Und keiner findet etwas dabei, dass das Zeitmaß nicht von der Uhr diktiert wird. Die

Natur setzt die Zeichen. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe.



ingelblume

Die Ringelblume ist das Symbol der Vitalhöfe. Sie gehört zu unseren wichtigsten und vielseitigsten Heilkräutern. Ihre gelben und orangen Blüten sind in jedem Bauerngarten zu finden. Heilmittel aus Ringelblumen gehören in jeden Arzneischrank und können sehr leicht selbst hergestellt werden.



Landschaften

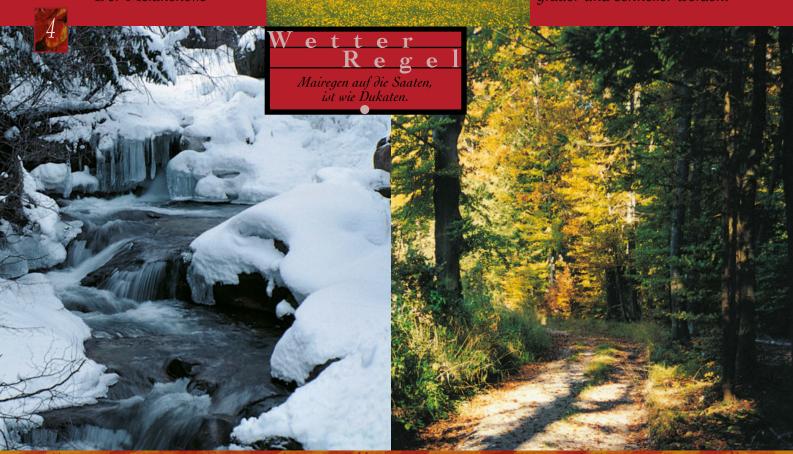
<u>der See</u>le

Wie lang ist das schon her, die weißen Wolkenschiffe über den blauen Himmel treiben zu sehen. Im See spiegeln sich die Berge bis sich das Bild in den Wellen auflöst. Die Wiese duftet wie in der Kindheit nach Blumen und Kräutern und Sommer. Zeit haben und in den bunten Farben des Herbstes ertrinken, den Frühjahrssturm im Gesicht spüren. Sitzen

und auf nichts warten.
Die Landschaft genießen über die Täler hinweg in die Berge hinein.
Der Melancholie

vernebelter Birken des Hochmoors nachspüren und sich an dem weißen Blütenpolster freuen, das sich durch den Schnee des späten Frühlings einen kraftvollen Weg bahnt. Bilder, von denen man lange zehrt. Balsam für die Seele. Berge, Seen, die in das weite Hügelland eingebettet sind. Eine Land-schaft, unvergleichlich schön im Großen wie im Kleinen. Motiv für Maler und Inspiration für Poeten.

Und für alle, die sich auf diese Landschaft einlassen, um ihre Kräfte für sich nutzbar zu machen. Wenn die Tage wieder grauer und schneller werden.





öwenzahn

Gelb leuchten im späten Frühjahr die Wiesen vom Löwenzahn. Seit dem Mittelalter gilt er als Vielzweckwaffe unter den Heilpflanzen. Galle- und Leberleiden, Fieber, Wassersucht, Augenkrankheiten wurden mit ihm therapiert. Wie das Gänseblümchen dient der Löwenzahn zur blutreinigenden Frühjahrskur.

Als Frühjahrssalat werden die Blätter wegen des hohen Vitamin C-Gehalts



Löwenzahn Rezepte:

elee: 250 g Löwenzahnblüten, 1 Liter Wasser, 1 ungespritzte Zitrone, 1000 g Gelierzucker 1:1. Die Löwenzahnblüten (grüne Hüllblätter entfernen) mit 1 l Wasser und abgeriebener Zitronenschale 5 Minuten kochen, abseihen, mit Zitronensaft und Gelierzucker 4 Minuten dickkochen und heiß in Gläser füllen.

alat: nur die zarten Blätter des Frühlingsaustriebes verwenden & darauf achten, dass er von einer ungespritzten Wiese kommt. Waschen, abtropfen lassen & kurz in einer Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, ein bißchen Senf e ganz fein gebackter Frühlingszwiebel wenden. Gut schmecken auch ein paar Tropfen Birnendicksaft in дег Marinaде.



Die Frauen haben sich das Gesicht mit Löwenzahnwasser gewaschen, um die Sommersprossen zu vertreiben. Mit der Milch des Löwenzahns hat man früher Warzen vertrieben und Kühe damit gefüttert, die verhext waren und deshalb keine Milch mehr produzierten.



In der / eit zwischen 7 e3 9 Uhr (Magenzeit): das kurmäßige Trinken von 1/8 l lauwarmem Wasser, 1 Kaffeelöffel Apfelessig oder Weinoder Himbeeressig, eventuell ein wenig Honig, wenn es zu sauer schmeckt. Wirkt bakterizid, tötet Keime ab, hat reinigende Wirkung. Besonders gut bei abnehmendem Mond, soll zwei Wochen getrunken werden, dann wieder pausieren. Empfehlenswert bei zu wenig Magensäure & träger Verdauung.



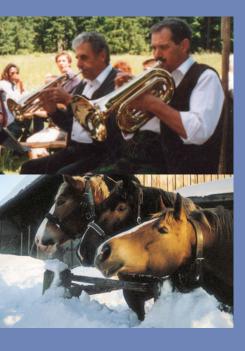
Von Lichtmess

bis Martini

Früher war Maria Lichtmess (2. Februar) ein wichtiges Datum. Da konnten die Dienstboten die Stellung wechseln und hatten ein paar Tage zum "Schlanggeln" frei. Stellungssuchende Mägde trugen nicht selten verschieden-farbige Strümpfe. Neben reich verzierten Wachsstöcken ließen die Bauern in der Kirche auch die schwarzen Wetterkerzen weihen, die das ganze Jahr über Haus und Hof vor Unwetter schützen sollten.









as Bauernjahr folgt dem Rhythmus von Säen und Ernten und viele kirchliche Festtage markieren seinen

Weg. Sie gehören auch heute noch zum überkommenen und gern gefeierten Brauchtum des bäuerlichen Jahreslaufes. "A g'scheide Kirta dauert bis zum Irta, ko si a schicka bis zum Migga" – eine richtige Kirchweih dauert bis zum Dienstag, wenn es sich ergibt auch bis zum Mittwoch, lautet ein alter Spruch, der unterstreicht, wie wichtig es ist, den normalen Ablauf der Tage mit Ritualen und Festlichkeiten zu unterbrechen und auch einmal "über die Stränge zu schlagen". Damit das Leben neue Farbe bekommt und Energie nachgeladen wird. Vital sein heißt auch, die Traditionen zu pflegen und ihnen neuen Sinn zu geben.

Hausmachersen

400g gelbes Senfmehl, 100g grünes Senfmehl. 1/2 l Wasser, 750g Farinzucker, 1/2 - 3/4 l Weinessig, 4-5 Nelken, 3-5 mittlere Zwiebeln.

√asser mit ∂en Zutaten zum Kochen bringen, abseihen & über die Senfmischung geben, umrühren. Am nächsten Tag gegebenenfalls nochmals mit abgekochtem Wasser verdünnen & in Gläser füllen.







Der Abt und Eremit lebte im 6. Jahrhundert und gilt als Patron der Gefangenen. Als "Stallheiliger" hat er bei den Bauern große Bedeutung gewonnen. Die berühmten Leonhardifahrten von Bad Tölz, Kreuth und Benediktbeuern Anfang November zeugen davon. Weihegaben sind Ketten, Hufeisen und Tiervotive aus Eisen. Der Heilige wird meist mit Ketten und Halseisen dargestellt. In anderen Orten wird die Tradition des Georgi-Rittes gepflegt. Weitere Bauernheilige: St. Wendelin, St. Mang, St. Koloman, St. Isidor.



St. Wendelin verlass uns nie, schirm unsern Stall, schütz unser Vieh

Vital-Tip Auszogne

500g Mebl, 1 Prise Salz, 1/4 - 5/8 l Milch, 20g Hefe, 1 bis 2 Eier, 50g Butter, 30g Zucker, Butterschmalz zum Ausbacken.

Einen recht weichen efeteig bereiten es ohne den Teig gehen zu lassen kleine Nudeln abstechen. Mit etwas Butter bestreichen es 20 Minuten gehen lassen. Mit gefetteten Fingern ausziehen, sodass ein dicker Teigrand entsteht, der in der Mitte nur durch eine dünne Teigschicht verbunden ist. In heißes Schmalz legen, mit etwas Schmalz begießen, das aber nicht in die Mitte laufen darf. Wenn gebräunt, vorsichtig wenden. Fertig backen es abtropfen lassen.

irchweih

Früher feierte jede Gemeinde ihren Kirchpatron ausführlich an seinem Namenstag. Das ist auch heute noch manchmal so, aber eigentlich hängt der Zebedäus, die weiß-gelbe Kirchenfahne, für alle gleichzeitig am 3. Sonntag im Oktober aus der Kirchturmluke. Zu einer Zeit, in der die Ernte eingebracht und die Vorratskammern gefüllt sind. Und als Belohnung ein großer Schmaus ansteht.

+M+B

Mit Kreide geschrieben findet man diese Kürzel auf vielen Türen der Bauernhöfe. Sie werden traditionell an Dreikönig angebracht und der Volksmund beschwört damit den Schutz der Heiligen Drei Könige, Caspar, Melchior und Balthasar, für das Haus und seine Bewohner. Tatsächlich aber kommt die Abkürzung aus dem Lateinischen: Christus Mansionem Benedicat heißt: "Christus beschütze dieses Haus".

Christus beschütze dieses Haus".

7



Molke-Bad

Das M olkebad regeneriert unsere von Duschgels strapazierte Haut & bringt sie wieder ins Gleichgewicht. Man soll 3 mal in der Woche 20 Minuten baden. Keine Seife verwenden & auch nicht nachduschen, damit die Molke ihre Wirkung voll entfalten kann. Anschließend wickelt man sich in ein großes Handtuch & ruht eine Viertelstunde.



Vetter
Rege
Oktoberhimmel voller Sterne
bat warme Öfen gerne.



rüher haben die Bauern ganz selbstverständlich

gewusst, wann es Zeit war zu säen, zu düngen, Holz zu schlagen, wichtige Arbeiten zu tun oder aber auf einen günstigeren Tag zu verschieben. Schwendtage nannte man diejenigen, an denen nichts so gelingen konnte wie vorgestellt, weil die Natur dagegen stand. Das galt auch rund um die Gesundheit. Der man zu gewissen Zeiten leichter auf die Füße helfen konnte als sonst. Und mit Mitteln, die auch dem Wohlbefinden, der Kosmetik oder der Schönheit dienten.

Holzschlag-Regeln

Gutes Bauholz bekommt man, wenn die Bäume im November bet abnehmendem Mond geschlagen werden.

Holz, das nicht reißen soll, wird am besten 3 Tage vor Novemberneumond geschlagen. Als Ausweichtermine gelten der 25. März, der 29. Juni e3 der 31. Dezember.

Holz, am 1.2. & am Lichtmeßtag geschlagen, wird mit zunehmendem Alter härter, wird nicht wurmig & fault nicht: "Wer sein Holz um Christmett fällt, dem sein Haus wohl zehnfach hält."







Kräuterbad

Mit belebender und stärkender Wirkung für Kreislauf und Nerven:
20g Rosmarinblätter,
20g Lavendelblüten, 10g Oreganokraut
mit 1 l kochendem Wasser übergießen.
Zugedeckt 1/2 Stunde zieben lassen.
Abseihen und die Flüssigkeit dem beißen
Badewasser zugeben. Badetemperatur
55-57 Grad, etwa 10 bis 15 Minuten.
Das Bad wirkt anregend und

Das Bad wirkt anregend und soll daher nicht am Abend genommen werden.



Blüten, Früchte & Wurzelwerk



Im Wurz- und Kräutergarten an der sonnigen Hausseite wächst alles, was gut und gesund ist. Die Bäuerinnen wissen, wann Heilkräuter geerntet und gesammelt werden müssen, um optimale Wirkung entfalten zu können.

Und wenn es an der Zeit ist, türmen sich bunte Blüten auf dem Tisch im Schatten, zwirbelt weißliches

Wurzelwerk, sammeln sich Nadeln und Zweige und Stängel. Und ein jedes will eigen behandelt sein. Zu Salbe verarbeitet, in Öl eingelegt, mit Alkohol begossen, getrocknet, geschnitten, gezupft.



räutertees

Sie gehören zu den Wunderwerken der Natur.

Sie beruhigen oder beleben, wärmen und lindern, helfen gegen dies und das. Säfte, vor allem selbstgepresste von den Früchten der Streuobstwiesen, schmecken wunderbar nach Apfel oder Birne. Sie wecken die Lebensgeister fast so wie der Saft jungen Gemüses, der die Frühjahrskur krönt und die Winterruhe des Körpers vertreiht.

Johanniskrautöl

Man setzt 100g blühendes obanniskraut mit 0,5 l Öl 6 Wochen lang an. Nach dem Abseihen verwendet man das Öl bei Erkrankungen деs rheumatischen Formenkreises, Verbrennungen, Sonnenbrand und stumpfen Verletzungen täglich bis zu 6mal zu Einreibungen. Die behandelten Körperpartien dürfen nicht der Sonne ausgesetzt werden.



1,5 kg A pfel, 1/8 l Rum, 500g Sultaninen, 500g getrocknete Feigen, 300g Walnüsse од. Haselnüsse, 500g Zucker, 1 EL Kakaopulver, TL Zimtpulver, 1 TL Nelkenpulver, 1 TL Nelkengewürz gemahlen, 1 kg Mehl, 20g Backpulver, 1 Prise Salz.

Die Äpfel mit der Schale raffeln, Feigen & Niisse grob backen. Dann alle Zutaten außer Mehl, Backpulver e Salz gut mischen e über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag Mehl, Backpulver & Salz einarbeiten & einen Wecken formen. Bei 180°C, ca. 90 Min. auf mittlerer Schiene backen. In Folie verpackt ist ∂as Apfelbrot einen Monat







& Scheune

Die Katze liegt auf der Fensterbank und lässt sich die Sonne auf den Pelz brennen. Die Kinder scharen sich um die geduldigen Pferde, die gestriegelt und geputzt werden wollen und die Reiter über die Koppel tragen. Das Hühnervolk scharrt und pickt und sorgt dafür, dass jeder Gast ein frisches Frühstücksei auf dem Tisch hat. Das Heu, das in der Scheune so betäubend nach Sommerwiese

und barfuß laufen riecht, ist nicht nur für die Kühe gut. Es Wetter hilft auch gegen alle möglichen Wehwehchen der Menschen.

Tummelt sich die Haselmaus, bleib

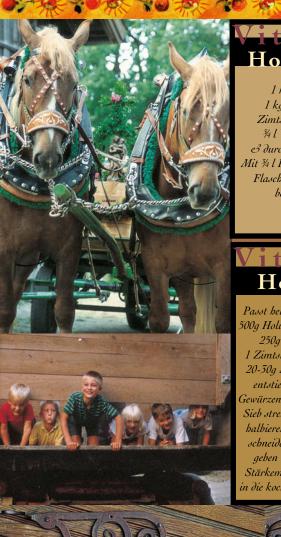


Mit viel Geduld wird aus grünem Gras weiße Milch. Die zu Butter und Käse, Topfen und Joghurt verarbeitet wird und ganz anders schmeckt wie aus dem Supermarkt. Direkter und voller, frisch eben. Die goldgelbe Butter aus der Zentrifuge gleich auf das selbstgebackene Brot geschmiert: eine Prise Salz darauf oder ein paar Röllchen Schnittlauch aus dem Garten - ein unvergleichlicher Geschmack und gesund obendrein.

Kräutelsuppe

100-250g < räutel (=Kerbel) oder gemischte Kräuter, 30g Butter, 1 kleine Zwiebel, 3-4 EL Mehl, 1 1/4 l Brühe, etwas Rahm, Salz, weißer Pfeffer, geröstete Semmelwürfel. Kräutel verlesen, gründlich waschen, fein wiegen. Helle Einbrenne berstellen, aufgießen, 5-10 Min. kochen. Kräutel zugeben, aufkochen lassen, abschmecken; mit gerösteten Semmelwürfeln anrichten.

Die Kräutelsuppe ist eine Fastensuppe und wird traditionell am Gründonnerstag gegessen.

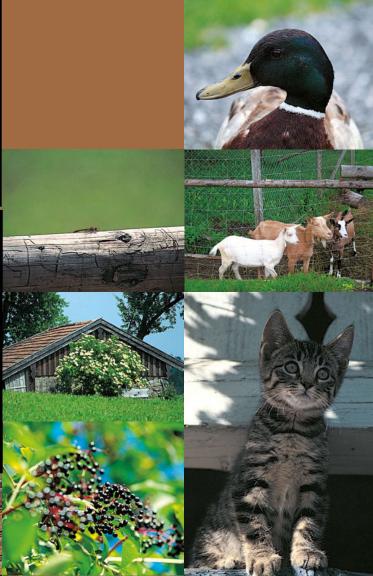


Holler-Likör

I kg ollerbeeren mit
I kg Zucker, Vanillestange,
Zimtstange, Zitronenschale &
¾ l Wasser gut durchkochen
& durchseihen & erkalten lassen.
Mit ¾ l Rum oder Obstler mischen, in
Flaschen abfüllen. Schmeckt am
besten nach 6 Wochen.

Vital-lipp Holler-Mus

Passt beiss e3 kalt zu Veblspeisen:
500g Holunderbeeren, 250g Zwetschgen,
250g Birnen, 3/4 - 1 l Wasser,
1 Zimtstange, 2 Nelken, 50g Zucker,
20-50g Stärkemehl. Holler waschen,
entstielen mit Wasser, Zucker e3
Gewürzen ca. 15 Min. kochen, durch ein
Sieb streichen. Zwetschgen entsteinen,
halbieren, Birnen schälen, in Würfel
schneiden, beides in das Holler-mus
geben e3 weitere 10 Min. kochen.
Stärkemehl mit Wasser anrühren e3
in die kochende Fruchtmasse einrühren.





Holler-Sirup

3 l Wasser und 3 kg Zucker aufkochen, abkühlen lassen und über 25 Blütendolden gießen. 1 EL Zitronensäure (Apotheke) und 5 in Stücke geschnittene ungespritzte Zitronen dazu. Alles mit sauberem Tuch abdecken, 3 Tage sonnig stellen. Abseihen und in Flaschen füllen. Mit Mineralwasser aufgegossen

Mit Mineralwasser aufgegossen so erfrischend wie Champagner.





olunder

Holunder, der Wunderstrauch.
Er steht auch heute noch auf jedem
Bauernhof, neben dem Schupfen, beim Stall,
am Waldrand. Die vitaminreichen Früchte und
Blüten des Hollerstrauches werden zu allerlei
wohlschmeckenden Rezepten verarbeitet. Zu
Hollerkiacherln, zu Hollermus, zu Hollersekt
usw. Getrocknet werden sie als wirksamer Tee
gegen Fieber und Erkältungen aufgegossen.
Früher hat man dem Holler gar magische
Kräfte zugesprochen, Krankheiten konnte man
auf ihn übertragen, neben der Stalltüre schützte er das Vieh vor bösen Mächten. Er half
gegen Gicht, Zahnweh und Geschwüre.



Vital



& Fröhlich.

Vieles ist so anders, wenn die Natur regiert und das gesunde Leben das Sagen hat. Aber wenn man sich darauf einlässt und sich auf die Mittel besinnt, die die Natur uns seit undenklichen Zeiten bereits

Kräuter-Öl

Ein wunderbares I für Salat
3 zum Braten:
1/2 l Olivenöl, 2 Zweige Thymian,
2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige
Basilikum, 1 Knoblauchzehe. Kräuter
gründlich waschen e3 trockentupfen.
Knoblauchzehe schälen, nicht zerkleinern. Beides zusammen mit Öl in eine
Flasche füllen, verschließen e3
5-7 Tage stehen lassen. Dann Öl
abseihen e3 umfüllen.



zur Hand gibt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, gewinnt das Leben neue Kraft. Werden die Urlaubstage zu einer Quelle von Vitalität und Lebensfreude.

Wir, die Vitalhofbäuerinnen, möchten Ihnen dabei helfen.

Kräuterbowle

I Kräuterstrauß je nach Jahreszeit (es eignen sich: Waldmeister, Knoblauchsrauke, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Sauerampfer, wilder Majoran, Salbei) I l Apfelsaft 1/2 l Mineralwasser I Zitrone (Saft)

Zubereitung: Kräuterstrauß in den Apfelsaft bängen und kübl stellen. Nach mindestens 3 Stunden den Strauß berausnehmen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.



Insektenstiche

W espen mögen viele gute Sachen, wie wir auch. Kuchen zum Beispiel oder süße Getränke. Viele baben Angst vor Wespen. Das ist nicht notwendig. Sie stechen nur in Panik, wenn die Menschen nach ihnen schlagen oder heftig mit den Armen wedeln. Also am besten nur ruhige Bewegungen machen. Und wenn eine Wespe gestochen hat, eine frisch aufgeschnittene Zwiebel auflegen. Das bilft.









- T olle Sport und Naturerlebnisse
- A ngenehme Atmosphäre
- L iebenswerte Landschaft
- H ofeigene Produkte
- O ptimale Ferienwohnungen
- F röhliche und vitale Ferien







