

Themenschwerpunkt

- 6 **Erntezeit**
Eine Gelegenheit, den eigenen Konsum zu reflektieren
Nathalie Lermer
- 3 **Editorial**
- 5 **Kaleidoskop**
- 39 **Pfiffiges Rezept**
- 40 **Schnelle Stunde**
- 41 **Bücherschau**
- 42 **Vorschau und Impressum**

T Weitere Beiträge zum Themenschwerpunkt

Kreativ gestalten

- 8 **Von der Frucht zur Blüte**
Dekoblüten aus Naturmaterial
T Brigitte Süß
- 10 **Kresseigel**
Igel aus Ton – eine schnelle Ernte!
T Susanne Strack und Juliane Thar
- 12 **Fröhliche Naturgeister**
Mit Blättern, Ästen und Steinen schrecklich Schönes drucken
T Marylin Albert-Legniti
- 14 **Farbtupfer**
Bunte Stoffgürtel als Eyecatcher auf der Jeans
Brigitte Süß
- 16 **Seife fürs Bild**
Mit Wasserfarben und Seife
Vögel und Landschaften gestalten
Marylin Albert-Legniti
- 18 **Indischer Knoten**
Ein magischer Zaubertrick
Stephanie Killermann und Ines Wurm
- 20 **Marmeladengläser aufgepimpt!**
Upcycling von Aufbewahrungsgläsern
T Sarah Degmayr, Susanne Strack, Anja Wassermann

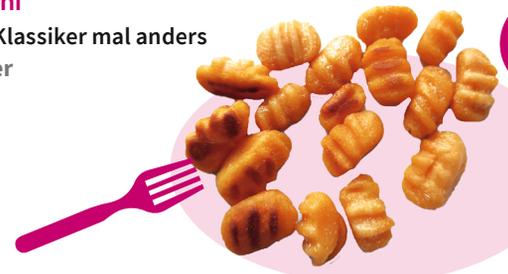


Im Abo enthalten:
HTW Praxis digital

So erhalten Sie Zugang zur digitalen Ausgabe:
www.friedrich-verlag.de/digital/

Gesund leben

- 22 **Pizzagewürz**
Nach individuellen Vorlieben selbst gemischt
T Nathalie Lermer
- 24 **Vogelfutter selbst gemacht**
Alle Vögel sind schon da ...
T Sarah Degmayr, Susanne Strack, Anja Wassermann
- 26 **Gemüsebrühe selber machen – wie zu Omas Zeiten**
Gesunde, zusatzstofffreie Gemüsebrühe
T Stephanie Killermann und Ines Wurm
- 28 **Kürbisgnocchi**
Italienischer Klassiker mal anders
T Lisa Feldmeier
- 30 **Apfelnussbrot – ein Genuss!**
Erntezeit ist Apfelzeit!
T Sarah Degmayr, Susanne Strack und Anja Wassermann



Fächerübergreifend unterrichten

- 32 **Zwetschgen-krapmus**
Herbstliche Arbeit mit Dörrobst
T Maria-Anna Roth
- 34 **Malen nach Zahlen XXL**
Klimaprojekt als roter Faden im neuen Schuljahr
Alex Geerts
- 36 **Umweltfreundlich Wäsche waschen**
Aus frisch gesammelten Kastanien selbst
Waschmittel herstellen
T Manuela Pöschl



Alle Downloads zu dieser Ausgabe

Bitte geben Sie den Code XXXXXXXXXX in das Suchfenster auf www.friedrich-verlag.de ein, um alle Downloads dieser Ausgabe herunterzuladen.

Nachhaltige Outdoorbekleidung



Foto ©: Claudio/stock.adobe.com

Nicht erst seit der Corona-Pandemie ist Wandern und Spaziergehen eine gesunde Freizeitgestaltung für Jung und Alt. Und gute Outdoorbekleidung ist dabei der perfekte Begleiter, denn sie hält uns trocken und warm, ist atmungsaktiv und für jeden Spaß zu haben. Aber auch im Outdoorbereich kann Mode mehr, wenn sie fair und umweltschonend produziert wurde und aus nachhaltigen Rohstoffen und Materialien besteht. Achten Sie deshalb auf bekannte Siegel wie „Fair Wear“ oder „Bluedesign“, auf gute Verarbeitung und Reparaturfähigkeit und einen möglichst hohen Anteil an Naturfasern, so entsteht beim Waschen weniger Mikroplastik.

Tipp: Imprägnierungen mit per- und polyfluorierten Chemikalien, sog. PFC, sind ein Risiko für unsere Gesundheit und die Umwelt. Versuchen Sie deshalb, diese durch Produktbeschreibungen wie „PFC-frei“, „PFC free“ oder „Fluorocarbon Free DWR“ zu vermeiden.

Kräutersalz

Egal, ob großer Bauernhof, Garten oder Balkon. Der Herbst beschenkt uns mit Nüssen und leckeren Früchten und lässt all unsere Sinne im Vollen schwelgen. Jetzt ist die Zeit gekommen, um zu ernten, zu genießen und Frisches für den Winter haltbar zu machen. Eine einfache Möglichkeit, um frische Kräuter haltbar zu machen, ist die Herstellung von Kräutersalz:

- Kräuterzweige abschneiden, waschen und mit einem Küchentuch oder einer Salatschleuder trocknen. Bei Kraut mit holzigen Trieben empfiehlt sich zusätzlich das Abzupfen der einzelnen Blätter.
- Geben Sie Blätter und Salz (1:2 oder 1:3) in einen Mixer, mixen Sie die Mischung gut durch und verteilen Sie das feuchte Salz zum Trocknen in einer großen Auflaufform oder auf dem Backblech.
- Nach ein paar Stunden ist Ihr Kräutersalz durchgetrocknet und bereit zum Abfüllen in leere Marmeladengläser. Herrlich aromatisch und auch wunderbar als kulinarische Geschenkidee geeignet. Tipp: Trauen Sie sich ruhig, ein bisschen zu experimentieren und erfinden Sie Ihre ganz persönliche Brotzeitsalzmischung. Vielleicht ja auch mit etwas untergemixtem Knoblauch?

Herbsterleben für Zuhause

Frische Luft tut dem Körper und der Seele gut. Gerade jetzt im Herbst, wenn die Tage langsam kürzer werden und die Temperaturen merklich abkühlen, bietet uns die Natur eine wunderbare Gelegenheit zum Innehalten und Durchatmen. Und während wir draußen die Farben und Formen entdecken und die letzten Male vor dem Winter barfuß durchs feuchte Gras spazieren, können wir einfach ein Stückchen Herbst mit nach Hause nehmen. Ein leuchtend rotes Blatt, eine Kastanie oder eine Haselnuss – als kleine Erinnerung und Anker der Ruhe für hektische Stunden.

Foto ©: photoguns/stock.adobe.com

Wald-Memory

Schon mal Wald-Memory gespielt? Nein? Dann wird es aber Zeit, denn jeder Ausflug mit Kindern wird mit diesem Spiel zum Erlebnis. Alles, was Sie dazu von Zuhause brauchen, sind zwei Tücher, und schon kann es losgehen. Sammeln Sie zu Beginn des Spaziergangs heimlich zehn Gegenstände, z. B. ein Schneckenhaus, ein besonderes Blatt, etwas Rinde usw. Breiten Sie die Dinge auf Tuch Nummer eins aus, lassen Sie den Kindern zehn Sekunden Zeit zum Einprägen der Gegenstände und bedecken Sie die Fundstücke schließlich mit dem zweiten Tuch. Jetzt sind die Kinder an der Reihe und dürfen auf Schatzsuche gehen. Und? Alle Dinge gemerkt und gefunden?



Foto ©: unpict/stock.adobe.com

Kaleidoskop wurde zusammengestellt von
Dr. Alexandra Achenbach, www.livelifegreen.de