

Veronika Smoor

---

FRÜHLING,  
SOMMER,  
HERBST,  
*Familie*

Ein Begleiter  
für jeden Monat des  
Jahres mit Ideen zum  
Selbermachen und  
Selberglauben

**SCM**

---

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,  
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung,  
die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher,  
Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2018 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Gesamtgestaltung: Christina Grube, Witten  
Fotos: Veronika Smoor  
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-7893-9817-9  
Bestell-Nr. 629.817

# INHALTSVERZEICHNIS

---



Vorwort	8
<i>Januar</i>	<i>10</i>
Dunkle Rote-Beete-Brownies	12
Rosen-Badekugeln	13
Vogelfutter-Tassen	14
Schnee bemalen	15
<i>Februar</i>	<i>16</i>
Konfetti-Windlichter	18
Superhelden-Masken	19
Eine Tatüta nähen	20
Fasten	22
<i>März</i>	<i>24</i>
Ein kleiner Garten	26
Meine Garten-Tipps für Kinder	27
Sheabutter-Handcreme	28
Wildkräutersuppe	29
<i>April</i>	<i>32</i>
Ostern kreativ	34
Osterkrippe	34
Freundlichkeits-Taten	36
Heimliche Freundlichkeits-Taten in der Familie	36
Heimliche Freundlichkeits-Taten für Fremde	37
Karfreitag-Naturausflug	37
Upcycling-Vase	38
Samen-Bomben	39
<i>Mai</i>	<i>40</i>
Löwenzahnsirup	42
Knete selber machen	43
Japanische Koinobori	44
T-Shirt-Druck	46

<i>Juni</i>	48
Sternen-Glas	50
Solar-Druck	51
Lavendel-Armband	52
Pfingsten mit Kindern	54
<i>Juli</i>	58
Puppen-Eis	60
Burekas mit Feta-Löwenzahn-Füllung	62
Ringelblumensalbe	63
<i>August</i>	64
Brombeereis am Stiel	66
Auto-Bingo und andere Spiele	67
Langeweile-Glas	68
<i>September</i>	70
Wimpelkette mit Apfeldruck	72
Apfel-Gelee nach Art der Shaker	73
Kastanien-Waschmittel	74
<i>Oktober</i>	78
Erntedankfest	80
Apfel-, Möhren- und Kartoffelchips	80
Herbstfest	82
Blätterkekse	84
Matschküche	86
<i>November</i>	88
Thanksgiving-Strauß	90
Thymian-Hustensirup	92
Eichhörnchen-Häuser bauen	94
<i>Dezember</i>	96
Adventskoffer	98
Honig-Pfefferminz-Lippenbalsam	99
Gefülzte Hausschuhe	100
Seilkörbchen	102
Vorlagen	106

# VORWORT

---

In den letzten zwölf Monaten haben wir ein altes Haus gekauft, renoviert, einen Umzug gemeistert, neue Haustiere willkommen geheißen, Josefine wurde sieben und kam in die Schule, Amelie wurde neun, wir haben viel gefeiert, Gäste beherbergt und Sträucher gepflanzt. Eine um die andere Kalenderseite wurde abgerissen, Frühling, Sommer, Herbst und Winter kamen und gingen.

Fast unmerkbar verändert sich unsere Familie, unsere Umgebung. Oft fühlt sich ein Tag wie der andere an, ich stecke in Routineaufgaben und Chaos und Anforderungen fest. Aber dann stelle ich eines meiner Kinder an die Messlatte und bin überrascht, dass es fünf Zentimeter gewachsen ist. Ich habe in dieser Zeit beschlossen, dieses Buch zu schreiben, um mir vor Augen zu führen, dass mir die Kinder und unser Leben durch die Finger rinnen, wenn ich voraneile und der schnelle Rhythmus unserer Zeit mein Taktgeber ist statt die natürliche Regelmäßigkeit der Jahreszeiten.

Wir leben auf einem wilden Fleckchen Erde, unser Grundstück wird von altem Baumbestand und Hecken eingerahmt. An manchen Tagen fühlen wir uns, als wohnten wir mehr im Wald als in einem 60er-Jahre-Wohngebiet. Im Moment sind die Bäume kahl und der Boden ist hart gefroren. Die letzten Monate haben wir hauptsächlich in unseren vier Wänden verbracht und uns den positiven Seiten des Winters zugewandt: Hausprojekte, Brettspiele, Handarbeiten, Backen und Kochen. Aber demnächst, wenn die Luft anfängt nach Champagner zu schmecken, wird es uns in die Natur ziehen. Dann verändert sich der Takt unseres Lebens. Ich glaube, dass Kinder in und mit der Natur am besten lernen – und wir Erwachsenen auch. Jeder Waldspaziergang, jede Stunde in unserem wilden Garten, jeder Ausflug ans Wasser schärft unsere Sinne, lässt uns zur Ruhe kommen und wir kommen in Kontakt mit dem

Schöpfer. Unser Gott hat uns nicht in dieses Leben, in seine Schöpfung gestellt, damit wir beidem davonrennen, weil unsere Aufgabenlisten so voll sind. Wenn ich Freunde mit Kindern frage, was ihnen am meisten zu schaffen macht, antworten sie meistens: Wir haben zu wenig Zeit – und die Zeit, die wir haben, vergeht zu schnell.

Gott hat der Natur einen eigenen Herzschlag verpasst und wenn wir lernen, unseren schnellen Lebensrhythmus ihr anzupassen, wird unser Leben langsamer. Und das unserer Kinder auch. Das gelingt sicherlich nicht immer, aber wenn wir uns an manchen Tagen ganz bewusst entschließen, Drängendes auf morgen zu verschieben und heute eine langsamere Gangart zu wählen, dann entsteht Raum für Beziehung und Kreativität und Freude. Ich möchte das Leben mit meinen Kindern nicht verpassen – ja, auch mittendrin im alltäglichen Chaos, wenn ein Haus renoviert und abbezahlt werden muss, wenn Abgabetermine drängen und die Wiese gemäht werden muss. Unsere Kinder haben wir nur eine kleine Weile (diesen Spruch müssen wir Eltern von jungen Kindern so oft hören – aber er ist die pure Wahrheit). Wachstum braucht seine Zeit und wer schon einmal selbst gesät hat, weiß, wie quälend lange es dauern kann, bis ein winziger Keimling durch die Erde bricht. Mit meinen Kindern ist es ähnlich. Im Alltagsleben fallen mir die Veränderungen nicht auf. Erst im Rückblick – wenn wir Fotos oder Filme ansehen – sehe ich den Wandel. Monat um Monat vergeht, Milchzähne werden von festen Zähnen verdrängt, kindliche Motiv-Shirts weichen, Freunde werden wichtiger, Interessen verschieben sich.

Ich will dir Mut machen, Familie entlang der Jahreszeiten zu gestalten – ganz weit entfernt vom Förderungs- und Verplanungswahnsinn unserer Zeit. Du kannst deine ganz eigenen Pfade einschlagen. Die Pro-

jekte in diesem Buch sind unsere ganz eigenen, die wir über die Jahre erprobt haben und die nun zu unserem Repertoire gehören.

Nicht jeder lebt wie wir – mitten in der Natur. Und unsere Erfahrungen und Lebensweise reflektieren nicht unbedingt deine Lebenswirklichkeit. Jede Familiensituation ist anders und einzigartig. Vielleicht bist du alleinerziehend, lebst mitten in der Großstadt, hast ein verhaltenskreatives Kind oder bist nicht so die Bastelmama (oder der Bastelpapa). Jenseits von Wohnort und persönlichen Umständen kannst du nach eigenem Gusto entlang der Jahreszeiten leben. Auf eine Weise, die dich und deine Familie zum Spielen, zu gemeinsamen Projekten, zum guten Umgang mit der Natur und deinem Terminkalender inspiriert – so bekommen Dankbarkeit, Entschleunigung, Kreativität, Familienzusammenhalt mit jedem neuen Kalenderblatt ein bisschen mehr Raum zum Gedeihen.

*Gott hat der Natur  
einen eigenen Herzschlag verpasst  
und wenn wir lernen,  
unseren schnellen Lebensrhythmus  
ihr anzupassen,  
wird unser Leben langsamer.  
Und das unserer Kinder auch.*





# JANUAR



Das Tintenschwarz der Nacht weicht zögerlich einem grauen Licht, das es schwer hat, diesen Tag für sich zu erobern. Wie jeden Morgen fahre ich erwartungsvoll den Rollläden nach oben, gespannt, ob in der Nacht Schnee gefallen ist. Seit Wochen fällt kalter Regen aus stahlgrauen Wolken – der Winter scheint seinen Einsatz zu verschlafen. Ich höre das monotone Tropfen, bevor ich es sehe. Ein weiterer Regentag, den wir versuchen werden zu lieben für das, was er ist: Eine Möglichkeit, im warmen Zuhause Zeit miteinander zu verbringen, mit Dingen, für die im Sommer nie Zeit ist.

Vor wenigen Tagen ist das alte Jahr lautstark zu Ende gegangen mit Party, Böllern, Lachen und viel Sekt. Der nüchterne Januar stellt uns wieder zurück auf den Boden der Tatsachen. Katapultiert uns zurück in unser Alltagsleben als Familie. Das wir weiterführen, so ganz normal. Und doch mit neu geschärftem Bewusstsein und mit Dankbarkeit für dieses eine Leben,

das wir haben. Ich freue mich über die Zeit der Normalität, die nun nach den Feiertagen einkehrt.

Ich räume die letzten Geschenke weg und halte kurz inne. Da sind noch die Weihnachtskarten und Briefe von Freunden. Eine Tüte gebrannter Mandeln von den Nachbarn. Selbstgebastelte Aufmerksamkeiten der Kinder. Das dicke französische Kochbuch, das mir mein Mann geschenkt hat, weil er meine Leidenschaft fürs Kochen kennt. Ich verweile ein bisschen bei jeder Karte, bei jedem Geschenk. In der Dunkelheit eines Januarmorgens brauche ich die Erinnerung daran, dass ich nicht alleine bin.

Scheue Blaumeisen fliegen die Futterstelle im Garten an. Unsere Eichhörnchen sausen behände von Baum zu Baum. Später, wenn die Kinder wach sind, bringen wir den Tierchen unseren letzten Haselnussvorrat. In Pyjamas und Gummistiefeln und Winterjacken rennen die Mädchen ins Freie. Ihre zerzausten Haare flattern im Januarwind. Sie schauen nach ihren Kaninchen, bringen frisches Heu, blicken sehnsüchtig zu ihren Schlitten, die an der Hauswand stehen wie ein Versprechen, dass der Schnee kommen wird.

Unser Garten sieht aus wie ein gerupftes Huhn. Wir sind im Herbst nicht mehr dazu gekommen, alles winterfertig zu machen und nun liegen angefangene Projekte, abgeschnittene Brombeerzweige und plattgetretene Laubhaufen im kalten Januarregen. Ich kann nicht glauben, dass hier je wieder etwas Schönes wachsen wird. Und dass wir je wieder in T-Shirt und Shorts in der Hängematte faulenzten werden. Die Kälte und Nässe machen jegliche Vorstellung zunichte.

Lange halten wir es nicht im Freien aus, aber wir versuchen jeden Tag – egal wie die Wetterlage ist – einmal nach draußen zu gehen. Graues Licht tanken, kalte Luft einatmen und Dreck ins Haus tragen.

Ich sehne mich nach Wärme und Licht, nach frischem Grün und Beeren, Frühlingsluft und dem ersten Salat aus dem Freien. Später finde ich ein paar verrunzelte Rote-Beete-Knollen im Keller und ich schlage den Kindern vor, Brownies daraus zu backen. Josefine holt ihre neue Backschüssel, die sie zu Weihnachten bekommen hat. Amelie zieht sich lieber mit einem neuen Buch in ihr Zimmer zurück. Wir tauchen in das ein, was uns dieser Monat bietet: Sturmtage, Dunkelheit, verrunzeltes Gemüse. Der Januar hat seinen ganz eige-

nen Rhythmus, der langsamer ist als der des Sommers, weniger gefällig. Die Tage vergehen langsamer und die Nächte sind lang. Es ist die Zeit, in der wir ohne den Weihnachtsstress zusammenkommen, näher aneinanderrücken, Geschichten erzählen, Pläne schmieden.

Am Abend essen wir Brownies und spielen Brettspiele, schreiben Dankeskarten, werfen ein paar Holzscheite ins Feuer. Wir gehen früh ins Bett. Und ich freue mich über einen Tag, der wie ein Geschenk hinter mir liegt. Es ist nichts Großartiges passiert, aber ich war mit meinen Kindern und meinem Mann zusammen. Wir haben Blaumeisen und Eichhörnchen gefüttert, gemeinsam gebacken und aufgeräumt und gestritten und gelesen. Ich habe mit meinem Mann am Abend ein Glas Rotwein geteilt, wir haben über uns geredet. Und wie man es mit einem Geschenk macht: Ich schaue es an und denke an den, der es mir gegeben hat. Es steckt eine Menge Liebe darin. Der Schenker hat sich Gedanken gemacht, was mir Freude bereiten könnte. Eine Zeitlang drehe ich es in meinen Händen, streiche darüber und verstaue es dann dort, wo ich es nicht vergessen werde.

Die Tage vergehen langsamer  
und die Nächte sind lang.  
Es ist die Zeit, in der wir ohne  
den Weihnachtsstress  
zusammenkommen,  
näher aneinanderrücken,  
Geschichten erzählen,  
Pläne schmieden.



# DUNKLE ROTE-BEETE-BROWNIES



*Zutaten*: (für eine rechteckige Backform mit 20 x 20 cm oder eine runde Backform mit 20 cm Durchmesser)

- 1 mittelgroße Knolle Rote Beete (sie sollte 200 g Püree ergeben!)
- 120 g Zartbitter-Schokolade
- 60 ml Kokosöl
- 80 ml Honig
- 2 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Dinkel-Vollkornmehl
- 40 g Kakao
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Zimt
- Eine Prise Kardamom gemahlen
- 100 g grob gehackte Zartbitter-Schokolade oder Schokotropfen

Im tiefsten Winter brauchen wir Essen, das uns wärmt. Suppen stehen ganz oben auf der Liste. Aber auch diese Brownies, die eine sehr dunkle und reichhaltige Note besitzen dank der ungewöhnlichen Zutat Rote Beete. Das Wurzelgemüse sorgt für eine besondere Saftigkeit und hat vor allem in den dunklen Wintermonaten Hochkonjunktur.

Backen und Essen haben bei uns einen hohen Stellenwert. Bei beidem sind meine Kinder schnell zur Stelle, um zu helfen: Schokolade hacken, Zutaten abwägen, umrühren, Schüssel ausschlecken, Tisch decken, Kerzen anzünden. Und am Ende ist oft noch so viel übrig, dass wir Freunden etwas davon abgeben. Diese Brownies sind trotz ihrer vielen gesunden Zutaten sündig lecker und finden reißenden Absatz. Ich verwende am liebsten Zartbitterschokolade. Wem das zu herb ist, der kann sie einfach durch Vollmilchschokolade ersetzen.

- 1 Rote Beete schälen, in Würfel schneiden und in wenig Wasser ca. 30 Minuten weich kochen. Anschließend mit wenig Wasser pürieren, so dass ein weiches Püree entsteht.
- 2 Im Wasserbad die Zartbitter-Schokolade und das Öl über mittlerer Hitze schmelzen. Den Honig zufügen, umrühren und auf die Seite stellen.
- 3 Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Backform mit etwas Kokosöl einfetten.
- 4 Die Eier mit dem Vanillezucker in einer kleinen Schüssel verquirlen. Zu der Öl-Schoko-Honigmischung geben und verrühren.
- 5 In einer zweiten Schüssel Mehl, Kakao, Salz, Backpulver, Zimt und Kardamom vermengen. Die Flüssigmischung und das Rote-Beere-Püree hinzugeben und so lange rühren, bis alles gut miteinander vermischt ist. Zum Schluss noch die gehackte Schokolade unterheben.
- 6 Den Teig in die Backform geben, glatt streichen und ca. 25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen! Nicht zu lange backen – echte Brownies dürfen niemals trocken sein.

Lass die Brownies in der Backform mindestens eine halbe Stunde abkühlen, bevor du sie anschneidest.

# ROSEN-BADEKUGELN

Wenn wir einen Nachmittag in der Kälte verbracht haben, gibt es nichts Wohltuenderes als ein heißes, beruhigendes Bad. Das Gleiche gilt für vollgepackte Tage, an denen die Nerven der Kinder sowie auch die eigenen ausfransen. Am Badewannenrand steht immer ein Glas mit Badebomben bereit, in die wir beruhigende ätherische Öle (Lavendel, Rose, Geranie, Vanille, Rosmarin oder Orange) eingearbeitet haben.

Kinder können diese Badebomben mit kleiner Hilfestellung alleine herstellen. Die Grundzutaten sind immer gleich und man kann mit Düften und Kräutern nach Lust und Laune experimentieren. Wetten, dass man die Kinder am Abend nicht mühsam zu einem Bad überreden muss?

## Du brauchst:

(ergibt 12 kleine Badekugeln)

- 2 Esslöffel gekörnte Zitronensäure
- 2 Esslöffel Kartoffel- oder Maisstärke
- 80 g Natron
- 3 Esslöffel flüssiges Kokosöl oder Mandelöl
- 6 - 8 Tropfen ätherisches Rosenöl (oder andere ätherische Öle)
- 2 - 3 Tropfen Lebensmittelfarbe

Die trockenen Zutaten vermischen. Das Öl hinzugeben und so lange verkneten, bis man einen weichen Teig hat. Duft und Farbe untermischen. Den Teig zu Kugeln von 2 - 3 cm Durchmesser formen und auf Backpapier legen. 24 - 48 Stunden trocknen lassen.



# VOGELFUTTER-TASSEN

---



Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen ist das Stöbern in Trödeläden. Bevor ich aber etwas kaufe, spende ich dem Geschäft einige Dinge aus unserem Haushalt, damit wir nicht in Zeugs ertrinken. Aus Mitleid kaufe ich manchmal einsame Tassen, die irgendwie übrig geblieben sind und die niemand mehr haben will. Ich liebe ihre Muster, das vom Alter gezeichnete Porzellan. Wer mag wohl einst aus ihnen Tee oder Kaffee getrunken haben?

Im Winter füllen wir die Tassen mit Vogelfutter und hängen sie vor einem Fenster auf. Die Kinder haben viel Freude am Versorgen der kleinen Tierchen und manches Mal müssen wir im Vogelbuch nachschlagen, wenn ein seltener Gast an die Futterstelle kommt.

---

## Du brauchst:

- alte Tassen
  - ein kleines Stöckchen oder Rundholz
  - Kokosfett oder Schweine-/Rinderschmalz
  - gemischtes Vogelfutter
  - Band zum Aufhängen
- 

Das Fett im Topf bei niedriger Temperatur schmelzen und im Verhältnis 1:1 mit dem Vogelfutter mischen. Dann in die Tassen füllen. Wenn die Masse langsam erstarrt, das Stöckchen als Sitz für die Vögel hineindrücken. Sobald das Fett fest geworden ist, ein Band um den Henkel binden und an einer schattigen Stelle aufhängen.

