

mein schönes **Land**



GUTES BEWAHREN · SCHÖNES ENTDECKEN

MÄRZ/APRIL 2024 · 5,20 €

AT 6 € • CH 8,30 sfr • BeNeLux 6,20 € • FR, IT, ES, PTcont 7,30 €



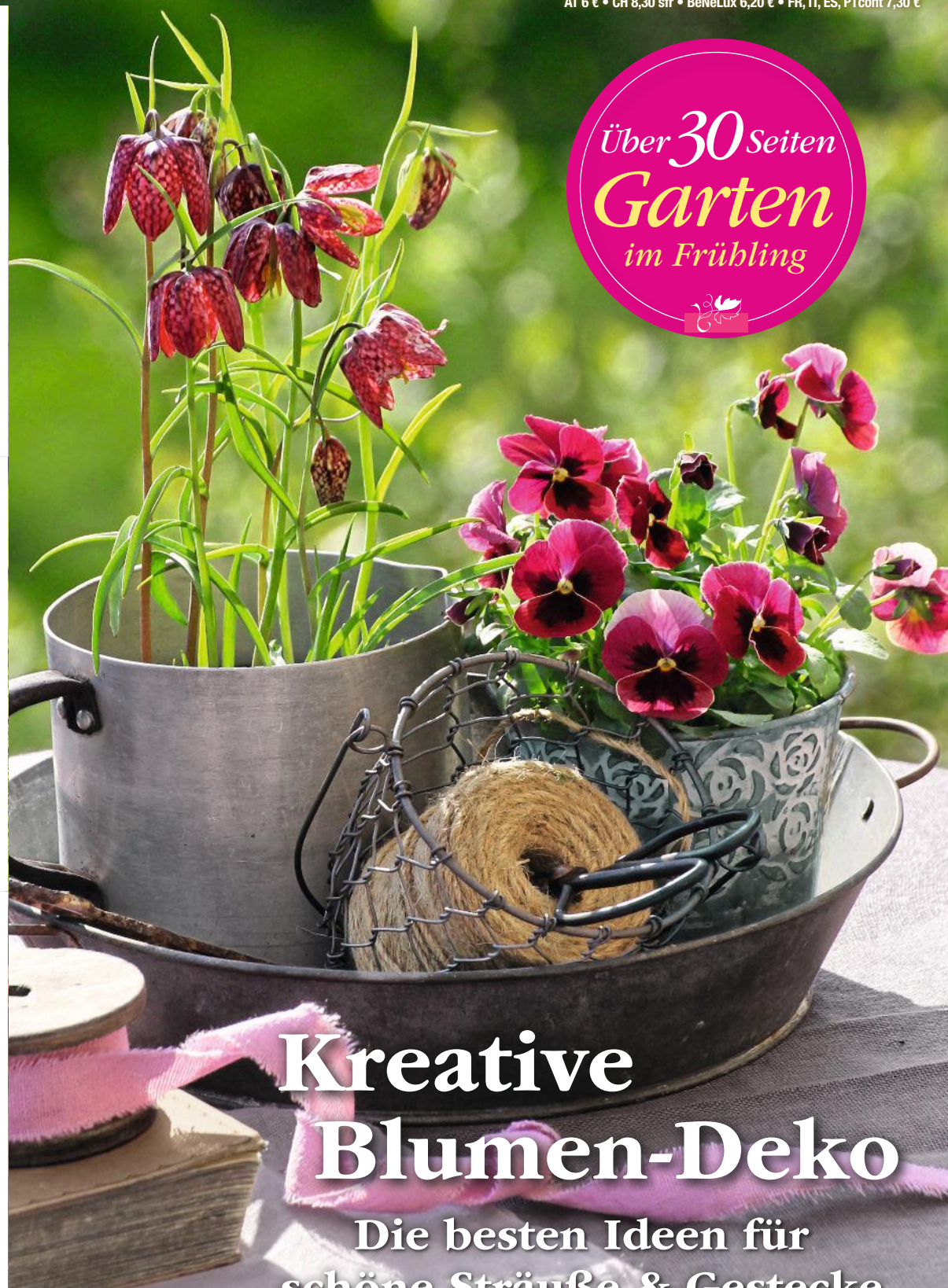
Osterschmuck aus
Naturmaterialien



Wiederentdeckt:
Alpine Steinschafe



Überraschende
Rezepte mit Eiern



Über 30 Seiten
Garten
im Frühling

Kreative Blumen-Deko

Die besten Ideen für
schöne Sträuße & Gestecke

BEGINNENDE ERKÄLTUNG IMUPRET® N!

Die einzigartige 7-Pflanzenkombination kann:

- 🌿 Erkältungsabwehr **stärken**
- 🌿 Erkältungserreger **bekämpfen**
- 🌿 Erkältungsverlauf **mildern**

Wenn Erkältung entsteht: Imupret!



Imupret® N Dragees • Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Imupret® N Dragees wird angewendet bei Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. Enthält Glucose, Lactose, Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 08|23

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

www.imupret.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zum Ende eines jeden Winters erleben wir stets diesen einen geradezu magischen Moment. Wir laufen durch den Wald oder die Obstwiesen und plötzlich hören wir es. Leise zwar, aber deutlich wahrnehmbar erfüllt es die Luft und lässt keinen Zweifel daran, dass der Frühling nun endlich beginnt: das erste Vogelgezwitscher. Wo gestern bloß der kalte Wind in den noch kahlen Zweigen flüsterte, erfüllt heute das heitere Zirpen der Amseln, Meisen und Spatzen die Luft – und unser Herz mit Glück.

Als würde die Natur dem fröhlichen Weckruf folgen, zeigt sie von nun an täglich neue Lebenszeichen. Im Garten springen die Blüten der Frühlingssträucher auf und tupfen zarte Farbkleckse ins Wintergrau. Auf dem Markt werden Stiefmütterchen und Schachbrettblumen für wunderbare Dekorationen feilgeboten. Und hier und da grasen allmählich Schafe auf den Weiden. In den Alpen etwa, wo Gisela Badura-Lotter eine alte Nutztier rasse züchtet, die Steinschafe. Auch wir verspüren dieser Tage eine neue Energie und Betriebsamkeit. Der Winter wird fortgekehrt, der Lenz in Haus und Garten willkommen geheißen – und mit ihm viele magische Momente.

Wir wünschen Ihnen eine zauberhafte Zeit,
Ihre Redaktion von Mein schönes Land

Inhalt

März/April 2024



126

Kreativer Osterschmuck



64

Unser Ostermenü in drei Gängen

Garten

- 20 Besondere Blütensträucher
- 32 Ein Bauerngarten voller neuer Ideen
- 40 Gartenräume gestalten
- 46 Garten-Praxis im März und April
- 50 Mondkalender
- 52 Mein Küchengarten: Zwiebelgemüse aus dem Beet

Schönes & Kreatives

- 12 Farbenfrohe Ranunkeln
- 26 Zauberhafte Tischdeko
- 38 Floristik mit Helga: Weidenkätzchen und zarte Blüten
- 58 Frühlingsfrische Deko
- 92 Neue Ideen für alte Gläser
- 126 Kreativer Osterschmuck aus Naturmaterialien

Rezepte

- 64 Unser Ostermenü in drei Gängen
- 70 **Frisch vom Markt: Eier für überraschende Rezepte**
- 76 Küchenklassiker: Saftig-würzige Hackbraten
- 82 Wiesenkräuter bringen die Natur auf den Tisch

Wohnen & Haushalt

- 90 Alleskönner Essig



40

Gartenräume gestalten



26

Zauberhafte
Tischdeko



52

Zwiebelgemüse
aus dem Beet



12

Farbenfrohe Ranunkeln



132

Frühlingsspaziergang im Arberland

Gesund leben

110 Tipps für guten Schlaf

114 Suppen-Fasten

Natur & Tiere

6 Frühling am Bach

96 Bienenschutz leicht gemacht

100 Wiederentdeckt: Steinschafe

122 Wunderbare Regenbögen

Land & Handwerk

104 Blumenkunst aus
Sebnitz

Region & Heimat

132 Frühlingsspaziergang
im Arberland

140 Kulinarik im
Bauernhausmuseum
Lindberg

Außerdem

10 Für Sie entdeckt

88 Abo-Angebote

98 Neues & Nützliches

142 Service

144 Impressum

146 Vorschau

Die auf der Titelseite angekündigten Themen sind **farbig** gekennzeichnet




A vibrant photograph of a forest stream in spring. The foreground is filled with a dense carpet of purple flowers, likely Primula. Behind them, a thick layer of white flowers, possibly Anemone, covers the ground. The background is a dense forest of tall trees with fresh green leaves. A small stream flows through the scene on the right side.

Frühling am Bach

Fotos: ddp

Ob leise plätschernd durch Waldsenken,
langsam mäandernd durch den Wiesengrund
oder über Felsen hinabstürzend am
Steilhang – überall erwachen die großen und
kleinen Wasserläufe nun zu neuem Leben

A photograph of a forest stream winding through a lush green landscape. The stream is surrounded by a dense carpet of white and blue flowers, likely Primula and Ranunculus, which are in full bloom. The background is filled with tall, slender trees and dense foliage, creating a sense of a deep, verdant forest. The overall scene is peaceful and vibrant, capturing the beauty of a spring forest stream.

Gemächlich sucht
sich der Waldbach
seinen Weg in vielen
Kurven zwischen den
Bäumen hindurch
und hat mit der Zeit
eine Senke ausgewa-
schen. Rechts und
links breiten sich
unter dem frischgrü-
nen Blattaustrieb der
Laubbäume weiße
und blaue Blünten-
teppiche von Bärlauch
und Hasenglöckchen
aus – und würziger
Duft erfüllt den Wald