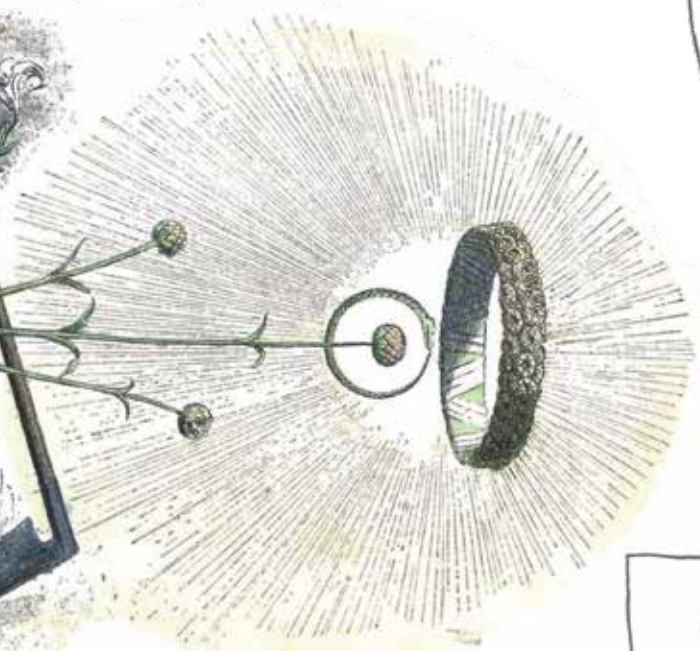


mit Stille
& Achtsamkeit



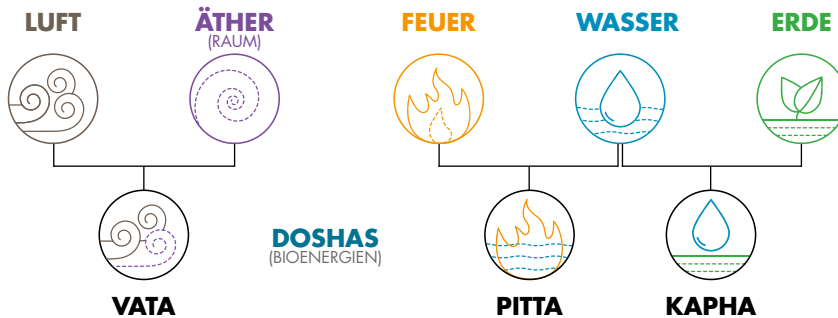
Herz
von
Kochen & Körper

Das Wissen vom **Leben**

Ayur / Ayus = Leben
Veda = Wissen

Ayus bedeutet die Verbindung von Körper, Geist, Sinnen und dem Selbst. Körper, Geist und Seele werden als Ganzheit verstanden.

Es bedeutet Leben, wie es unserer Natur entspricht. Ayurveda ist allem gegenüber offen, es schließt alles Leben in sich ein. Die Grundlage der ayurvedischen Philosophie ist die Lehre von den **5 ELEMENTEN**:



GUNAS
(GEISTIGE EIGENSCHAFTEN)

SATTWA

RAJAS

TAMAS

Jeder Stoff den es im Universum gibt, enthält die fünf Elemente, in verschiedenen Anteilen. Dies gilt für sämtliche Substanzen bis hin zum Menschen und der Natur.

AYURVEDA



Jedes Element hat seine **EIGENSCHAFTEN** und dadurch bestimmte Wirkungen in uns.



ÄTHER
(RAUM)

hat alle Eigenschaften, in allem enthalten,
nicht fassbar, alles durchdringend



LUFT

trocken, kalt, leicht



FEUER

heiß, trocken, leicht



WASSER

flüssig, kalt, feucht



ERDE

feucht, kalt, schwer

Die drei Doshas **VATA**, **PITTA**, **KAPHA** steuern jeden Prozess in uns.

Das Zusammenspiel der drei bestimmt den Zustand eines Lebewesens. Sind die Doshas im Gleichgewicht ist der Mensch ausgeglichen. Es geht um den Einklang der Elemente in uns, in den Lebensmitteln, in den Gewürzen, Kräutern, Tages- und Jahreszeiten.

Die Tri-Dosha-Küche ist die Basis der Ayurvedaküche, es werden alle Elemente in uns genährt. Sie ist frisch, würzig, leicht verdaulich, befriedigend. Sie nährt auf allen Ebenen, stärkt die Verdauungskraft, unterstützt die Selbstheilungskräfte und harmonisiert die Gesundheit.



DIE 6 GESCHMACKSRICHTUNGEN

SÜSS	ERDE/WASSER	gewebeaufbauend, nährend, Wachstum
SAUER	ERDE/FEUER	appetitanregend, verdauungsfördernd
SALZIG	WASSER/FEUER	steuert Mineralhaushalt, bindet Wasser
SCHARF	FEUER/LUFT	Verdauung, Stoffwechsel, trocknend
BITTER	ÄTHER/LUFT	Verdauung, Entgiftung, Leber, Galle
HERB	ERDE/LUFT	trocknend, zusammenziehend, kühlend

Auch die Geschmacksrichtungen bestehen aus den Elementen.

Jeder Geschmack ist wichtig, die Geschmacksrichtungen unterstützen das Zusammenspiel der körperlichen Funktionen. Sie wirken erhitzen und kühlend.

AGNI = biologisches Feuer, Verdauungskraft

Alle Stoffwechselfunktionen sind an Agni gebunden.

EMPFEHLUNGEN

- mit Liebe kochen
- frisch, regional, saisonal
- auf echten Hunger achten, Abstand zwischen den Mahlzeiten
- Regelmäßigkeit
- warme Getränke
- Menge und Maß
- Wenn möglich mittags die Hauptmahlzeit
- Mir entsprechend essen (Verträglichkeiten gut spüren)
- Achtsame und dankbare Haltung beim Kochen und Essen



ELEMENTE

IM KÖRPER

SINNE

AUSGLEICHENDE GEWÜRZE

MÖGLICHE ENERGETISCHE WIRKUNG DER GEWÜRZE



ÄTHER
(RAUM)

alle Hohlräume
Hohlorgane
DICKDARM

Ohr
Hörsinn

Kardamom

schafft Raum, Klarheit,
Weite und Freude

Vanille

ist einhüllend, umhüllend
und liebend



LUFT

an allen Bewegungen
beteiligt
LUNGEN

Haut
Tastsinn

Koreander

unterstützt uns die eigenen
Grenzen aufzulösen

Ingwer

öffnet alle Körperkanäle, bringt alles in
fließen und unterstützt uns die Anbindung
zwischen Himmel & Erde mehr zu spüren



FEUER

Galle, Dünndarm
Herz
LEBER

Augen
Sehsinn

Kurkuma

ist die Farbe des Universum und spendet
die Energie der göttlichen Mutter



WASSER

alle Flüssigkeiten
im Körper
NIEREN

Zunge
Geschmackssinn

Safran

fördert Licht, Liebe, Hingabe
und Mitgefühl



ERDE

Struktur, Knochen
Muskel
MAGEN

Nase
Geruchssinn

schwarze Senfkörner

sie unterstützen uns mehr den Körper
zu spüren, fördern die Wachheit

Zimt

herzöffnend, herzstärkend
und wärmend

ÜBER DAS WECKEN & ERINNERN DER LEBENSGEISTER

Im Englischen gibt es das schöne Gegensatzpaar „falling asleep“ und „falling awake“, wobei Letzteres „in die Wachheit fallen“ bedeutet. Und das ist mehr als „aufwachen“ – es heißt auch „wach bleiben“. Und genau darin sehe ich meine Aufgabe, denn: Alles, was ich euch vermitteln kann, weiß euer Körper bereits.

Von Geburt an. Er hat es, eingelullt durch tägliche Gewohnheiten, verschlackt durch Umwelteinflüsse und nicht zuletzt durch Ernährungs- & Lebensgewohnheiten, die ihn trüg gemacht haben, lediglich vergessen.

Lasst uns also seine Lebensgeister wieder wecken!
Lasst uns unsere Organe so stimulieren, dass wir sie gesund erhalten.
Lasst uns das Leben Augenblick zu Augenblick erspüren.
Und lasst uns dabei erfahren, wie viel Liebe in uns ist – zu uns selbst, zu unserem Körper und zu allen und allem, was uns umgibt.
Acht - Herz - Samkeit, nenne ich das.

Eine gesunde ayurvedische Ernährung wird uns dabei helfen.
Genauso Bewegungen, gepaart mit bewusstem Atmen
und dem Erspüren unseres ganzen Körpers – vom kleinen
Zeh bis in die Haarspitzen.

Und das alles sowohl in meditativer Stille,
als auch in ausgelassener Wildheit.
Welche Lebensgeister sollten dann noch schlummern wollen!

Maria Kluge



MEINE WICHTIGSTE ZUTAT IST LIEBE

Die Lebensmittel, die ich in meinen Händen halte und verarbeiten darf, sind für mich nichts Selbstverständliches – sie sind ein Geschenk der Mutter Erde mit ihrer Natur. Ich bin dankbar für dieses wertvolle Geschenk. Die wichtigste Zutat für mich ist die Liebe. Sie fließt beim Kochen zusammen mit der Dankbarkeit und Wertschätzung ein.

Ganz dabei sein beim Schneiden, Rühren und Kochen bringen mich in den gegenwärtigen Augenblick, Kochen ist für mich Meditation.

Das Schöne an der ayurvedischen Küche ist, alles in ein Gleichgewicht zu bringen. Das Zusammenspiel der verschiedenen Zutaten, der Konsistenzen, der Gewürze, der Geschmacksrichtungen und der Elemente in einem Gericht nährt Körper, Geist und Seele auf allen Ebenen. Ich lade euch ein, auszuprobieren, wie es ist, wenn ihr bei unserem gemeinsamen Kochen ebenfalls eins werdet mit dem, was ihr tut: Wenn ihr beim Schneiden einfach nur schneidet. Wenn ihr beim Umrühren einfach nur umrührt. Und zwar langsam, rechts herum und: Je weniger, desto besser. Einfach Schauen gehört dazu. Innehalten. Nichts tun. Warten. Sich Zeit lassen. Und dabei mit allen Sinnen wahrnehmen: Wie fühlt sich das Gemüse an? Wie riecht es am Anfang? Wie, wenn es geschnitten ist? Wie verändert es sich beim Kochen? Wie schmeckt es? Und gleichzeitig: Wie fühle ich mich an beim Kochen? Wie stehe ich im Raum? Spüre ich meine Füße? Meine Knie? Mein Becken? Meine Hände?

Wie fließt mein Atem?

Und wie nehme ich die Person wahr, die mit mir kocht? Hat sie genug Raum?

Eins werden mit dem Kochen heißt auch: Es geht nicht darum, etwas ganz richtig zu machen, ein Rezept ganz genau einzuhalten. Entscheidend ist, dass ihr für euch kocht, dass ihr euer eigenes Rezept daraus macht, dass es euch schmeckt, und dass es nach euch schmeckt – nach eurem frisch zubereiteten Essen. Ich freue mich auf das Kochen mit euch. Auf das gemeinsame Ausprobieren, Spüren, Schmecken, Erforschen – auf die Begegnungen. Und anschließend auf das gemeinsame Essen in Stille. Ganz dabei sein bei dem, was wir gerade tun – essen. Es mit allen Sinnen wahrnehmen, genießen, verlangsamen. Wir werden die Gabel zwischendurch ablegen und immer wieder erst aufnehmen, wenn der Mund leer ist. Wenn wir wirklich in der Ruhe sind, im Augenblick, kann jede Gabel, jeder Löffel, jeder Bissen eine Entdeckung sein. Als wäre es das erste Mal.

WILDKRÄUTER ALS LEBENSMITTEL WIRKEN AUF UNSEREN KÖRPER

Für mich ist es eine freudvolle und zugleich spannende Angelegenheit, alle Sinne beim Kochen aktiv einzusetzen. Auf diese Weise entdecke und lerne ich immer wieder etwas Neues. So erging es mir auch beim Kochen mit Wildkräutern. Hier durfte ich von Andrea Schuhbeck lernen. In Liebe und Dankbarkeit für die Fülle der Natur die Lebensmittel zu verarbeiten und gemeinsam für uns und die Gemeinschaft zu kochen verbindet uns. Dabei zeigte sie mir, wie wunderbar Wildkräuter unser Essen bereichern.

Erst waren sie unbekannt und neu. Dann wurden diese Pflanzen zu einem wichtigen Element in meiner Küche. Ich begann zu beobachten, was gerade in meinem Garten wächst, und machte die Erfahrung: Die Kräuter, die ich brauche, kommen zu mir. So ist zum Beispiel der Giersch vielleicht gerade das Kräuterchen, das mir momentan gut tut – und kein „lästiges Unkraut“. Viel zu schade, um es einfach auszureißen und auf den Kompost zu werfen. Das gilt auch für die Brennnessel, die Gundelrebe, den Löwenzahn oder den Spitzwegerich. Wenn ich Wildkräuter in meinem Garten oder im Wald und auf der Wiese betrachte, richtet sich meine Aufmerksamkeit auch auf den Standort. Besonders wichtig sind dabei die Bedingungen, unter denen die Pflanze wächst. So nutzt der Löwenzahn zum Beispiel kleinste Lücken und wächst sogar durch Randsteine und Kopfsteinpflaster.

Was für eine wunderbare Energie!

Solche Pflanzen beim Kochen zu verwenden, empfinde ich als großes Geschenk. Die Energie dieser Kräuter entfaltet ihre Wirkung auch in unserem Körper: Wir nehmen beim Essen auch ihre Standhaftigkeit, ihr Durchsetzungsvermögen auf. Und natürlich fördern ihre Inhaltsstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe unser Wohlbefinden. Sich diese Fülle bewusst zu machen ist für mich eine große Bereicherung beim Kochen.

DAS ist mir beim gemeinsamen Kochen wichtig:

Euch auf das aufmerksam zu machen, was mein Leben so positiv bereichert und was mir gut tut. Dazu gehört, bei sich zu bleiben – auch in Gemeinschaft mit anderen. Egal, was die Person neben dir gerade macht. Wichtig sind für mich oft einfache Sachen, zum Beispiel zu spüren, wie es ist, ganz in Stille zu essen. Diese unscheinbaren Momente erzielen oft eine große Wirkung. Ayurveda heißt übersetzt: Das Wissen vom langen, gesunden Leben. Wir haben alle Ayurveda vor unserer Haustüre, nicht nur in Indien wo es geboren wurde auch bei uns in Bayern. Zu jeder Jahreszeit schenkt uns die Natur und Mutter Erde mit ihrer Fülle und ihren Farben die schönsten Lebensmittel – Kräuter und Wurzeln – die wir für die tollsten und einfachsten Gerichte verwenden können. Das genießen zu können, ist eine Bereicherung. Darum: „Seid mutig und holt euch die Wildkräuter zu euch in die Küche.“

Angela Kriegenhofer



Zeitgenössisches Gebet

Lieber Gott, bisher habe ich mich heute gut geschlagen.

Ich habe meine Beherrschung nicht verloren,

war nicht gierig,

mürrisch,

gehässig,

selbstsüchtig oder übermäßig maßlos.

Ich bin sehr froh darüber.

Aber, lieber Gott,

in ein paar Minuten werde ich aus dem Bett aufstehen,
und von da an brauche ich wahrscheinlich viel mehr Hilfe.

Danke, Amen.

GRUNDREZEPT FÜR REIS

150 g Reis
300 ml Wasser
Salz

Wir bereiten den Reis immer mit der Aufsaugmethode zu. Je nach Reissorte variiert die Wassermenge. Bei Vollkornreis wird meist die 3fache Menge an Wasser benötigt. Reis zusammen mit dem Wasser aufkochen, Salz zugeben auf kleiner Stufe fertigbaren. Die Garzeit variiert ebenfalls, Basmatireis ca. 20 Min. Vollkornreis bis zu 45 Min.

GEWÜRZREIS

1 EL Ghee
1 TL schwarze Senfkörner
1 TL Kreuzkümmel
¼ TL Ajwain

Ghee erhitzen die Gewürze zugeben, sie platzen auf beim anbraten und entfalten ihr volles Aroma, Reis zugeben, mit Wasser aufgießen, Salz zugeben. Den Reis aufkochen lassen und dann auf kleiner Stufe fertigbaren.

SAFRANREIS

Zubereitung wie im Grundrezept für Reis, wenn der Reis aufgekocht hat dann einige Safranfäden zugeben. Des Weiteren könnt ihr auch noch Berberitzen (eine Handvoll) zugeben und wenn der Reis fertig gegart ist noch geröstete Mandelblättchen oder Pistazien unterheben zusammen mit 1 EL Ghee. Anstatt der Berberitzen sind auch Granatapfelkerne gut, diese aber erst am Ende unterheben mit den Mandelblättchen.

Ihr könnt den Reis auch mit gehackten gerösteten Cashewkernen, frischen Kräutern wie z.B. Petersilie, frischem Koriander, Brennesseln verfeinern.



WEICHE POLENTA

1,2 L kaltes Wasser
300 g Maisgrieß
Salz
frisch geriebener Muskat
Olivenöl

Wenn ihr die Polenta mit weniger Wasser zubereitet könnt ihr sie auf ein Blech streichen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden. In Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit einigen Rosmarinnadeln könnt ihr es noch verfeinern.

Das kalte Wasser in einen Topf geben, den Maisgrieß einrühren, salzen und langsam unter rühren aufkochen lassen. Wenn die Masse aufgekocht hat, Deckel auflegen und auf kleiner Stufe noch quellen lassen. Kurz vor dem Servieren Olivenöl und frisch geriebenen Muskat unterrühren. Diese Polenta wird als weiche Beilage serviert. (z.B. mit Pesto)

Falls von der weichen Polenta was übrig bleibt könnt ihr es als Pflanzler formen, auf ein gefettetes Blech geben und im Backofen bei 220° backen. Die Garzeit variiert ebenfalls, Basmatireis ca. 20 Min. Vollkornreis bis zu 45 Min.

SÜSSKARTOFFEL- ODER KÜRBISPÜREE

800 g Kürbis oder Süßkartoffeln
4 EL Ghee
Salz, Zimt
Ayurvedisches schwarzes Steinsalz (Kala Namak)
etwas von der Dämpflüssigkeit

Die Süßkartoffeln waschen und schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis evtl. außen waschen, aufschneiden die Kerne am besten mit einem Löffel rausschaben. Bei Hokkaido und Butternutkürbis könnt ihr die Schale dranlassen. Ebenfalls in Würfel schneiden. Kürbis oder Süßkartoffeln in einen Dämpfeinsatz geben und solange garen bis sie weich sind. Das dauert ca. 20 bis 30 Minuten.

Ghee in einem Topf erhitzen den gegarten Kürbis oder die Süßkartoffeln zugeben, zerstampfen oder pürieren mit Hilfe von etwas Kochflüssigkeit.

Die Gewürze zugeben und abschmecken.





Dieses Rezept könnt ihr auch mit Kürbis zubereiten. Wir nehmen dafür Hokkaido (pro Person 2 – 3 Spalten) und schneide ihn in Spalten. Diese legt auf ein Blech und bestreicht jede Kürbisspalte mit Ghee. Dann die Gewürze am besten einzeln nacheinander über die Spalten streuen, so könnt ihr sie am besten verteilen. Auch im Ofen bei 200 – 220° ca. 20 bis 30 Minuten backen.

KÜRBISPÜREE MIT ORANGE UND KARAMELLISIERTEM CHICORÉE

2 Chicorée
1 EL Ghee
1 EL Vollrohrzucker
Saft und Schale einer Orange

Die Püreezubereitung wie oben, ihr könnt von dem Orangensaft und der -schale auch etwas in das Püree geben. Den Chicorée halbieren, Ghee erhitzen den Vollrohrzucker zugeben und den Chicorée darin anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen, mit Salzflocken würzen und auf das Püree geben.

GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN

2 große Süßkartoffeln
3 EL Ghee
Salzflocken, Zimt, Chili,
Korianderkörner etwas gemörsert
schwarzes Steinsalz (Kala Namak)

Die Süßkartoffeln waschen und bürsten, in Spalten oder dicke Scheiben schneiden. Den Backofen vorheizen auf 200°. Ein Blech mit Ghee fetten, die Süßkartoffeln draufgeben. Das restliche Ghee über die Kartoffeln verteilen, die Gewürze drüber streuen und alles miteinander vermischen. 20 bis 30 Minuten im Ofen backen.

GEBACKENE KARTOFFELN ODER GEMÜSE IM OFEN

800 g Kartoffeln oder Gemüse
3 EL Olivenöl oder Bratöl
grobes Salz oder Salzflocken
je nach Geschmack:
2 EL Rosmarinnadeln frisch oder getrocknet
3 EL Sesamsamen
frische Kräuter aus dem Garten
weitere mediterrane Kräuter wie Oregano, Thymian ...

Die Kartoffeln waschen und bürsten und je nach Belieben in grobe Würfel, in Spalten, in Scheiben ... schneiden. Wichtig ist nur dass es die gleiche Größe hat, so wird es zur selben Zeit fertig.

Beim Gemüse je nachdem was ihr nehmt auch waschen und mit oder ohne Schale ebenfalls nach Belieben schneiden. Wenn ihr verschiedene Gemüsesorten verwendet solltet ihr darauf achten, dass sie ungefähr die gleiche Garzeit haben (z.B. Fenchel und Zucchini)

Den Backofen auf 200° bis 220° vorheizen. Das Geschnittene auf ein geöltes Blech geben und das restliche Öl untermischen und alles einmal durchmengen. In den Ofen geben und z. B. die Kartoffeln 30 Min. backen, dann rausnehmen und mit den Salzflocken und z.B. Rosmarin würzen, evtl. durchmengen und für weitere 10 Minuten in den Ofen geben. Wir salzen lieber erst am Ende der Garzeit, da wir festgestellt haben, dass die Kartoffeln sonst nicht braun und knusprig werden. Getrocknete Kräuter so 10 Minuten vor dem Garzeitende zugeben, frische Gartenkräuter, Wildkräuter erst am Ende drüberstreuen und etwas untermengen.



INGWERKAROTTEN AUS DEM OFEN

800 g Karotten
3 EL Ghee
2cm Stück Ingwer
Salz
nach Belieben: Petersilie, Rucola, Portulak ...

Die Karotten wie Pommes schneiden, gerne mit Schale dafür sie davor waschen und bürsten. Den Backofen auf 180° bis 200° vorheizen. Ein Blech mit Ghee fetten, den Ingwer mit Schale reiben und auf dem Blech verteilen, die Karotten verteilen und einmal mit dem restlichen Ghee durchmengen. In den Ofen geben und ca. 35 Minuten backen, dann rausnehmen und salzen und weitere 10 Minuten backen. Die Petersilie fein hacken oder Rucola nur grob schneiden, Portulak kann ganz gelassen werden. Je nachdem für welches „Kraut“ ihr euch entscheidet spart nicht an der Menge, es schmeckt sehr gut wenn ihr davon viel am Ende der Garzeit gut unter die Karottenpommes mischt.

PETERSILIENWURZELN AUS DEM OFEN

800 g Petersilienwurzeln

1 EL Ghee

100 ml Reismilch

½ Bund Petersilie

100 ml Reismilch

Salz

Ebenfalls wie Pommes schneiden und mit der Reismilch in eine gefettete Auflaufform geben und 35 Min. backen. Die Petersilienstängel mit der restlichen Reismilch pürieren und die Masse über die Wurzeln gießen, salzen und für weitere 15 Min. backen. Die Petersilie fein hacken und am Ende der Garzeit untermengen. Die Reismilch sollte aufgesogen sein, dann hat es das beste Aroma.

PASTINAKEN MIT CASHEWKRUSTE

600 g Pastinaken

1 EL Ghee

100 ml Reismilch

1 TL Anissamen

Salz

100 g Cashewkerne

ca. 50 ml Reismilch

1 EL Ahornsirup


grobes Salz

1 EL Korianderkörner etwas gemörsert

Die Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Ghee ausfetten, die Anissamen verteilen und die Scheiben wie bei einem Gratin in die Form schichten. Mit der Reismilch angießen und Salz darüber streuen. In den auf 180° vorgeheizten Ofen für ca. 25 min. geben. Die Hälfte der Cashewkerne mit der Reismilch pürieren und nach den 25 Minuten auf dem Gratin verteilen, das Püree sollte eine breiige nicht zu feste Konsistenz haben, evtl. etwas mehr Reismilch oder auch Wasser zugeben. Das Gratin weitere 10 Minuten backen.

Inzwischen die restlichen Cashewkerne grob hacken mit Ahornsirup, dem groben Salz und Korianderkörnern vermischen und auf das Gratin geben. Evtl. die Temperatur auf 200° bis 220° stellen und die Pastinaken noch mal für 5 – 10 Minuten gratinieren.





Habe Geduld
gegen alles Ungelöste in Deinem Herzen
und versuche,
die Fragen selbst lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben oder ein neues Buch,
das in fremder Sprache geschrieben ist.

Forsche nicht nach Antworten,
die Dir nicht gegeben sind,
weil Du sie nicht leben kannst.
Und darum handelt es sich doch:
alles zu leben.

Lebe jetzt die Fragen!

Vielleicht lebst Du dann eines neuen
Tages,
ohne es zu merken,
in die Antwort hinein.

ROTE BEETE GEBACKEN

Pro Person 1 – 2 kleine rote Beete

Wir backen die rote Beete immer bevor wir sie weiterverarbeiten. Dafür die rote Beete waschen und bürsten und in eine feuerfeste Form geben. Etwas Wasser in die Form geben und bei 180° Ober-/Unterhitze je nach Größe 1 – 2 Stunden backen. Etwas abkühlen lassen und schälen.

Durch das Backen bekommt das Gemüse einen noch süßeren und erdigeren Geschmack. Jetzt kann die rote Beete nach Belieben weiterverarbeitet werden.

KLEINE ROTE BEETE MIT SAUERRAHM-DIP

Bei der geschälten roten Beete mit einem kleinen Messer oben eine Öffnung schneiden und etwas aushöhlen. Das Ausgehöhlte in kleine Würfel schneiden und unter das Grundrezept Sauerrahm-Joghurt-Dip mit Meerrettich mischen. Nun den Dip in die Öffnung füllen und alles in den Backofen bei 180° für 5 – 10 Min. geben.

ROTE BEETE IN KOKOS-MEERRETTICHSSOSSE

Die rote Beete in Würfel, Streifen oder Scheiben schneiden.

1 EL Kokosöl

1 EL schwarze Senfkörner

1 Dose Kokosmilch

4 cm Stück frischer Meerrettich gerieben

Salz

Schnittlauch

Das Kokosöl erhitzen, die Senfkörner springen lassen (sie platzen auf wenn das Fett heiß genug ist und entfalten so ihr volles Aroma). Rote Beete zugeben mit Kokosmilch aufgießen einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren den frisch geriebenen Meerrettich untermengen. Schnittlauch fein schneiden und darüber streuen.



ROTE BEETE MIT SELBST GEMACHTEM FRISCHKÄSE (PANIR)

½ Zitrone

3 EL Olivenöl

Salz

Je ½ TL Fenchel, Koriander, Kümmel fein gemörsert

Panir vom Grundrezept aus 1 ½ Litern Milch weich zubereitet

Die rote Beete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, auf einer Platte fächerförmig anrichten. Aus der Zitrone, Salz und Olivenöl ein Dressing zubereiten. Über die rote Beete gießen. Die gemörserten Gewürze über die rote Beete streuen. Den weichen Frischkäse evtl. nochmals auflockern und etwas Olivenöl untermengen. Dann den Panir über die rote Beete bröckeln. Nach Belieben könnt ihr über die rote Beete auch noch Kürbiskernöl oder andere Nussöle träufeln. Wir würden es machen bevor der Frischkäse draufkommt, da sich die Farbe des Panirs verändert mit den Ölen.

Auch Kürbiskerne oder
Walnüsse oder Pekannüsse,
etwas gehackt verfeinern
das Gericht.

ROTE BEETE MIT GEBRATENEN BIRNEN

Wie links zubereitet ohne den Frischkäse.

Pro Person:

¼ Birne

1 EL Ghee

Vanille gemahlen

Salzflocken

1 Handvoll gehackte Walnüsse

1 TL Ahornsirup

Die Birnen in Spalten schneiden, Ghee erhitzen die Birnen darin Anbraten, alle anderen Zutaten zugeben und abschmecken, auf der roten Beete fächerförmig anrichten.



PASTINAKEN IN KOKOSSOSSE MIT VANILLE

800 g Pastinaken
1 EL Kokosöl
¼ TL Anis nach Belieben
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 Vanillestange
Salz

Dieses Gericht
könnt ihr auch mit
der gebackenen roten
Beete zubereiten.

Die Pastinaken schälen und nach Belieben in Würfel, feine Scheiben oder Streifen schneiden. Kokosöl erhitzen, Anisamen zugeben kurz anrösten, Pastinaken in den Topf geben, alles kurz andünsten und mit Kokosmilch aufgießen. Die Vanilleschote aufschneiden, auskratzen und das Mark und die Schote zugeben. Deckel auflegen, einmal aufkochen lassen und auf kleiner Stufe fertiggaren bis das Gemüse je nach Belieben weich ist. Mit Salz abschmecken, das Gericht ist vom Geschmack her eher süßlich. Wer mag kann noch gehackte Petersilie oder im Frühling in Olivenöl gebratene Brennnessel darüber geben.

PETERSILIENWURZELN GEDÄMPFT

500 g Petersilienwurzeln
1 EL Kokosöl
1 Dose Kokosmilch
Salz
frische Petersilie

Die Petersilienwurzeln schälen und fein reiben, in Kokosöl andünsten mit Kokosmilch aufgießen, Deckel auflegen, einmal aufkochen lassen und auf kleiner Stufe weich in der Kokosmilch dämpfen lassen. Mit Salz und frisch gehackter Petersilie abschmecken.

Dieses Gericht könnt ihr auch mit roter Beete zubereiten, diese dafür auch roh verwenden, dabei ist die Garzeit länger als bei der Petersilienwurzel und es wird am Ende mit etwas frisch geriebener Zitrone abgeschmeckt.



BROKKOLI ODER BLUMENKOHL GEDÄMPFT

1 ½ Brokkoli oder 1 Blumenkohl

Den Brokkoli oder Blumenkohl in Röschen teilen und in den Dämpfeinsatz geben. Den Einsatz in den Topf mit kochendem Wasser geben. Dann je nach Größe 8 – 10 Minuten dämpfen.

Beide Gemüse können verschieden verfeinert werden:



GEWÜRZBROKKOLI ODER -BLUMENKOHL

3 EL Ghee

je ½ TL Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel

2 EL Sesamsamen

Salzflocken

Saft und Schale einer halben Zitrone

Ghee erhitzen die Gewürze springen lassen, Sesam zugeben und das gedämpfte Gemüse in die Pfanne geben. Mit Salzflocken würzen und die Zitrone mit der Schnittfläche reiben, so dass die weißen Zwischenwände mitgerieben werden, diese haben sehr wertvolle Inhaltsstoffe und der Saft tritt auch mit aus. Die restliche Zitrone noch auspressen und über das Gemüse geben, vorsichtig umrühren und abschmecken. Anstatt Sesam könnt ihr auch Semmelbrösel verwenden. Zum Brokkoli passt auch der Sauerrahm-Joghurt-Dip.

SÜSSKARTOFFELSSOSSE

½ - 1 Süßkartoffeln je nach Größe

etwas Wasser

200 ml Kokosmilch

Salz, Kardamom, Zitronensaft

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In etwas Wasser weich dünsten, Kokosmilch zugeben und alles pürieren mit Salz, Kardamom und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Zitrone hebt den Geschmack vom Kardamom noch hervor. Über die Brokkoliröschen gießen und oben drüber könnt ihr noch geröstete Mandelblättchen geben.

Mascha Kaléko. Rezept.

Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten
und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.
Es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh,
wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte die Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:
Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
geht es um dich oder ihn.
Dein eignen Schatten nimm
zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiß deine Pläne. Sei klug
und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
im großen Plan.
Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.





GEMÜSECURRY

- 800 g Gemüse (Lauch, Karotten, ...)
- 2 EL Ghee
- 1 kl. fein geschnittene Zwiebel
- 1 EL fein geschnittener Ingwer
- 1 EL fein geschnittener Kurkuma
- 1 ½ Dosen Kokosmilch
- 3 TL eigene Currygewürzmischung
- Salz, etwas ayurvedisches Steinsalz (Kala Namak)
- ½ Bund frischer Koriander

Das Gemüse könnt ihr variieren, je nach Belieben am besten in größere Würfel schneiden. Die fein gewürfelten Ingwer, Zwiebeln und Kurkuma in Ghee andünsten mit Kokosmilch aufgießen und aufkochen lassen.

Die eigene Currymischung zugeben, salzen und das Gemüse in die Soße geben und leise köcheln lassen bis es weich ist. Noch mal abschmecken und den gehackten Koriander untermengen. Für die Currymischung verwenden wir ganze Gewürze die wir in einer Mühle oder einem Mixer fein mahlen, nicht zu viel da die gemahlene Gewürze schnell das Aroma verlieren. Ihr könnt die Mischung dann in einem Schraubglas aufheben.

Wenn ihr in euer Curry keinen frischen Kurkuma reinmacht, dann könnt ihr in die Mischung noch gemahlene Kurkuma untermengen. Kurkuma gibt die Farbe, Bockshornklee den typischen Currygeschmack.



Macht eure eigene Mischung

hier ist ein Vorschlag
(alle Gewürze in eine Mühle geben und fein mahlen):

- 1 EL Bockshornkleesamen
- 2 EL Koriander
- 1 EL Fenchel
- 1 EL schwarze Senfkörner
- 1 TL Ajwain
- 3 Kardamomkapseln
- 3 Pimentkörner
- 3 Nelken
- etwas geschnittenen Zimt oder ein kleines Stück einer Zimtstange
- einige Pfefferkörner
- wenn ihr es schärfer wollt etwas getrocknete Chili

MANGOLD, SPINAT ODER GRÜNKOHL GEDÄMPFT

800 g des jeweiligen Gemüse

1 Knoblauchzehe

Salz

Saft und Schale einer Zitrone

2 EL Olivenöl

Das Gemüse waschen und gut abtropfen lassen. Beim Mangold den Stiel ausschneiden und extra schneiden, die Blätter ebenfalls schneiden. Das Wasser aufkochen und das Gemüse in den Dämpfeinsatz geben und in den Topf einhängen. Beim Mangold erst die Stiele dämpfen und kurz bevor die fertig sind die Blätter zugeben. Inzwischen den Knoblauch schälen, fein schneiden, Salz darauf streuen und mit dem Messer zerquetschen so dass es eine breiige Masse wird. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Das gedämpfte Gemüse auf eine Platte geben die Marinade darüberträufeln. Nach Belieben könnt ihr den Knoblauch auch weglassen und am Ende noch Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne über das Gemüse geben. Das passt am Besten zum Grünkohl oder ihr könnt auch den verwandten Palmkohl verwenden. Durch das Backen bekommt das Gemüse einen noch süßeren und erdigeren Geschmack. Jetzt kann die rote Beete nach Belieben weiterverarbeitet werden.

GEBRATENER RADICCHIO, CHICORÉE ODER ROMASALAT

Pro Person:

¼ Radicchio oder

½ Chicorée oder Romasalat

1 EL Olivenöl

Salzflocken

Muskat frisch gerieben

Den Salat nach Belieben schneiden, entweder in Spalten, Streifen, dünner oder dicker wir lassen den Strunk immer dabei, da sind wertvolle Inhaltsstoffe vor allem Bitterstoffe, und wenn man Spalten macht hält er so zusammen. Öl erhitzen von beiden Seiten anbraten würzen und abschmecken.





CHICORÉE MIT GRAPEFRUIT ODER GRANATAPFELKERNEN

Rezept wie oben plus für 4 Personen:

½ Granatapfel oder 1 Grapefruit

½ Bund frischer Koriander

Salzflocken

2 EL Olivenöl

rote Pfefferkörner

Zubereitung wie oben und entweder die Granatapfelkerne auslösen oder die Grapefruit filetieren oder abschälen und Stücke schneiden. Den Koriander fein hacken, die Pfefferkörner etwas mörsern, alles mit dem Salz zu der Frucht geben, untermengen und abschmecken. Wenn der Salat gebraten ist auf eine schöne Platte richten und die marinierte Frucht darüber verteilen.

RADICCHIO MIT VERSCHIEDENEN NÜSSEN

Rezept wie oben plus für 4 Personen:

1 Handvoll Pekannüsse oder

1 Handvoll Paranusskerne oder

1 Handvoll Walnusskerne oder

1 Handvoll Kürbiskerne oder

1 Handvoll Pinienkerne

2 EL Olivenöl

1 EL Ahornsirup

Salzflocken

Die Nüsse grob hacken, falls ihr Kürbiskerne verwendet würden wir diese ganz lassen. Wenn der Salat gebraten ist die Nüsse und alle anderen Zutaten zugeben, etwas karamellisieren lassen und auf einer schönen Platte anrichten. Frisch geschnittener Schnittlauch verfeinert das ganze noch.

CHUTNEY – GRUNDREZEPT

Chutney kann sowohl aus frischen als auch aus getrockneten Früchten hergestellt werden. Getrocknete Früchte könnt ihr vorher etwas einweichen, das Einweichwasser dann zum aufgießen verwenden. Bei frischen Früchten braucht ihr fast keine Flüssigkeit, da sie selbst genug enthalten. Das Chutney sollte eine etwas breiige Konsistenz haben und übernimmt in der Ayurvedaküche meist den scharfen Aspekt kombiniert mit dem sauren Geschmack.

100 g getrocknete oder frische Früchte
1 kl. Zwiebel (kann auch weggelassen werden)
40 g Ingwer
2 EL Ghee
Salz
je nach Fruchtsorte Zitronensaft und -schale
Wasser oder Apfelsaft zum Aufgießen



Die Früchte klein schneiden (hier kann die Größe auch nach Belieben variieren), getrocknete Früchte evtl. einweichen. Den Ingwer fein schneiden, Ghee erhitzen und Ingwer und Obst zugeben und andünsten. Dann mit wenig Flüssigkeit aufgießen, es sollte nur minimal bedeckt sein. Die Flüssigkeit einkochen lassen und immer wieder aufgießen bis das Chutney die gewünschte Konsistenz hat. Am Ende mit Zitronenschale und -saft oder bei sehr süßen Früchten könnt ihr auch direkt Zitronenstücke (Zitrone filetieren oder schälen und die Spalten schneiden) zugeben. Falls die Früchte sehr sauer sind mit etwas Vollrohrzucker oder Jaggery (Palmzucker) den Geschmack abrunden. Etwas Salz zum abschmecken und sehr gut ergänzt frischer Koriander, fein gehackt, das Chutney. Der Koriander bringt den kühlenden Aspekt in das Gericht. Wer es gerne sehr scharf mag, ergänzt es noch mit Chili frisch oder getrocknet. Ihr könnt auch anstatt Ingwer frische Chilischoten verwenden. Dabei natürlich die Menge reduzieren, je nach Schärfe der Chilischoten.

ROTE BEETE CHUTNEY

300 g rote Beete
2 Äpfel
1 Zwiebel
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 EL Ghee
Apfelsaft
Salz, Zitrone, evtl. etwas Vollrohrzucker

Alles fein würfeln, Ghee erhitzen, Gemüse zugeben und andünsten. Mit Apfelsaft aufgießen so dass es leicht bedeckt ist. Die Flüssigkeit immer wieder bei kleiner Stufe einköcheln lassen und immer wieder aufgießen bis die rote Beete gar ist. Das dauert länger als bei einem reinen Fruchtchutney. Mit Salz und Zitrone und evtl. etwas Vollrohrzucker abschmecken. Das ist ein Chutney mit saurem Aspekt es passt sehr gut zu gedämpften Lauch. Durch das Backen bekommt das Gemüse einen noch süßeren und erdigeren Geschmack. Jetzt kann die rote Beete nach Belieben weiterverarbeitet werden.

KÜRBIS-CHUTNEY

¼ Kürbis
1 Birne oder 1 Apfel
1 kl Zwiebel
50 g Ingwer
1 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmel
Wasser oder Apfelsaft
Salz, Zitrone, evtl. etwas Vollrohrzucker

Alles fein würfeln, Ghee erhitzen den Kreuzkümmel darin aufplatzen lassen, das Gemüse zugeben und mit etwas Flüssigkeit aufgießen. Die Flüssigkeit immer wieder einkochen lassen und aufgießen bis das Gemüse gar ist. Am Ende abschmecken, in dieses Chutney passt sehr gut getrockneter Salbei. Anstatt Ingwer kann auch hier Chili verwendet werden.



Es ist von Robert Geruhard aus seinem kleinen Büchlein „Reim und Zeit“

Noch einmal: Mein Körper

Mein Körper rät mir:
Ruh dich aus!
Ich sage:
mach ich, altes Haus!

Da sagt mein Körper:
Na, na, na!
Mein guter Freund,
was tun wir da?

Die Frage scheint recht
schlicht zu sein,
doch ihre Schlichtheit
ist nur Schein.

Denk aber:
Ach der sieht's ja nicht!
Und schreibe heimlich
dies Gedicht.

Ach gar nichts!
sag ich aufgeschreckt,
und denkt:
Wie hat er das entdeckt?

Sie lässt mir seither keine Ruh:
Wie weiß mein Körper
was ich tu?

DAL

Dal heißt übersetzt Hülsenfrüchte und sie haben den zusammenziehenden Aspekt in der ayurvedischen Küche. Hülsenfrüchte sind schwer verdaulich deshalb ist es gut sie mittags zu essen, da haben wir die höchste Verdauungskraft. Ganze Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder grüne Mungbohnen am besten über Nacht einweichen mit Natron im Wasser.

Das Wasser wird dann weggeschüttet und die Hülsenfrüchte noch mal abgespült. Die Bezeichnung Mungdal sind halbierte geschälte Mungbohnen diese werden am Häufigsten eingesetzt. Hülsenfrüchte werden immer erst am Ende der Garzeit gesalzen, wenn man sie vorher salzt bleiben sie hart. Je mehr sie geschält sind, desto leichter verdaulich sind sie und desto kürzer die Garzeit. So brauchen Kichererbsen mind. 50 Minuten im Gegensatz halbierte rote Linsen nur 10 Minuten. Dadurch variiert auch die Flüssigkeitsmenge. Außerdem ist es wichtig immer verdauungsfördernde Gewürze zuzugeben. Diese können gleich am Anfang in das Gericht gegeben werden oder am Ende. Wir geben ins Wasser immer gemahlene Kurkuma und entweder Lorbeerblätter oder Curryblätter. Und wir braten am Ende gerne die Gewürze an und gebe vielleicht noch Ingwer, Zwiebeln oder ein Gemüse dazu.

Frische Kräuter wie Koriander, Petersilie, Schnittlauch runden das ganze noch ab. Zum Kochen könnt ihr am Ende auch mal Kokosmilch zugeben oder Kokosflocken mitkochen.

Asafoetida ist ein Gewürz das besonders entblähend wirkt. Es heißt Stinkasant und ist ein Harz. Es wird immer mit Bockshornkleesamen gemahlen und man bekommt es als Pulver zu kaufen. Hier darauf achten was noch beigemischt wird, bei konventionellen Produkten (aus dem Asialaden) ist oft Weizenmehl und andere Zutaten mit dabei. Es hat einen knoblauchähnlichen Geruch und ist gering zu dosieren, in das Kochwasser hinein geben.

100 g Mung Dal
300 ml Wasser
1 TL Kurkuma gemahlen
2 Lorbeerblätter
1 Prise Asafoetida
1 EL Ghee
1 EL Ingwer fein gehackt
1 TL schwarze Senfkörner
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Ajwain
½ Zwiebel fein gehackt
Salz
½ Bund frischer Koriander

KITCHADI

150 g Reis
50 g Mung-Dal oder andere Linsen
1 EL Ghee
1 ½ TL Fenchelsamen
1 TL schwarze Senfkörner
½ TL Kreuzkümmel
¼ TL Kurkuma gem.
2 Lorbeerblätter
1 Prise Asafoetida
600 - 800 ml Wasser
Salz

Kitchadi ist ein klassisches Entschlackungsgericht und in Indien täglich auf dem Speiseplan. Es ist eine schmackhafte Beilage die auch mit verschiedenem Getreide (z.B. Quinoa, Buchweizen) und verschiedenen Hülsenfrüchten und Gemüse (z.B. rote Beete) und Geschmacksnoten (z.B. Zitrone) zubereitet werden kann.

Bei diesem Gericht geben wir die Gewürze immer gleich am Anfang mit hinein und lass sie mitkochen.

Idee zum verfeinern mit Mangold:

300 g Mangold
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Muskat frisch gerieben
Salzflocken

Ghee erhitzen, die ganzen Gewürze anbraten und aufplatzen lassen. Reis und abgespülte Linsen zugeben, Wasser, Kurkuma und Lorbeerblätter zugeben. Ohne Deckel aufkochen lassen, dann zurückstellen, salzen, Deckel auflegen und auf kleiner Stufe ca. 20 Min. ausquellen lassen.

Inzwischen den Mangold waschen, Stiele und Blätter getrennt schneiden, Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten, die Mangoldstiele zugeben und kurz vor Ende der Garzeit die Mangoldblätter unterrühren.

Mit Salzflocken und Muskat abschmecken und unter das fertige Kitchadi langsam unterrühren.



GEBRATENE SALATRÖLLCHEN

Pro Person ein großes Radicchioblatt
Frischkäse aus 1 ½ L Milch
frischer Bärlauch oder Rotkleeblüten oder and. Kräuter
Salz, frisch geriebener Muskat
Olivenöl

Weichen Frischkäse zubereiten, den Bärlauch schneiden und zusammen mit etwas Olivenöl und Salz unter den Frischkäse mischen. Das Salatblatt mit dem Frischkäse füllen, aufrollen und mit Hilfe eines Zahnstocher feststecken. Olivenöl erhitzen und die Röllchen von beiden Seiten anbraten. Mit Salzflöcken und frisch geriebenem Muskat würzen.

Salatdressings:

MARONENDRESSING

50 g Maronen gekocht
etwas heißes Wasser
2 EL Apfelbalsamico
3 EL Olivenöl
Salz, etwas Ahornsirup

Alle Zutaten miteinander pürieren, das Dressing sollte eine cremige Konsistenz haben, nicht zu fest. Passt am besten zu Feldsalat.



ROTE BEETE-MEERRETTICH-DRESSING

½ rote Beete
3 cm Stück frischer Meerrettich
3 EL Olivenöl
2 EL Apfelbalsamico
Salz, etwas Ahornsirup

Die rote Beete und den Meerrettich fein reiben und die anderen Zutaten unterröhren und abschmecken. Passt am besten zu fein geschnittenem Endiviensalat.

MANGODRESSING

½ Mango oder
100ml Mangopüree
3 EL Olivenöl
2 EL Apfelbalsamico
Salz

Die frische Mango pürieren und mit allen anderen Zutaten vermischen und abschmecken. Passt sehr gut zu Batavia.



BELUGALINSENSALAT

100 g Belugalinsen
300 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
½ TL Kurkuma gem.
Salz
1 EL Senf
2 EL Apfelbalsamico
3 EL Olivenöl
Salz, etwas Ahornsirup
½ Bd. Schnittlauch

Nach Belieben:

100 g Weintrauben oder
100 g Äpfel klein gewürfelt oder
100 g Aprikosen klein gewürfelt
Chicorée

Der Salat sieht auch schön
in Taglilienblüten aus.

Wasser aufkochen, Lorbeer, Kurkuma und Linsen zugeben, ca. 20 Min. köcheln lassen bis sie gar sind. Am Ende salzen. Inzwischen das Dressing zubereiten und die warmen Linsen in das Dressing geben und vermischen. Den Salat etwas abkühlen lassen und nach Jahreszeit und Belieben eins der Obstsorten untermengen. Mit Schnittlauch verfeinern. Der Salat sieht sehr schön aus im Chicoréeschiffchen, dazu die einzelnen äußeren großen Blätter ablösen, das Innere könnt ihr noch in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

In jedes Blatt etwas von dem Salat füllen und auf einer schönen Platte anrichten.

Irdisches Gedicht von Alois Hergouth

Wo führt die Spur des Windes?

Wo beginnen, wo enden alle Wege?

Findest du den Sinn?

Die Wolken steigen und die Regen rinnen.

Wir halten nichts von dem was wir gewinnen.

Wir gehen nur und wissen nicht wohin.

Wir gehen nur in Formen und
Gewändern.

Wir sind der kleine Tag, der nach
der Dauer sucht. Die Grenzen
bleiben, wie wir sie verändern.

Das Haus der Heimkehr steht in
allen Ländern. In jedem Garten
reift die eine Frucht:

Der Falter tanzt und fragt nach keiner Stunde.
Der Vogel singt sein Lied, und sorgt nicht,
wer ihm lauscht.

Das wahre Wort, das kommt aus keinem Munde.
Der wahre Traum, der ruht auf keinem Grunde.
Die Zeit ist ohne Rand. Ihr Sein verrauscht.

Die Frucht aus uns, in der wir uns vergeben
– Die Schale bricht so bald. Der Samen
aber bleibt. Wir sind der Augenblick, aus
dem wir leben, das Spiel, aus dem wir
wachsen und verschweben. Ein Traum im
Uferlosen treibt und treibt.

KAROTTEN-INGWERSUPPE

800 g Karotten
1 Liter Wasser
50 g Ingwer
1 kl. Zwiebel
1 TL frischer Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel
¼ TL Ajwain
½ TL Korianderkörner
2 EL Ghee
200 ml Kokosmilch
Salz
Saft und Schale einer ½ Zitrone oder Orange
4 Kardamomkapseln



Als Suppeneinlage sind in Olivenöl frittierte Salbeiblätter sehr gut. Oder klein gewürfelter oder in dünnen Scheiben geschnittener frischer Ingwer in Ghee knusprig frittiert. Winterportulak und Rucola passen auch gut.



KÜRBIS- ODER SÜSSKARTOFFELSUPPE

800 g Kürbis oder Süßkartoffeln
2 EL Ghee
Salz
Zimt
Ayurvedisches Steinsalz (Kala Namak)

Den Backofen auf 200 ° vorheizen, den Kürbis aufschneiden, die Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden, falls ihr Süßkartoffeln verwendet diese waschen und bürsten und schneiden. Ihr könnt auch beide Gemüse mischen. Ghee in eine feuerfeste Auflaufform geben das Gemüse zugeben und im Backofen 25 bis 30 Minuten backen. Das Gemüse in einen Mixer geben, dabei alles aus der Form kratzen, etwas Wasser zugeben und die Suppe pürieren. Wieder in den Topf geben und aufkochen lassen und abschmecken. Diese Suppe könnt ihr noch ergänzen mit anderen Gewürzen frisch gemörsert wie z. B. Koriander oder Kardamom oder zum Backen in die Form könnt ihr auch eine Knoblauchzehe oder Zwiebeln dazu tun. Frisch geriebener Ingwer oder Kurkuma verfeinern auch die Suppe. Etwas Orangensaft oder 1 Apfel mitpüriert gibt eine fruchtige Note.

ROTE BEETE AUFSTRICH

200 g rote Beete
50 g Sonnenblumenkerne
4 EL Olivenöl
Salz
Saft und Schale einer ½ Zitrone
Frischer Basilikum oder
geriebener Ingwer je nach Jahreszeit

Rote Beete im Ofen bei 180° backen, schälen und klein schneiden. Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren und abschmecken.

ROTE LINSEN-CASHEWAUFSTRICH

200 g rote Linsen
½ TL Kurkuma gemahlen
50 g Cashewkerne
Saft und Schale einer ½ Orange
Salz, Chili
½ Bd. Frischer Koriander

Die Linsen in der 3-fachen Menge Wasser mit dem Kurkuma kochen, am Ende salzen. Evtl. übriges Kochwasser absieben, aber aufheben falls der Aufstrich zu fest ist. Alle Zutaten außer den Koriander in einen Mixer geben und pürieren. Evtl. vom Kochwasser was zugeben und abschmecken. Den gehackten Koriander untermengen.

AUBERGINEN-MANDEL-AUFSTRICH

200 g Aubergine
40 g Mandeln abgeschält
4 EL Olivenöl
Saft und Schale einer ½ Zitrone
Salz
1 Knoblauchzehe
2 EL frischer Thymian

Backofen auf 240° vorheizen. Die Aubergine halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech legen. Ca. 20 Min. im Ofen backen, dann das Fruchtfleisch aus der Schale schaben mit einem Löffel und in den Mixer mit den Mandeln, 3 EL Olivenöl, Salz und Zitrone. Alles miteinander pürieren und abschmecken. Den Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Olivenöl andünsten, den Herd ausstellen und den Thymian zugeben. Dieses Knoblauch-Kräutergemisch unter den Aufstrich mischen. Nicht pürieren es könnte durch den Thymian zu bitter werden.





GRIESBREI MIT ZWETSCHGENKOMPOTT

500 ml Wasser oder Reismilch
3 Datteln
125 g Gries (Hirse, Buchweizen, Mais, Reis)
1 Prise Salz
2 EL Ghee

Gewürze nach Belieben:
Vanille oder
Zimt oder
Safran

Die Datteln entsteinen und klein schneiden, in einen Topf geben. Die Flüssigkeit zugeben und alles aufkochen lassen, Vanillestange ausgekratzt oder Safran könnt ihr auch jetzt dazugeben. Wenn es kocht den Gries unter ständigem rühren einrieseln lassen, Salz und evtl. Zimt zugeben. Deckel auflegen und auf kleiner Stufe ausquellen lassen. Ghee unterrühren.

ZWETSCHGENKOMPOTT

1 cm Ingwerstück
1 EL Ghee
800 g Zwetschgen
je ½ TL Piment und Nelken fein gemörsert
2 EL Vollrohrzucker oder Jaggery je nach Süße der Früchte
400 ml Wasser oder Saft

Den Ingwer reiben und in Ghee anbruzeln, die Zwetschgen entsteinen und halbieren mit Flüssigkeit aufgießen, einmal aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

REIS MIT SAUERKIRSCHEN IN KOKOS-REISMILCH

150 g Reis (Rundkornreis, bei Vollkornreis die 3fache Menge Flüssigkeit rechnen)

30 g getrocknete Sauerkirschen

400 ml Kokos-Reismilch gemischt

1 Vanillestange

1 Prise Salz

Die Milch aufkochen mit der ausgekratzten Vanillestange, Reis, Sauerkirschen und Salz zugeben. Einmal aufkochen, Deckel auflegen und auf kleiner Stufe ausquellen lassen.

APFELKOMPOTT

800 g Äpfel

400 ml Flüssigkeit

1 cm Ingwerstück

1 El Ghee

Die Äpfel in Spalten oder große Würfel schneiden, Ingwer reiben oder in kleine Würfel schneiden und in Ghee anbraten. Äpfel zugeben und mit Wasser oder Saft aufgießen, einmal aufkochen lassen, Deckel auflegen, Herd ausstellen und durchziehen lassen.



Ihr könnt das Kompott mit folgenden Zutaten verfeinern:
50 – 100 g Trockenfrüchte nach Wahl
z. B. Goshibeeren, Aprikosen, Rosinen, Feigen...
die größeren Früchte schneiden

Gewürze nach Belieben:
Zimt, Nelken, Piment, Anis, Vanille,
Kardamom, Tonkabohne
Zitronensaft und -schale



Wenn davon was übrig bleibt könnt ihr daraus ein wunderbares Dessert machen. 100 ml Sahne schlagen und unter die erkaltete Hirse heben und in Dessertschalen füllen. 2 EL Ghee erhitzen und eine Handvoll Pistazien oder andere Nüsse darin anrösten, ein paar Salzflocken zugeben und mit 1 EL Ahornsirup karamellisieren lassen. Die Nüsse abkühlen und auf das Dessert geben.

SAFRANHIRSE MIT GEBRATENEN BANANEN

100 g Vollkornhirse
400 ml Reismilch
1 Prise Salz
einige Safranfäden

Reismilch aufkochen Hirse, Safran und Salz zugeben. Auf kleiner Stufe köcheln lassen das dauert bei Vollkornhirse ca. 40 Minuten. Ihr könnt auch nach 30 Minuten den Herd ausstellen und die Hirse noch ausquellen lassen.

GEBRATENE BANANEN

2 Bananen
2 EL Ghee
1 cm Ingwerstück
1 Handvoll Cranberrys
2 TL Zimt gemahlen
Saft und Schale ½ Zitrone
2 EL Mandelblättchen

Die Bananen in dickere Scheiben schneiden. Ghee erhitzen, Ingwer reiben und anbruzeln, Bananen, Cranberrys und Mandelblättchen zugeben, alles kurz anbraten und vorsichtig umrühren. Mit Zimt und Zitrone abschmecken.

FRÜHSTÜCK AUS GETREIDEFLOCKEN

1 EL Ghee

5 EL Getreideflocken (Hafer, Hirse, Reis, Dinkel ...)

300 ml Wasser

1 Prise Salz

Die Flocken in Ghee auf kleiner Stufe ein paar Minuten anrösten. Das Wasser zugeben, salzen und einmal aufkochen lassen, Deckel auflegen und ausquellen lassen. Je nachdem ob ihr Vollkornflocken, Groß oder Kleinblatfflocken oder Schmelzflocken habt ist die Quellzeit. Das ist ein Grundrezept ihr könnt es mit Gewürzen, Trockenfrüchten Getreidemilch, Sahne oder Mus aus Nüssen verfeinern, mit Ahornsirup süßen.

Wenn ihr morgens wenig Zeit habt kauft euch Kleinblatfflocken oder Schmelzflocken gebt diese in eine Schale, macht Gewürze dazu, ein paar Trockenfrüchte und dann könnt ihr das Ganze mit gekochtem Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen und etwas quellen lassen. Sahne oder Nussmus zugeben und so habt ihr mit wenig Zeitaufwand ein wertvolles Frühstück und wenn ihr etwas mehr macht könnt ihr es auch mitnehmen.



SAFTIGES GLUTENFREIES VOLLKORNBROT

Das Rezept haben wir von der Internetseite Kochtrotz.de auf der ihr viele Rezepte finden könnt wenn ihr Unverträglichkeiten habt. Die unten angegebene Menge ist für 2 große Brotlaibe.

750 g glutenfreies Vollkornmehl (z.B Fa. Werz)
500 g helle glutenfreie Mehlmischung (z.B. Fa. Seitz, Fa. Schnitzer)
150 g Amaranthkörner
250 g Leinsamen ganz
5 EL Flohsamen gemahlen oder Flohsamenschalen
5 EL Traubenkernmehl (macht das Brot schön dunkel)
5 TL Salz
5 Päckchen Trockenhefe
750 g Zucchini gerieben
1000 ml bis 1500 ml Wasser lauwarm



Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben, Zucchini reiben und ebenfalls zugeben. Den Teig rühren und das Wasser nach und nach zugeben. Es kann sein dass nicht die ganze Menge benötigt wird. Glutenfreie Mehle sind immer verschieden und deshalb variiert die Wassermenge. Der Teig sollte etwas fester wie Rührteig sein, so dass er später noch formbar ist. Den Teig einige Minuten kneten. Anschließend in eine Plastikschiessel mit Deckel geben oder eine andere Plastikschiessel darüberstülpen. Glutenfeier Teig geht am besten in einer Plastikschiessel. 1,5 bis 3 Stunden gehen lassen. Gärkorbchen mit bemehlten Geschirrtüchern auslegen. Aus dem Teig zwei Laibe machen, gar nicht soviel kneten, nur formen und in die Gärkorbchen geben für eine weitere Stunde. Den Backofen auf 250° vorheizen. Eine flache hitzebeständige Schüssel mit Wasser in den Backraum stellen. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Laibe mit Hilfe des Geschirrtuches auf das Blech geben. Die Brote 25 Min. bei 250° backen, dann die Temperatur auf 200° zurückstellen und weitere 35 Minuten backen. Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen, nicht auf dem Blech lassen, glutenfreies Brot wird zu feucht wenn es in der Form oder auf dem Blech bleibt. Das Brot genießen, falls es innen zu feucht ist, kurz toasten. Das Brot kann wunderbar in Scheiben geschnitten eingefroren werden und dann einfach kurz toasten und ihr habt immer frisches Brot.

GLUTENFREIE BUCHWEIZENBRÖTCHEN

für ca. 30 Brötchen

500 g Buchweizen gemahlen
400 g helle glutenfreie Mehlmischung
2 Trockenhefe
600 ml lauwarmes Wasser
2 TL Salz
6 EL Olivenöl

Alle Zutaten miteinander verrühren, die Konsistenz ist wie ein Rührteig. Mit Hilfe eines Löffels oder feuchten Händen kleine Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Olivenöl bepinseln und nach Belieben mit groben Salz, Kümmel, Schwarzkümmel, Sesam..... bestreuen. Bei 200° Umluft ca. 10 -15 Minuten goldbraun backen. Am besten am Backtag aufessen, da schmecken glutenfreie Brötchen am leckersten.

Variationen:

4 Hände voll Brennnesseln
2 EL Olivenöl

Die Brennnesseln schneiden und in Olivenöl anbruzeln und zum Teig dazugeben.

ODER:

Von der Mehlmischung anstatt 400 g nur 200 g verwenden und dafür 200 g geröstete gemahlene Haselnüsse zugeben.





SAATEN-NUSSBROT

135 g Sonnenblumenkerne

90 g Leinsamen

65 g Haselnüsse, Mandeln oder andere Nüsse

145 g glutenfreie Haferflocken

2 EL Chiasamen

4 TL Flohsamenschalen

1 TL Salz

1 EL Ahornsirup

3 EL Bratöl

350 ml Wasser

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Die flüssigen Zutaten zugeben und gut verrühren. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen. Die Oberfläche glatt streichen und den Teig mindestens 2 Stunden stehen lassen. Den Ofen auf 175° vorheizen. Brot reingeben und 20 Minuten backen. Anschließend mit Hilfe des Backpapiers rausheben und umdrehen und auf dem Blech 30 – 40 Minuten fertig backen. Vor dem Schneiden komplett auskühlen lassen.



Wildkräuter-Rezepte

mit Stille und Achtsamkeit



*Und es ist das ewig Eine, dass sich vielfach offenbart Klein das Große, groß
das Kleine, alles nach der eigenArt (Goethe)*

Brennnesselsuppe

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

1 Esslöffel Ghee oder Olivenöl

1 Liter Wasser oder Gemüsefond

4 Handvoll Brennnessel (die Spitzen sind am besten)

Salz

Muskat

*Dieses Rezept auch mit anderen
Kräutern probieren:
Sauerampfer, Giersch,
Spitzwegerich, ...*

*Zwiebel und Kartoffeln fein würfeln
in Ghee oder Olivenöl andünsten
aufgießen, aufkochen lassen
auf kleiner Stufe köcheln bis sie weich sind
die Brennnesseln in den Mixer geben
Suppe dazugeben und fein pürieren
abschmecken mit Salz und Muskat
nach Belieben mit Sahne verfeinern*



Giersch
△ Stiel

Vitamin C 201 mg
Provitamin A 684 µg
Reineiweiß 6,7 g
(pro 100 g essbaren Anteils)

Giersch-Kräuter-Limonade

10 Str. Giersch

1 Rauke Gundermann

1 Zweig Pfefferminze

5 Blätter von der schwarzen Johannisbeere

5 Zweige Thymian / Zitronenthymian

5 Stengel Lavendel

*Aus den Kräutern ein Sträußchen machen und für min. 2
Stunden in*

1 L Apfelsaft einlegen.

1 L Mineralwasser

*1 Zitrone den Saft ausgepresst vor dem servieren zugeben,
nach Belieben mit Blüten garnieren.*

Mögliche energetische Wirkung

Unterstützt uns den eigenen Gefühlen mehr zu vertrauen



Salat mit Rosenblüten, Erdbeeren und Holunderblitendressing

1 Handvoll grüner Salat

1 Handvoll Rukola oder Spinatblätter

1 Handvoll Rosenblüten von Duftrosen

100 g Erdbeeren

*Salat in einer Schale anrichten,
Erdbeeren in Scheiben schneiden und verteilen.*

Dressing

3 EL Apfelbalsamico

1 EL Holunderblitensirup

5 EL Olivenöl

Salz

Alles miteinander vermischen und abschmecken

Das Dressing kurz vor dem Essen über den Salat gießen

Frühlingssalat mit Wildkräutern

1/2 Kopfsalat

3 Handvoll Wildkräuter

z.B. Spitzwegerich, Frauenmantel, Löwenzahn, Wiesen-
Pippau, Lichtnelke, Zauwicke, Gäuseblümchen

Den Salat waschen, die Wildkräuter nur zupfen und unter
den Salat geben.

Kartoffeldressing

100 g Zwiebeln

200 g Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

Fein gewürfelt in 100 ml Olivenöl anschwitzen

Mit 200 ml Wasser

und 50 ml hellen Balsamico

einige Lorbeerblätter zugeben

alles weichköcheln, Lorbeerblätter rausnehmen

Und mit 50 ml Sahne pürieren

mit Salz abschmecken



SAUERRAHM-JOGHURT-DIP

½ B. Sauerrahm
½ B. Joghurtartur 3,5%
½ Zitrone Saft und Schale
Salz
1 EL Ghee
2 TL schwarze Senfkörner

Ihr könnt daraus eine sogenannte Raita machen,
indem ihr Gurken, Karotten oder Radieschen unterweicht.

Dazu das Gemüse vorher grob oder fein reiben
entw. etwas einsalzen und unter den Dip rühren.

Auch könnt ihr andere Gewürze wie
z. B. Kreuzkümmel verwenden.

je nach Belieben:

*1 Bd. Frischer Koriander oder
1 Bd. Schnittlauch oder Petersilie oder
mediterrane Kräuter wie Salbei, Oregano, Thymian oder
frisch geriebener Meerrettich oder
frisch geriebener Ingwer oder
Wildkräuter z.B. Bruunkresse, kleine Brennnessel,
Spitzwegerich, Bärlauch, Vogelmüere*





Wildkräuterpesto

3 Handvoll Wildkräuter

1 Handvoll Pinienkerne

1 Handvoll Parmesan

Einen großen Schuss Olivenöl

Salz, etwas Zitrone

Die Wildkräuter mit dem Olivenöl mixen, Zitrone zugeben.

Pinienkerne und Parmesan reiben und unter die Wildkräuter mischen. evtl. mit Salz abschmecken.

Gebratene Brennnesseln

3 Handvoll Brennnesselspitzen

4 Esslöffel Olivenöl

Grobes Salz

Eine Pfanne erhitzen, Öl zugeben und die Brennnesselknausprig darin braten. Evtl. nach mehr Öl zugeben, die Brennnesseln saugen es auf. Mit grobem Salz oder Salzflöcken würzen.


Mögliche energetische Wirkung:

Bringt uns in die Gegenwart,

entfacht in uns die Feuerkraft

weckt unsere Energie

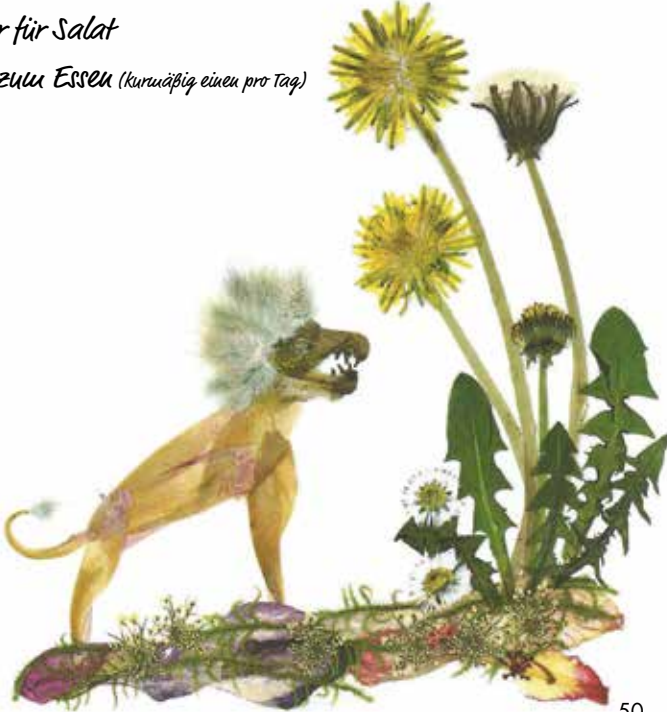
und stärkt unser Durchsetzungsvermögen



Wasser 84,8% l
Kalium 410 mg
Phosphor 105 mg
Magnesium 71 mg
Kalzium 630 mg
Eisen 7,8 mg
Vitamin C 333 mg
Provitamin A 740 µg
Reinweiß 5,9 g
(pro 100 g essbaren Anteils)

Löwenzahn

Von der Wurzel bis zur Blüte könnt ihr alles lecker zubereiten
Die Knospen eingelegt wie Kapern oder aubraten in Olivenöl
Wurzeln wie Rettich aufschneiden und salzen,
Blätter für Salat
Stiele zum Essen (kurzwächtig einen pro Tag)



Löwenzahusalat

2 Handvoll Löwenzahublätter
2 Handvoll Löwenzahublüten
5 Löwenzahustängel
3 Eier
Apfelbalsamico, Salz, körniger Senf
Olivenöl, Ahornsirup

Die Blätter und Stängel fein schneiden. Die Blüten aus den Köpfchen rauszupfen. Eier kochen, in Würfel schneiden, Senf, Essig, Öl, Salz und Ahornsirup zugeben. Kurz vor dem Servieren den Löwenzahn unterheben.

mögliche energetische Wirkung:
stärkt unsere Widerstandskraft,
lässt uns die Lichtkraft mehr spüren

Pauir – selbstgemachter Frischkäse

1 1/2 L Milch (Rohmilch, Vorzugsmilch, nur pasteurisiert)

Saft von 1 Zitrone

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zitrone auspressen. Wenn die Milch zu steigen beginnt den Zitronensaft nach und nach hineingießen und mit einem Holzlöffel umrühren. Nun trennt sich die Molke von den Käsestückchen. Falls die Molke noch nicht klar ist noch etwas Zitronensaft zugeben und evtl. nochmal aufkochen lassen. Ein Baumwolltuch über ein Sieb legen und den Topfinhalt durch das Sieb gießen. Für weichen Frischkäse 5 – 10 Min. abtropfen lassen und etwas pressen.

Für festen Frischkäse 15 – 20 Min. abtropfen und mit etwas schweren pressen.

Weicher Frischkäse ist für Füllungen, fester für schneidefähige Würfel. Die Milch kann auch wenn sie kocht gesalzen werden.



Gefüllte Tomaten

4 Tomaten

500 g Quinoa

100 ml Wasser

Salz

½ Zwiebel, Olivenöl

1 Knoblauchzehe

50 g Cashewkerne

Etwas von dem Tomateninneren

Basilikum, Thymian oder Salbei



Wasser aufkochen, salzen, Quinoa zugeben einmal kochen lassen und auf kleiner Stufe ca. 20 Min. ausquellen.

Inzwischen die Tomaten aushöhlen, dazu den Strunk entfernen, Deckel abschneiden und die Kerne mit Hilfe eines Löffels raus-holen und extra in eine Schüssel geben. Die Tomaten in eine Auflaufform legen.

Für die Füllung die Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden in Olivenöl andünsten. Den gegarten Quinoa zugeben, vermengen und die Flamme ausstellen. Die Cashewkerne mit dem Tomateninneren pürieren (nicht zu viel nehmen, es sollte eine Creme sein) und mit den Kräutern unter den Quinoa geben. Die Tomaten füllen, den Deckel wieder aufsetzen und bei ca. 180° C Heißluft für ca. 20 Min. in den Ofen geben.



Gierschkartoffeln

4 mittelgroße Kartoffeln

1 kl. Zwiebel

2 Handvoll Giersch

2 EL Olivenöl

2 Handvoll Cashewkerne

Wasser

Grobes Salz



Die Kartoffeln dämpfen bis sie fast fertig sind, etwas abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebeln würfeln, Giersch schneiden und in Olivenöl andünsten und abschmecken, Die Cashewkerne mit Wasser pürieren und unter die Gierschmasse geben. Die Kartoffeln halbieren und etwas aushöhlen. Das Ausgehöhlte nach zur Gierschmasse geben und die Kartoffeln damit füllen. Mit grobem Salz bestreuen und bei 180° C ca. 20 Min. backen.



REZEPTÜBERSICHT

Grundrezept für Reis	10	Chutney – Grundrezept	24
Gewürzreis	10	Rote Beete Chutney	25
Safranreis	10	Kürbis-Chutney	25
Weiche Polenta	11	Dal	27
Süßkartoffel- oder Kürbispüree	11	Kitchadi	28
Kürbispüree mit Orange und karam. Chicorée	12	Gebratene Salatröllchen	29
Gebackene Süßkartoffeln	12	Maronendressing	29
Gebackene Kartoffeln oder Gemüse im Ofen	13	Rote Beete-Meerrettich-Dressing	29
Ingwerkarotten aus dem Ofen	13	Mangodressing	29
Petersilienwurzeln aus dem Ofen	14	Belugalinsensalat	30
Pastinaken mit Cashewkruste	14	Karotten-Ingwersuppe	32
Rote Beete gebacken	16	Kürbis- oder Süßkartoffelsuppe	32
Kleine rote Beete mit Sauerrahm-Dip	16	Rote Beete Aufstrich	33
Rote Beete in Kokos-Meerrettichsoße	16	Rote Linsen-Cashewaufstrich	33
Rote Beete mit selbst gemachtem Frischkäse (Panir).....	17	Auberginen-Mandel-Aufstrich	33
Rote Beete mit gebratenen Birnen	17	Griesbrei mit Zwetschgenkompott	34
Pastinaken in Kokossoße mit Vanille	18	Zwetschgenkompott	34
Petersilienwurzeln gedämpft	18	Reis mit Sauerkirschen in Kokos-Reismilch	35
Brokkoli oder Blumenkohl gedämpft	19	Apfelkompott	35
Gewürzbrokkoli oder –Blumenkohl	19	Safranhirse mit gebratenen Bananen	36
Süßkartoffelsoße	19	Gebratene Bananen	36
Gemüsecurry	21	Frühstück aus Getreideflocken	37
Mangold, Spinat oder Grünkohl gedämpft	22	Saftiges glutenfreies Vollkornbrot	38
Gebatener Radicchio, Chicorée oder Romasalat	22	Glutenfreie Buchweizenbrötchen	39
Chicorée mit Grapefruit oder Granatapfelkernen	23	Saaten-Nussbrot	40
Radicchio mit verschiedenen Nüssen	23		

Wildkräuter-REZEPTÜBERSICHT

<i>Brennnesselsuppe</i>	43
<i>Giersch-Kräuter-Limonade</i>	44
<i>Salat mit Rosenblüten, Erdbeeren und Holunderblütendressing</i> ...	45
<i>Frühlingsalat mit Wildkräutern</i>	46
<i>Kartoffeldressing</i>	46
<i>Sauerrahm-Joghurt-Dip</i>	47
<i>Wildkräuterpesto</i>	48
<i>Gebratene Brennnesseln</i>	49
<i>Löwenzahnsalat</i>	50
<i>Paquiri – selbst gemachter Frischkäse</i>	51
<i>Gefüllte Tomaten</i>	52
<i>Gierschkartoffeln</i>	53

Der Verein Osterloh

steht für eine Lebenseinstellung, die geprägt ist von gegenseitiger Wertschätzung, Fürsorge und Achtsamkeit für sich selbst und der Beziehung zur Welt. Unsere Intention ist es, Achtsamkeit in die Gesellschaft zu tragen, für ein **zufriedenes und gerechtes Miteinander**. Wir möchten gemeinsam Wege finden, Aufmerksamkeit in den Alltag zu integrieren.

Unser Anliegen ist es, dass Jeder der sich für die angebotenen Kurse interessiert, diese mitmachen und erleben kann.

Unabhängig von Einkommen und Herkunft.

Da die Kursgebühren nur einen Bruchteil der Kosten der Veranstaltungen abdecken, ist der Verein auf Spenden angewiesen. Dafür brauchen wir **Eure Unterstützung in Form von Spenden, genauso wie Eure Ideen und Euer ehrliches Feedback**.

Spenden per PayPal

IBAN: DE 21 7016 9191 0000 0692 99

BIC: GENODEF1TEI

Verwendungszweck: SPENDE





heute
nach
dem
aufstehen
schon
was
neues
erlebt,
erfahren,
gesehen,
geföhlt,
geschmeckt,
gerochen?

Osterloh

Verein für Achtsamkeit Osterloh e.V.



VEREIN FÜR ACHTSAMKEIT IN OSTERLOH E.V.

Osterloh 1

83317 Teisendorf

Tel: +49 162 44 13 724

E-Mail: info@osterloh.org

www.achtsamkeit-osterloh.org

www.thetoolboxisyou.com