

Jeanne Ruland · Sabrina Dengel · Diana Holzschuster

LECKER KOCHEN mit den NATURGEISTERN

Ideen und Rezepte rund ums Jahr





Die Natur sprudelt vor Energie geradezu über.

Öffne dich der Fülle um dich herum.

Verlasse deinen begrenzten Geist, und öffne dich den unbegrenzten Weiten der Natur – neuen Räumen, neuen Möglichkeiten, neuen Erfahrungen.

Wir können uns diese Energie zur Verbündeten machen, indem wir uns mit Wind, Sonne, Erde, Feuer, Wasser,

Steinen, Pflanzen, Bäumen und anderen

Lebewesen verbinden, uns ihnen öffnen und ihnen lauschen.



Jeanne Ruland · Sabrina Dengel · Diana Holzschuster



LECKER KOCHEN

mit den



NATURGEISTERN

Ideen und Rezepte rund ums Jahr



 Schirner
Verlag

INHALT

Danksagungen.....	6	Die fünf Elemente	39
Über dieses Buch.....	9	Element Wasser	40
Praktische Tipps vorweg	10	Gemüsebrühe	43
Vorwort.....	11	Element Feuer	44
Was sind Naturgeister?	14	Feuersugo	47
Einleitung	16	Element Erde	48
Die Küche der Naturgeister	19	Kartoffelnest	51
Leprechaun	21	Element Luft.....	52
Porridge.....	21	Luftikus	55
Ein tiefer Blick in die Töpfe der Naturgeister.....	22	Element Äther	56
Zwerge & Gnome	22	Seelenfutter.....	59
Zwergen-Kräuterküchlein	23	Sonnenlicht-Nascherei	60
Wichtel, Heinzelmännchen, Butzen	24	Wie man mit den Natur- und Pflanzengeistern	
Wichtel-Schafskäse mit Kräutermarinade.....	25	Kontakt aufnimmt.....	61
Trolle	26	Kleine Signaturlehre der Pflanzen.....	62
(Falscher) Wildschweinbraten mit Apfelrotkraut.....	26	Mit den Pflanzengeistern träumen.....	64
Trolliges Apfelrotkraut	27	Die Stimme des Herzens – ja und nein	65
Kobolde und andere Erdgeister.....	28	Kräuter & essbare Blüten.....	66
Kobold-Kichertopf	28	Kräuterliste	69
Sabrinas Rumtopf für Erwachsene und Naturgeister	29	Köstlich lebendige Blütenpracht.....	76
Elfen.....	30	Das Gänseblümchen – Der Seelentröster.....	77
Blitz- und Donnerkuchen der Elfen.....	31	Die Rose – Botschafter der Seele	77
Elben	32	Praktische Tipps für die Blumen- und Blütenküche.....	78
Elben-Minzgelee.....	33	Liste der essbaren Blüten	79
Elbentrank	33	Blüteneiswürfel.....	80
Feen	34	Kandierte Blüten	80
Feenekse	35	Rosenwasser der Feen.....	81
Baumgeister.....	36	Rosentee	81
Baumschnecken	37	Zeittore und Mondrhythmen	82
Wasserwesen, Nixen, Nereiden, Wasserkobolde.....	38	Die Feste der Jahreszeiten.....	84
Sushi Kappa-Maki.....	38	Das achtspeichige Rad des jährlichen Zyklus	84

ISBN 978-3-8434-1221-6

Jeanne Ruland, Sabrina Dengel &
Diana Holzschuster:
Lecker kochen mit den Naturgeistern
Ideen und Rezepte rund ums Jahr
© 2007, 2016 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner, unter Verwendung
von # 120368074 (©Oksancia), # 301143860
(©Shyshell), # 132782366 (©Artishok),
www.shutterstock.com, sowie von Bildern der Autoren
Layout: Anke Brunn, Schirner
Rezepte: Sabrina Dengel und Diana Holzschuster
Lektorat: Kerstin Noack & Janina Vogel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

6., überarbeitete Auflage März 2016

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Praktischer Teil.....	87
Januar – Einkehr, Vergangenheit, Zukunft – Zeit, die Schatten aufzulösen	88
Knäckebrot.....	93
Elfenkugeln	93
Winterfeen-Kuchen.....	94
Trollkraut-Pfanne.....	95
Spätzle.....	95
Dreikönigskuchen für den 6. Januar	96
Februar – Rast, Reinigung, Erwachen – Zeit der persönlichen inneren Planung.....	97
Bärlauchsuppe.....	102
Bärlauchaufstrich.....	102
Gemüselaiochen aus der Gnomküche.....	103
Elfensahne.....	103
Grüne Wichtelknödel mit Schafskäse	104
Koboldkessel mit Grünkernbällchen.....	105
Zwergentörtchen.....	106
März – Öffnung, Aufbruch, Neubeginn – Zeit der knospenden Bäume	107
Veilchenblüten-Tee	112
Veilchensirup	112
Veilchenwurzel	112
Feuerelbensuppe.....	114
Zwergenquark.....	114
Osterspirale.....	115
Süßes Hasenbrot	116
April – Erblühen, Gedeihen, Sich öffnen – Zeit der blühenden Bäume	117
Löwenzahnhonig	120
Wichtelmahl.....	120
Wildkräuter-Blattsalat.....	121
Elfenblumen.....	122
Süße Quarkknödel	123

Mai – Fülle, Fruchtbarkeit, Genuss – Blütezeit, Zeit der Aussaat und des Sich-Verströmens	125
Waldmeisterbowle	130
Alkoholfreie Maibowle.....	130
Elfentraum	131
Pikantes Spargelglück.....	132
Wichtelspargel	132
Basilikumpesto (Kräuterpesto)	133
Feenherz zum Muttertag.....	134
Juni – Binden, Lernen, Führen – Zeit der Verbindlichkeit ...	135
Holunderblütenpfannkuchen	141
Holundersirup.....	141
Feen-Feuerrad.....	143
Süße Verführung	143
Wichtelgemüse	144
Schmetterlingsnudeln mit Elfensahne	145
Juli – Aus dem Vollen schöpfen, Erfolg, Wissen – Zeit der Fülle.....	146
Wassereis.....	149
Milcheis.....	149
Stinkezwergenbrot.....	150
Wichtelspieße.....	151
Würstchen am Spieß – Kinderspaß.....	151
Gegrilltes aus der Trollküche.....	151
Elemente-Salate	152
Wasser – Gurkensalat	152
Erde – Karotten-Sellerie-Salat	152
Feuer – Tomatensalat	153
Luft – Zucchini-salat	153
Marinaden für Blattsalate	154

Grillsoßen	155
Wichtelknofi	155
Feengold.....	155
Koboldzwiebeln.....	155
Stockbrot, Knüppelbrot, Schlangenbrot	156
Pizzakartoffeln.....	157
Überbackene Gnomzucchini.....	157
Elfenwölkchen im Beerenteich	158
Johannisbeerkuchen.....	159
August – Wachstum, Reife, Nähren – Zeit der Fülle und Ernte.....	160
Sieben-Kräuter-Suppe	165
Buntes Früchtglück.....	165
Sonnenbrot	166
Bunte Devapfanne mit Feuermarmelade und Joghurtgurke.....	167
Überbackene Fenchelknollen	169
September – Sammeln, Aufräumen, Verarbeiten – Zeit, von außen nach innen zu gehen.....	171
Pilzragout im Kartoffelnest.....	177
Kürbissuppe	178
Zwetschgenknödel	179
Oktober – Loslassen, Abschiednehmen, Reinigen – Zeit der Vorbereitung auf den Winter.....	180
Zwiebelkuchen	183
Feengemüse – Eingelegtes Gemüse.....	184
Paprika.....	184
Zucchini.....	185
Champignons.....	185
Couscous-Paprikaschiffchen mit Schafskäse	186
Troll-Goldtaler mit Feuersugo	187
Apfelküchle	188

November – Blick in die Tiefe, Rückverbindung, nach vorn schauen – Zeit des Phönix.....	189
Kürbisgratin.....	194
Drachenkessel	195
Zauberkuchen.....	195
Palatschinken süß oder pikant	196
Dezember – Innenschau, Segen, Wiedergeburt – Zeit der Besinnlichkeit	197
Vanillezucker, selbst gemacht.....	202
Lachs-Spinat-Pfanne	202
Trollknödel mit buntem Wildgemüse.....	203
Weihnachtsleckereien	204
Dinkelherzen	205
Vanillekipferl.....	205
Zimtsterne	206
Kokoskugeln.....	206
Baumknollenknödl (Bratäpfel).....	207
Silvester-Feen-Orakelkekse.....	208
Anhang.....	209
Grundrezept Biskuit.....	210
Grundrezept Mürbeteig.....	211
Grundrezept süßer Hefeteig.....	212
Welches Obst gibt es wann?.....	213
Welches Gemüse gibt es wann?.....	214
Quellennachweis.....	215
Bildnachweis.....	216



DANKSAGUNGEN

*Du bist ein Kind der Schöpfung,
nicht weniger, wie die Bäume und Sterne es sind.
Du hast ein Recht darauf, hier zu sein.*

*Und ob du es merkst oder nicht – ohne Zweifel entfaltet sich
die Schöpfung so, wie sie es soll.*

*Lebe in Frieden mit dem Göttlichen,
so, wie du es jetzt für dich begreifst.
Und was auch immer deine Mühen und Träume sind
in der lärmenden Verwirrung des Lebens –
halte Frieden mit deiner eigenen Seele.*

Irischer Segen aus dem Jahre 1692

DANKSAGUNG JEANNE

Ich möchte allen Mitwirkenden von Herzen für ihren Einsatz und ihre Unterstützung danken. Zu nennen wären die Verleger Heidi und Markus Schirner – dir, Markus, vielen Dank für die vielen schönen Naturbildbeiträge –, die Köchinnen Diana und Sabrina aus Österreich und ihre Familien – danke für den spontanen, wunderbaren Einsatz, die guten Rezepte und die schönen Fotos. Dank meinem Mann Murat Karayay für die Bilder, die Buchgestaltung und den Buchsatz, meinen Kindern Silva, Samy, Keanu unseren Lektoren Janina Vogel und Kerstin Noack, sowie allen Menschen, die andere Menschen ermutigen, sich wieder der lebendigen Erde zuzuwenden, wie Wolf-Dieter Storl, Tanis Helliwell, Eva Aschenbrenner, Maria Treben, Ted Andrews, Flower A. Newhouse, Mark Pogacnik und vielen, vielen weiteren Menschen.

Ein besonderer Dank gilt Mutter Erde und all dem, was sie hervorbringt, um uns zu versorgen, zu nähren und zu tragen, den Naturgeistern für die Führung, Bereicherung, Öffnung, Heilung und Inspirationen, die ich seit Jahren von ihnen erhalte. Möge viel Segen in die Welt fließen, mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen wir die lebendige Verbindung zwischen allem Leben wiederentdecken und achten.

Jeanne Ruland

DANKSAGUNG DIANA

Meiner geistigen Führung und den zahlreichen Naturwesen, ohne die dieses Buch nie entstanden wäre, von ganzem Herzen mein Dank an euch!

Besonders danken möchte ich Sabrina und ihrer Familie für die vielen Stunden, in denen wir gemeinsam gelacht, diskutiert, fotografiert und gekocht haben! Und Jeanne: Es hat mir Spaß gemacht, nach deinem Skript Rezepte in dieses Buch einfließen zu lassen – danke für dein Vertrauen und deine liebevolle Motivation! Ein großes Danke an Paul, meinen Ruhepol und Fels in der Brandung, für seine Liebe und sein Verständnis, an unsere Kinder Ramon und Noreen, die mich jederzeit sehr unterstützt haben. Einen weiteren Dank an Petra, Sandra und Reinhard für ihre kreative Hilfe. Danke, Mama und Papa, für das Geschenk des Lebens, es ist schön, mit euch zu sein.

Euch alle und alle, die ich hier persönlich nicht erwähnt habe, trage ich in meinem Herzen.

Diana Holzschuster



DANKSAGUNG SABRINA

Mein großer Dank geht an die geistigen Welten, welche mich seit Jahren führen und durchs Leben leiten: Danke für eure Unterstützung – auch für die Prüfungen, die ihr immer wieder für mich bereithaltet. Danke für die Ideen und Rezepte in diesem Buch.

Diana und ihrer Familie danke ich für die herzliche, ehrliche und tiefe Freundschaft, die uns verbindet: Danke dafür, dass ihr Freunde seid, die auch mal eine bittere Tasse Tee servieren; das ist es, was uns alle wachsen lässt. Jeanne, dir danke ich für dein Vertrauen und deinen Glauben an mich und für deine Hartnäckigkeit, welche diese Zusammenarbeit erst hat entstehen lassen! Für dich und deine Familie ist in unserem Haus immer ein Platz.

Ich danke den zahlreichen SeminarteilnehmerInnen, die – zum Teil ohne ihr Wissen – die Rezepte aus diesem Buch verkostet haben. Euer Lob und die Mengen, die ihr von unseren Speisen vertilgt habt, sind für uns die Bestätigung, dass das, was wir uns so einfallen lassen, schmeckt und unsere Rezepte funktionieren.

Meinem Mann Marcel danke ich für die vielen Jahre, die wir nun schon zusammen sind, in denen er stets zu mir gehalten, mich unterstützt und mich mit all meinen zum Teil verrückten Ideen ertragen hat. Meinen drei Söhnen Fabian, Martin und Jeramis möchte ich dafür danken, dass sie sich mich als Mutter ausgesucht haben und dass sie Tag für Tag wieder aufs Neue meine größten Lehrer im Leben sind.

Meiner Mutter und meinem Vater danke ich für die Möglichkeit, hier und heute in diesem Leben zu sein: Danke, dass ich durch euch in diese Welt kommen durfte! Meiner Schwester Tatjana möchte ich sagen: Ich hab dich lieb, auch wenn du's oft nicht glaubst! Meiner Tante Esther danke ich für die Jahre der Freundschaft und für ihre unerschütterliche Liebe zu mir: Du bist für mich ein Fels in der Brandung!

Ich danke auch all jenen, die ich jetzt hier nicht namentlich erwähnt habe: Ihr seid alle in meinen Gedanken.

Herzensgrüße, Sabrina Dengel

ÜBER JEANNE RULAND



Jeanne Ruland bereiste viele Jahre als Flugbegleiterin die Welt. In den besuchten Ländern erhielt sie vielfältige Einblicke in die verschiedensten Facetten der Schöpfung, wobei ihre Liebe dem tieferen Sinn des Lebens gilt. Sie erfuhr schon in frühen Jahren die Führung und Fügungen des unsichtbaren Reiches und damit die unglaubliche Fülle und Kraft, die das Leben für den Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen bereithält. Dies möchte sie in ihren Büchern an die Menschen auf dem Weg weitergeben.

Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter: www.shantila.de

ÜBER SABRINA DENGEL

Sabrina Dengel leitet zusammen mit ihrem Mann Marcel (www.masiart.at) das Seminarhaus Trafo in Nüziders, Westösterreich. Als gelernte Köche verwöhnen sie die Teilnehmer an den Seminaren mit teilweise selbst kreierten Rezepten und Leckerbissen. Mit seiner künstlerischen Ader hat Marcel das in der faszinierenden Bergwelt des Voralpengebietes gelegene gemeinsame Haus fantasievoll und ungewöhnlich gestaltet. Dort kümmern sich die beiden um ihre drei Söhne und den Seminarbetrieb.

Seit ihrem 13. Lebensjahr interessiert sich Sabrina Dengel für verschiedenste Kulturen und hat sich über die Jahre – unterstützt von verschiedenen Lehrern – ein umfangreiches, praktisches Wissen angeeignet, welches sie interessierten Menschen auch gern weitervermittelt. Sie ist leidenschaftliche Schwitzhüttenleiterin, unterrichtet Orakeltechniken, praktische schamanische Arbeit, Ritualgestaltung und organisiert Tagungen, Sommercamps für Erwachsene und Kinder sowie Seminare mit namhaften Referenten. Gesunde Ernährung ist für sie im Rahmen ihrer Tätigkeit und als dreifache Mutter keine ferne Utopie, sondern etwas, was im Rahmen der eigenen Möglichkeiten für jeden Menschen erlebbar ist.

Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter: www.trafo.or.at

ÜBER DIANA HOLZSCHUSTER

Diana Holzschuster lebt mit ihrem Mann Paul und ihren Kindern Ramon und Noreen im äußersten Westen Österreichs, der eingebettet liegt in die wunderschöne Bergwelt Vorarlbergs. Schon als Kind fühlte sie sich den Naturreichen sowie deren Bewohnern sehr verbunden. Diese Liebe hat sie sich bis zum heutigen Tag bewahrt. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit spirituellen Themen wie Schamanismus, Traumarbeit, geistige Alchemie, den Zusammenhängen des Lebens u. v. a. m. Aus ganzem Herzen teilt sie ihre Erfahrungen mit den Menschen, welche sie ein Stück weit auf deren Weg begleitet. Kochen bedeutet für sie, die Fülle des Lebens zu genießen, respektvollen Umgang damit zu pflegen, zu lieben und anzunehmen, was Mutter Erde schenkt.



ÜBER DIESES BUCH

*Gibt es nicht – gibt es nicht.
(Spruch des Kleinen Volkes)*

Dieses Buch ist entstanden aus der Zusammenarbeit eines ganzen Teams, das den Wesen der Natur und Mutter Erde von Herzen zugewandt ist und schon etliche Erfahrungen mit den Naturgeistern gemacht hat.

Die Naturgeister sind mit sehr unterschiedlichen Schwingungsebenen verbunden. Sie lieben alles, was die Erde so bietet, und sind immer bereit, Neues auszuprobieren. So gibt es Wesenheiten wie Elben und Feen, die sehr hoch schwingende Nahrung, also Bienenpollen, Honig, Mandeln, Nüsse, Körner, Rosenblüten – Blüten überhaupt –, in ihren Speisen verwenden. Elfen stellen aus Nahrung Medizin und allerlei Zaubermittel her, Zwerge und Trolle lieben und schätzen Wildschweinbraten, Rumtopf, Speck ... eben die deftige Küche. Freilich gibt es Naturgeisterrezepte, die für uns Menschen ungenießbar und giftig sind, wie Fliegenpilzmilch, Fingerhutdipps, Knollenblätterpilzragout usw. Diese Rezepte finden Sie hier selbstverständlich nicht.

In diesem Kochbuch führen wir Sie, liebe LeserInnen, in die Küche der Naturgeister. Diana und Sabrina, unsere Köchinnen aus Vorarlberg in Österreich, haben – dem Lauf des Jahres folgend – eine reichhaltige Auswahl an Rezepten aus den verschiedenen Naturgeisterreichen zusammengestellt, gekocht und fotografiert. Dabei erheben die Köchinnen nicht den Anspruch, alles vollständig erfasst zu haben, was zu einer Jahreszeit traditionell passend und möglich ist – das ist aufgrund der gebotenen Vielfalt gar nicht machbar. Allerdings bilden die Rezepte der Elemente Grundlagen für viele Gerichte.

Wir wollen mit diesem Buch Anregungen geben für neue Gedanken und Wege öffnen, um Sie, liebe Leser und Leserinnen, aufzufordern, auf eigene Faust Neues auszuprobieren. Kochen ist ein kreativer Prozess. Am Anfang erfordert es konkrete Vorstellungen, Anstöße und Rezepte sowie eine Tür, die den Weg in den inneren Garten und zu den inneren Schätzen weist. Doch dann sind die eigene Intuition, Kreativität und das Vertrauen in die individuelle Kraft gefragt. Öffnen Sie die Augen – für die Jahreszeit, den Monat –, und Sie werden eine Fülle an Zutaten in der Natur finden, die auf verschiedene Weise zusammengestellt und kombiniert werden können. Alles, was wir an Nährstoffen, Vitaminen und Medizin brauchen, wächst nicht umsonst zu einer bestimmten Jahreszeit in unserem Vorgarten und im Garten der Natur.

Sie finden in diesem Buch viele vegetarische Rezepte, aber auch einige mit Fleisch und Speck sowie Rum und Wein, Kuchen und Keksen als Zutaten ... Es sind einfache Rezepte für Jung und Alt im Kreis des Jahres, zum Feiern, Schmausen, Genießen – bunt gemischt, so, wie das Kleine Volk eben ist. Viel Spaß beim Entdecken der Naturgeisterküche und guten Appetit!

*Möge das Essen in deinem Topf dich und andere satt machen.
Möge die Sonne über dem First deines Hauses scheinen.
Mögest du die Suppe deines Nachbarn nie mit dem Salz versalzen,
das du von ihm geborgt hast.
(Irischer Segensspruch)*

PRAKTISCHE TIPPS VORWEG VON SABRINA UND DIANA

Als leidenschaftliche Köchinnen möchten wir jedem Leser, der sich nun mit diesem Buch in der Hand in die Küche begibt, ein Rezept für gutes Gelingen mit auf den Weg geben:



*Such dir einen schönen Topf, gib hinein ein Teilchen Mut,
eines Fantasie und eines Lust, ein weiteres Kreativität
und ein ganz großes Teil Freude und Liebe zu dem, was du tust!*

*Mit diesen Zutaten im Herzen
wird jedes Gericht für sich selbst ein Gedicht!*

(Sabrina und Diana)

Wir möchten Sie auffordern, bei den Gewürzen und Kräutern, den Beilagen und Zutaten zu unseren Rezepten Ihrem Geschmack zu folgen und eigene Ideen einzubauen. Lassen Sie sich durch die bunten, vielfältigen Geschmäcke der Natur verführen!

Beschäftigen Sie sich mit den Lebensmitteln, die Sie verwenden, und arbeiten Sie so wenig wie möglich mit Maschinen. Kosten Sie die Speisen, die Sie kochen, immer wieder, während Sie sie zubereiten, so werden Sie lernen, wie sich verschiedene Gewürze und Kräuter durch die Zubereitung entwickeln. Trauen Sie sich, etwas auszuprobieren, auch wenn es beim ersten Mal vielleicht danebengeht – das passiert uns noch heute, manchmal sogar mit Speisen, die wir schon x-mal gekocht haben.

Nun wünschen wir Ihnen genussvolles, sinnliches Kochen in der Küche der Naturgeister!

Sabrina Dengel & Diana Holzschuster



VORWORT

Wir sollten zur Essenz zurückkehren – die Natur ist die Essenz.

(Quelle unbekannt)

»In der Bibel steht: »Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde« (Gen 1,1 – 2,4a), ... und nicht: Himmel und Hölle!«

(Lieblingszitat von Jeanne bei Vorträgen)

Gott erschuf Himmel und Erde – heilige Orte der ewigen Essenz. Die Hölle, so wird es häufig beschrieben, wurde von den Menschen geschaffen. Sie verursachten, dass männlich und weiblich, Himmel und Erde aus dem Gleichgewicht fielen. Unter ihrer Führung wurde das Geistige, der Himmel, überbetont und das Materielle, Sichtbare, die Erde, verdammt. In alten Zeiten war die Materie, die Erde, der Tempel des Göttlichen in allem, das Gefäß des Geistes, der Kelch, der die Liebe empfing und sie in die Welt brachte – in Achtung vor allem Lebendigen. Sie, die Liebe, ist der Heilige Gral, nach dem der Mensch fortwährend sucht.

Das Weibliche, die Göttin, die Frau, die Erde, wurde über viele Zeitalter verteufelt. Im Weltbild vieler schmoren bis heute die meisten Wesen der Erde in der Hölle. Als Auswirkungen der aus dieser Einstellung geborenen »Lebensart« erfährt die Erde u.a. Ausbeutung, Missachtung und Verschmutzung.

Es wird Zeit, diese Kräfte wieder in Einklang zu bringen. Es gilt, die Liebe, den Bezug zwischen den verschiedenen Kräften, wiederherzustellen ebenso wie das Gleichgewicht in uns selbst. Nur dann können wir den Pfad des Friedens betreten und uns der Fülle, dem Zauber der Natur in uns und um uns herum wieder öffnen. Aus den scheinbaren Gegensätzen entsteht das schöpferische Prinzip.

Ich bin das Land.

Meine Augen sind der Himmel.

Meine Glieder sind die Bäume.

Ich bin der Fels, die Wassertiefe.

Ich bin nicht hier, um die Natur zu beherrschen oder sie zu nutzen.

Ich bin selbst Natur.

(Spruch der Hopi-Indianer)

*Da, wo Tag und Nacht aufeinandertreffen, entstehen die schönsten Sonnenaufgänge
und -untergänge in den leuchtendsten Farben.*

Da, wo sich Licht und Dunkelheit begegnen, erfahren wir Bewusstsein und Erkenntnis.

*Da, wo Mann und Frau zusammenkommen, öffnen sich Tore in die höchsten Ebenen,
sodass Seelen inkarnieren können.*

Da, wo sich Innen und Außen berühren, manifestieren sich Wunder, werden sichtbar für alle.

Da, wo Links und Rechts sich treffen, werden neue Ideen in der Welt der Tat geboren.

Da, wo Herz und Verstand sich vereinen, werden die Taten der Liebe sichtbar.

Da, wo die Welten miteinander verschmelzen, entsteht Frieden.

*Da, wo Himmel und Erde sich treffen, sind die Geschöpfe gesegnet –
denn sie kehren zurück ins Paradies. Eine neue Erde entsteht.*

(Jeanne Ruland)

Die Erde ist heilig, sie ist Trägerin eines tiefen umfassenden Wissens, sie lehrt uns Verbundenheit mit allem Lebendigen, bedingungslose Liebe, die ewig wiederkehrenden Zyklen, das Wechselspiel von Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Vergehen und Werden, Geben und Nehmen. Sie gibt uns Nahrung in Hülle und Fülle. Sie ernährt, trägt und versorgt uns. Ihre Quellen löschen unseren Durst.

Außerdem lehrt sie uns, dass alles eine Zeit hat, dass Dinge kommen und gehen und dass die Ewigkeit in uns verankert ist. Wer sich mit den Reichen der Natur verbindet, kann diese Heiligkeit, die Wunder und den Zauber, der in ihnen wohnt, den lebendigen Geist wieder erfahren. Indem wir uns mit den Naturwelten verbinden, auf die Botschaft der Erde hören und im Einklang mit den Zyklen leben, können wir wieder zurückkehren in das heilige Gefüge von Himmel und Erde. Wer gut geerdet ist, kann in den Himmel wachsen, fühlt sich wieder eingebunden in das »Große Ganze«. Wer mit den Zyklen geht, wird mit dem Strom der Zeit durch sein Leben getragen.

*Erde ist mein Körper.
Wasser ist mein Blut.
Luft sei mein Atem,
und Feuer sei mein Spirit.
(Indianisches Lied)*

Wir alle bestehen aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Wir tragen die Spurenelemente der Erde in uns, u. a. Eisen in unserem Blut. Es ist zuständig für die Bildung von roten Blutkörperchen. Wir sind ein Teil der Natur, kommen von ihr und können uns ihr nicht entziehen. Wir können uns stärken, indem wir das Wissen der Natur in die Bereiche des Lebens, z. B. in die Nahrungsaufnahme, mit einbeziehen. Wenn wir uns der Erde und ihrem Wissen öffnen, können wir viel über das Leben, über die Natur an sich und unsere wahre Natur erfahren. Verbundenheit schafft Liebe, Fülle, Trost, Hilfe.

Die Erde schenkt uns die Nährstoffe, die Vitamine, die Energie, die wir in bestimmten Zeiten brauchen. Jedes Land hat seine speziellen Speisen. Sie schmecken in dem Land, in der Region, aus der sie kommen, besonders gut und sind vor allem dort für Körper, Geist und Seele bekömmlich, weil sie mit der natürlichen Umgebung im Einklang stehen und aus dem, was die Erde dort bietet, geschaffen wurden.

So wächst auch in unserer Heimat zu jeder Jahreszeit das, was wir gerade brauchen, um gesund, vital und für diese Zeit gestärkt zu sein. Im Herbst, der Zeit der Wandlung, gibt es z. B. Kürbis: Er entwässert und stärkt die Nieren. Pilze wachsen ebenfalls in dieser Phase des Jahres, in der der Mensch sich von der Außenwelt in die Innenwelt hineinbewegt. Sie sind in der Natur für das Gleichgewicht der Kräfte zuständig. Sauerkraut essen wir oft in den kalten Jahreszeiten, wenn in der Natur nichts mehr wächst – in manchen ländlichen Gegenden ist es ein Silvesteressen, das Reichtum und Segen bringen soll. Sauerkraut enthält viel Vitamin C, das vor Erkältung und Schnupfen bewahrt. Im März beginnen die ersten Kräutlein zu sprießen. Sie enthalten viele Vital- und Bitterstoffe, die den Körper entschlacken, den Stoffwechsel anregen, den Energiehaushalt fördern und die Säfte reinigen, damit diese gut zirkulieren können – so erhalten wir Energie, die wir für die Frühjahrszeit, für Aufbruch und Tatkraft benötigen.

Je mehr wir uns mit dem natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten und der Nahrung der jeweiligen Phase beschäftigen, desto mehr offenbaren sich uns Zusammenhänge und neue Erkenntnisse. Alles, was natürlich ist, wird uns unterstützen, fördern und uns wieder einschließen in den ewigen Kreislauf der Dinge.

In diesem Buch wollen wir die Herzenstüren für die Naturwelten öffnen, die Jahreszeiten und ihre Qualitäten beschreiben und Sie, liebe LeserInnen, mitnehmen auf eine geistige, kulinarische, informative Reise durch das Jahr. Jedes Jahr folgt den Stadien, die wir auch im Laufe unseres Lebens durchlaufen. Das Jahresrad hat acht Speichen. Das Rad mit den acht Speichen finden wir in vielen Kulturen – Acht ist die Zahl der Vollendung. Lassen Sie sich einführen in dieses alte Wissen, in die Kreise und Zyklen, die Sie selbst jeden Tag, jeden Monat und jedes Jahr durchlaufen. Willkommen in den verborgenen Reichen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse, viel Spaß und Freude. Möge sich die Tür zu Ihrer Kindheit wieder öffnen!

Jeanne Ruland & Sabrina Dengel & Diana Holzschuster

*Alle Dinge, die uns materiell entgegnetreten,
sind nur die äußere Hülle von geistigen Wesenheiten.
(Rudolf Steiner)*



EIN TIEFER BLICK IN DIE TÖPFE DER NATURGEISTER

In der Naturgeisterküche geht es kunterbunt zu. Es gibt Troll- und Zwergenarten, die auch Fisch und Fleisch essen und das, was sie finden können.

ZWERGE & GNOME

Die Zwerge kommen meist vor Sonnenaufgang nach Hause. Sie frühstücken gut, essen nur einmal pro Tag. Früher haben sie das zu sich genommen, was der Mensch für sie bereitgestellt hat – Suppe, Milch, Apfelstücke ... Sie sind die Kenner und Meister der Pilze und Pilzgerichte, entsprechend sind sie es, die uns beim Pilze- und Beerensuchen führen. Deswegen ist es ratsam, bei solchen Vorhaben ein kleines Geschenk für sie in den Wald mitzunehmen, z. B. Tabak für ihr Pfeifchen, Met, Schnaps, Obstler, Mehl- oder Milchspeisen, also all das, was sie lieben.



Zu einer Zwergenmahlzeit gehören: Pilze, Bucheckern, Haselnüsse, Eicheln, Walnüsse, Erbsen, Kartoffeln, Äpfel, Beeren – Johannisbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Wacholderbeeren, Weißdorn –, Mispeln, Quitten ... Außerdem finden wir auf der Speisekarte der Zwerge heimische Kräuter, einige Blütenpflanzen und Gewürze. Weiterhin lieben sie Ameiseneier, Brot und Breie, zudem naschen sie gern Honig und Marmelade. Darüber hinaus sind Milch, Butter und Brei für sie sehr wichtige Speisen. Zu ihren Lieblingsgetränken zählen Met (Honigwein), Tee (Pfefferminze, Kamille, Hagebutte, Lindenblüten), gegorene Himbeeren, Kräuterlikör, Obstler – je nach Lebensraum.

Zwerge lieben Hausmannskost, die Gewohnheit, das Immerwiederkehrende und das Althergebrachte. Mit ausländischen Gewürzen und Speisen kann man sie verärgern und vertreiben. Viele einheimische Speiserezepte haben wir den kleinen Leuten zu verdanken, so den Streuselkuchen, den Käsekuchen, den Kirschjockel, den Kerscheplotzer (Kirschenmichel), überdies verschiedene Brotsorten usw. – alte Sagen und Geschichten berichten davon.



ZWERGEN-KRÄUTERKÜCHLEIN

CA. 15 STÜCK



- ☞ 200 g Dinkelvollkorn
- ☞ 200 g Dinkelmehl
- ☞ 180 g Butter (klein geschnitten)
- ☞ 1 Eidotter
- ☞ 1 TL Salz
- ☞ 1–2 EL Milch

Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen (siehe Grundrezept Seite 211).

- | | |
|--|--------------------------------|
| ☞ 1 Zwiebel | ☞ 1 Becher Sauerrahm (Schmand) |
| ☞ 1 Stange Lauch | ☞ 1 Ei |
| ☞ 250 g Pilze der Saison (Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge ...) | ☞ 1 EL Butter |
| ☞ 1–2 Handvoll gemischte Kräuter wie Rosmarin, Basilikum, Liebstöckel, Thymian, Petersilie ... | ☞ Salz, Pfeffer |

Zwiebel fein hacken, Pilze trocken sauber putzen, in feine Scheiben schneiden, ebenso den gewaschenen Lauch. In einem Topf Butter erwärmen, Zwiebel darin goldbraun anrösten, Pilze und Lauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Min. mitbraten, auskühlen lassen. Kräuter hacken, 2–3 EL beiseitelegen, Rest mit Sauerrahm und Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gut ausgekühlte Pilz-Lauch-Mischung mit der Sauerrahmmasse vermischen. Den zuvor hergestellten Mürbeteig ½ cm dick auswalzen, kleine Kreise (Durchmesser ca. 10 cm) ausstechen. Die Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit der fertigen Pilz-Lauch-Masse belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Min. backen. Die gebackenen Zwergenküchlein mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Weitere Zwergen- und Wichtelrezepte sind Bucheckerngrütze, Weizenbrot, Pilzgerichte, Eichelsuppe, Beerenpudding, Erdbeerquark, Himbeergrütze ... Ein Teil der Zwergenrezepte finden Sie in diesem Buch, zur jeweiligen Jahreszeit passend, aufgeführt.



WICHEL, HEINZELMÄNNCHEN, BUTZEN ...

*Schenke groß oder klein,
aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten die Gaben wiegen,
sei dein Gewissen rein.
Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei, was in dir wohnt
an Meinung, Geschenk und Humor,
so dass die eigene Freude zuvor
dich reichlich belohnt.
Schenke mit Geist, ohne List.
Sei eingedenk, dass dein Geschenk
du selber bist.*
(Joachim Ringelnatz: Wichtelgedicht)



Wichtel leben gern in Menschennähe. Sie haben ihren Speiseplan an den der Menschen angepasst und essen ab und zu auch einmal ein Stückchen Schwein, Rind, Lamm, Geflügel und Fisch, Fast Food und alles, was es in Menschenküchen eben so gibt. Wenn plötzlich etwas auf Ihrem Teller fehlt, so hat sich bestimmt ein Wichtel ein Stück stibitzt!

Die Wichtelküche ist abwechslungsreich und vielfältig, wofür Sie nachfolgend ein Beispiel finden.

*Wie war zu Cölln es doch vordem,
mit Heinzelmännchen so bequem!
Denn, war man faul: ... man legte sich
hin auf die Bank und pflegte sich:
Da kamen bei Nacht,
ehe man's gedacht,
die Männlein und schwärmten
und klappten und lärmten
und rupften und zupften
und hüpften und trabten
und putzten und schabten ...
Und eh ein Faulpelz noch erwacht,
war all sein Tagewerk bereits gemacht!*
(August Kopisch)

DER WICHELTELLER

Wichteln ist ein Spiel, bei dem wir anderen unerkannt etwas von Herzen schenken. Auf dem Wichtelteller findet jeder unerwartete Überraschungen. Für das Spiel stellt man einen Teller für die Wichtel auf den Tisch, und jeder legt etwas darauf, was er von Herzen geben möchte und was er selbst gern mag. Die Speisen, die darauf gelandet sind, nennen sich Wichtelspeisen.



WICHEL-SCHAFSKÄSE MIT KRÄUTERMARINADE



- ☞ 250 g Schafskäse am Stück
- ☞ 1 Handvoll Kräuter (Thymian, Basilikum, Oregano, Petersilie ...)
- ☞ 2–3 Knoblauchzehen
- ☞ 3 EL Olivenöl
- ☞ 2 EL Weißweinessig
- ☞ Salz, Pfeffer
- ☞ Rucola oder ein anderer Blattsalat

Den Schafskäse in Scheiben schneiden, auf Rucola (bzw. den anderen Blattsalaten) anrichten. Knoblauch und Kräuter fein hacken, mit Essig, Öl und ein wenig Wasser zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über dem Schafskäse verteilen, kurz ziehen lassen.

Sabrina erzählt aus der Naturgeisterküche:

Die Wichtel werden bei uns in Vorarlberg auch Butze genannt. Es gibt verschiedene Butze, die alle eines gemeinsam haben: Sie halten sich gern in der Nähe von menschlichen Behausungen auf und verwenden zum Kochen mit Vergnügen Zutaten aus den Speisekammern der Menschen. Im Gegenzug helfen sie dafür schon mal kräftig im Haus und auf dem Hof mit.

Grob eingeteilt, gibt es drei Arten von Butzen: Die Alpbutzen helfen beim Hüten der Tiere, beim Sennen und bei allerlei Arbeit auf der Alp. Die Hausbutzen sind diejenigen, die wohl am ehesten den Heinzelmännchen nahekommen – sie hüten das Haus und helfen mal hier mal da. Die Waldbutzen helfen den Jägern und Förstern bei der Arbeit und können auch schon einmal ein Wild vor der Flinte eines Jägers weglocken, wenn sie das Gefühl haben, dieser Jäger ist nicht redlich in seinen Absichten.

Das zuvor beschriebene Wichtelrezept ist entstanden durch die Zusammenarbeit aller drei Butzevölker: Der Alpbutz hat den Käse gesennt, der Waldbutz hat die Kräuter gebracht, der Hausbutz Essig und Öl aus der Vorratskammer beigesteuert.

Haus- und Hofwichtel mögen übrigens auch gern Erbsengerichte in allen Variationen. Was sie gar nicht schätzen, sind neugierige Menschen. Die guten Hausgeister lieben Milch, Grütze, Pfannkuchen, Eier, Weißbrot, Hefezopf, Kuchen, Rahm, Quark, Käse und Butter. Bevorzugte Leibspeisen, wie Grütze mit einem Stückchen Butter, sollten zur gewohnten Zeit, am gewöhnlichen Platz, auf bekannte Weise hergerichtet, bereitgestellt werden. Wer Gewürze wie Anis oder Kümmel in die Speisen mischt, der vertreibt die Butze auf Nimmerwiedersehen – und damit oft den Segen, der über einem Haus liegt.



*Dank sei für der Erde Zyklen und Jahreszeiten,
für das Erwachen des Frühlings und den sich ausbreitenden Sommer,
für des Herbstes Fülle und die verborgenen Tiefen des Winters.*

*Dank sei für die Lebenskraft der Saatkörner,
verborgen im Erdreich, die grün hervorbrechen,
Früchte tragen und zur Erde fallen.*

*Ich möchte lernen von den Zyklen der Erde,
was es heißt, Neues zu gebären
und um die Zeit des Sterbens zu wissen.*

*Ich möchte lernen bis in den Grund meiner Seele
von dem, der mich ins Leben rief –
möchte lernen in der Nacht, auch die Reise ins Loslassen.*

Keltischer Segen: Morgen- und Abendgebet



KOCHEN IM EINKLANG MIT DER NATUR

*»Wir sollten zur Essenz zurückkehren – die Essenz ist die Natur.
Alles, was natürlich ist, unterstützt den Menschen
und schließt ihn wieder in den ewigen Kreislauf des Lebens ein,
bringt ihn in Einklang mit der Natur.«*

Willkommen in der Küche der Naturgeister! Hier tanzen Feuergeister unter den Töpfen, Wassergeister lassen es brauen und brodeln, und Feen und Elfen verfeinern die Speisen mit zartem Blütenstaub. Von Holunderblütenpfannkuchen über Feuersugo bis Trollknödel an buntem Wildgemüse – Jeanne Ruland, Sabrina Dengel und Diana Holzschuster haben für Sie fantasievolle und schmackhafte Rezepte zusammengestellt, die Sie durch das Jahr und seine Feste führen. Erfahren Sie, was die jeweilige Jahreszeit an Kulinarischem, Traditionellem und Dekorativem zu bieten hat. Im Einklang mit der Natur und ihren zauberhaften Geistwesen heißt es so von Januar bis Dezember: genüsslich zurück zu den Ursprüngen!



 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1221-6



9 783843 412216

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

