

Kinder-Tomaten-Saucen-Kräuter-Salz-Mix

Im Frühjahr trockne ich gesammelte Bärlauchblätter, das Grün der Frühlingszwiebeln und Schnittlauch aus unserem Garten. Über den Sommer hinweg kommen noch weitere Kräuter und auch Gemüse dazu, welches ich entweder an der Luft und in der Sonne oder im Dörrex trockne und haltbar mache. In der kalten Jahreszeit mahle ich die Kräuter und stelle damit Kräutermischungen, Kräutersalzmischungen und Teemischungen her. Die „Frühlingskräutermischungen“ haben gerade in der Spätherbst- und Winterzeit Hochbetrieb bei uns. Ich mache gerne Kräutersalzmischungen. Aber natürlich kann man das Salz auch weglassen und hat dann eine Kräutermischung.



Die gut getrockneten Gewürze in grossen Stücken verschliesse ich in Glasbehälter bis ich sie mahle.

Zutaten

- 3 Teile Meersalz
- 3 Teile getrockneter Bärlauch und/oder getrocknetes Zwiebelgrün
- 1 Teil getrocknetes Basilikum
- 1 Teil getrocknete Karotten

- 1 Teil getrockneter Schnittlauch
- 1 Teil getrocknete Peperoni (oder Peperoncini, wenn ich die Mischung scharf haben möchte, was sich dann für Kinder nicht mehr eignet)



1 Teil = 2 gestrichene Teelöffel und füllt ein 100ml Glas

Zubereitung

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln mit dem Mixer oder im Mörser mahlen.

Getrocknete Zutaten mit dem Meersalz vermischen.

Bevor ich meine Kräuter selber trocknete und mixte, kaufte ich bei [Swiss Alpine Herbs](#) meine Kräuter ein.

Tomaten-Sauce aus passierten Tomaten

Bei mir essen alle Kinder am liebsten eine einfache Tomatensauce. Sie mögen zwar den Geschmack von Knoblauch und Zwiebeln. Aber viele Kinder an meinem Tisch mögen die grossen Stückchen auch die grossen Tomatenstücke darin nicht. Auch mit italienischen Kräutern bin ich sparsam oder lasse sie ganz weg, wenn ich eine Sauce für Kinder mache. Kräuter lasse ich am Stück, damit ich sie wieder herausfischen kann oder ich mahle getrocknete Kräuter ganz fein. Zucker braucht es für meinen Geschmack und scheinbar auch für die Kinder, die an meinem Tisch essen, nicht.

Zutaten:

- Ca. 660ml passierte Tomaten (ohne grosse Tomatenstückchen)
- Eine Knoblauchzehe
- Eine kleine Zwiebel
- Feingemahlene Kräuter (z.B. [KinderTomatenSaucenKräuterSalzMix à la Sonja](#), Herbamare oder [Bärlauchmix von Swiss Alpine Herbs](#))
- Vier grosse Blätter Basilikum (je nach Jahreszeit)
- Olivenöl

Zubereitung

Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die kleine Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne geben. Die Knoblauchstücke dazugeben.

Die Zwiebeln mit der Knoblauchpresse zerdrücken, so dass nur der Zwiebelsaft ins Öl träufelt. Die restlichen Zwiebelstückchen in der Knoblauchpresse brauche ich für andere Saucen. Das Ganze erhitzen und leicht andünsten.



Olivenöl, Zwiebelsaft und Knoblauchhälften

Zwei gestrichene Teelöffel Kindertomatensaucen-Mix, die passierten Tomaten und etwa fünf Esslöffel Wasser dazugeben.

Ich schmecke die Sauce mit frischen ganzen Basilikumblättern ab.

Alles gut umrühren und ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Die Basilikumblätter und den Knoblauch fische ich vor dem Servieren heraus. Diese und die "Zwiebelreste" verwende ich für andere Saucen.



Dazu passen Teigwaren, Couscous oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Tomatenrisotto, für Lasagne, für Gemüsefüllungen oder für Pizza.

Ende der magischen Zeit mit dem Tag der drei Könige und der drei Königinnen

Als Kind feierte ich diesen Tag nicht. Es war bei uns in der Familie kein Brauch. Da meine Mutter Serbin war und in Serbien Weihnachten nach dem Julianischen Kalender gefeiert wurde und

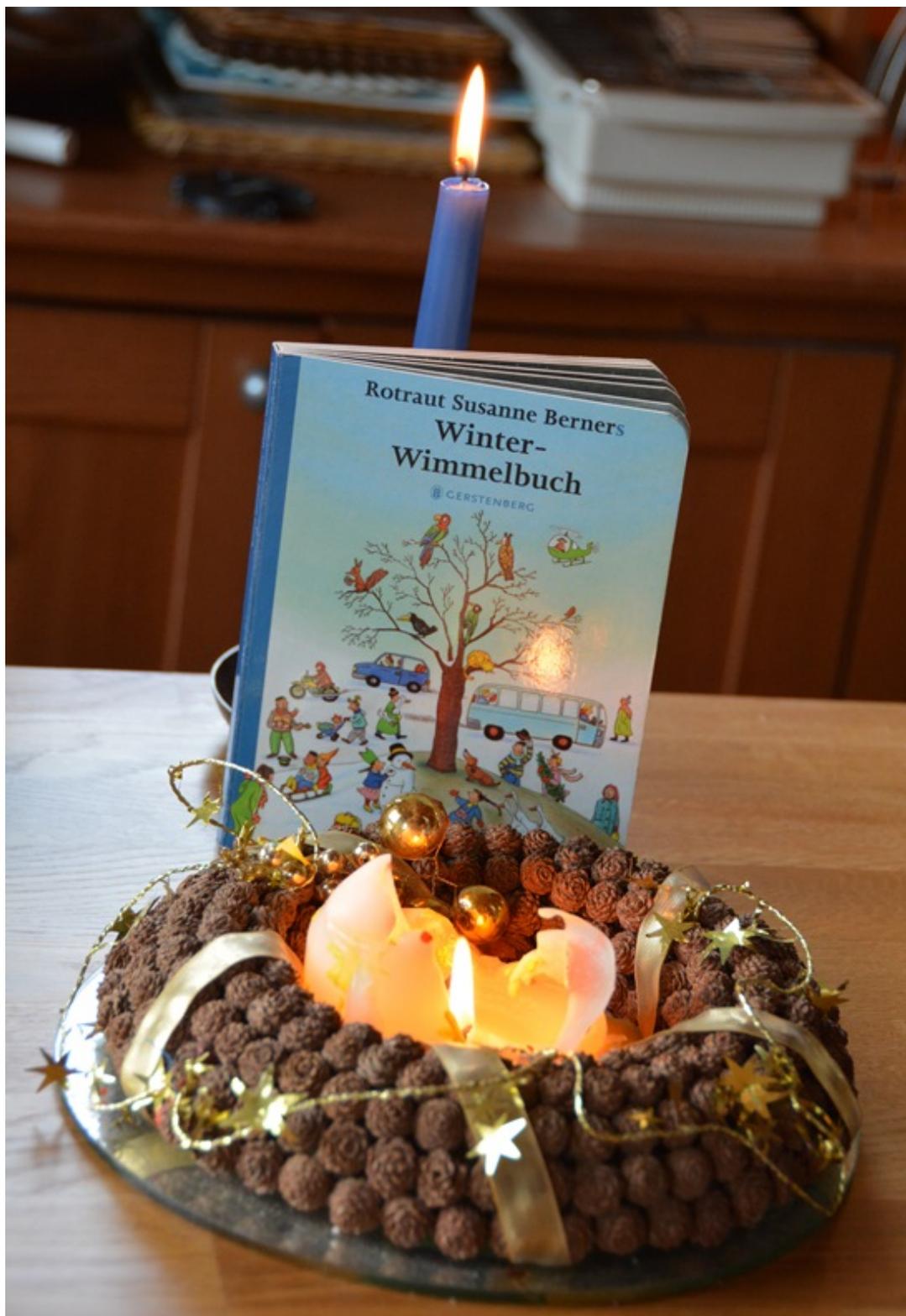
oft noch wird, feierten wir anstatt den Drei-Königs-Tag nochmals etwas Weihnachten. Mein Mann liebt jedoch den Drei-Königs-Tag und organisiert seit Jahren für uns einen Dreikönigskuchen. Meine Kinder, vor allem mein Sohn freut sich sehr auf das aussergewöhnliche Frühstück. Meistens wird er auch König. 2015 wurde er sogar zweifacher König (Familienkönig und Tagesfamilienkönig). Meine Tochter freute sich früher, wenn mein Sohn den König wieder so geschickt versteckte, dass auch sie noch einen fand. Ich erzähle ihnen, dass die drei Könige Kaspar, Melchior und Balthasar heissen und es aber auch drei heilige Königinnen gibt mit den Namen Katharina, Margaretha und Barbara. Am Abend zünden wir zum letzten Mal die Baumkerzen unseres Lichterbaums an. Dann kehrt allmählich der Alltag wieder ein und die Festtage verklingen.



Kurz vor dem Drei-Königs-Tag war Vollmond. Bis zum Neumond wird sich das magische Tor für mich geschlossen haben.

Bis zum Januar-Neumond (Mitte oder Ende des Januars), haben wir alle Weihnachtssachen aufgeräumt und versorgt. Somit hat

sich auch das Tor, der für mich magischen Zeit mit dem Advent, den Weihnachtstagen, den Rauhnächten und dem Jahreswechsel geschlossen.



Langsam kehrt der Alltag wieder ein mit vielen neuen Impulsen.

Jahreswechsel

31. Dezember – Silvester

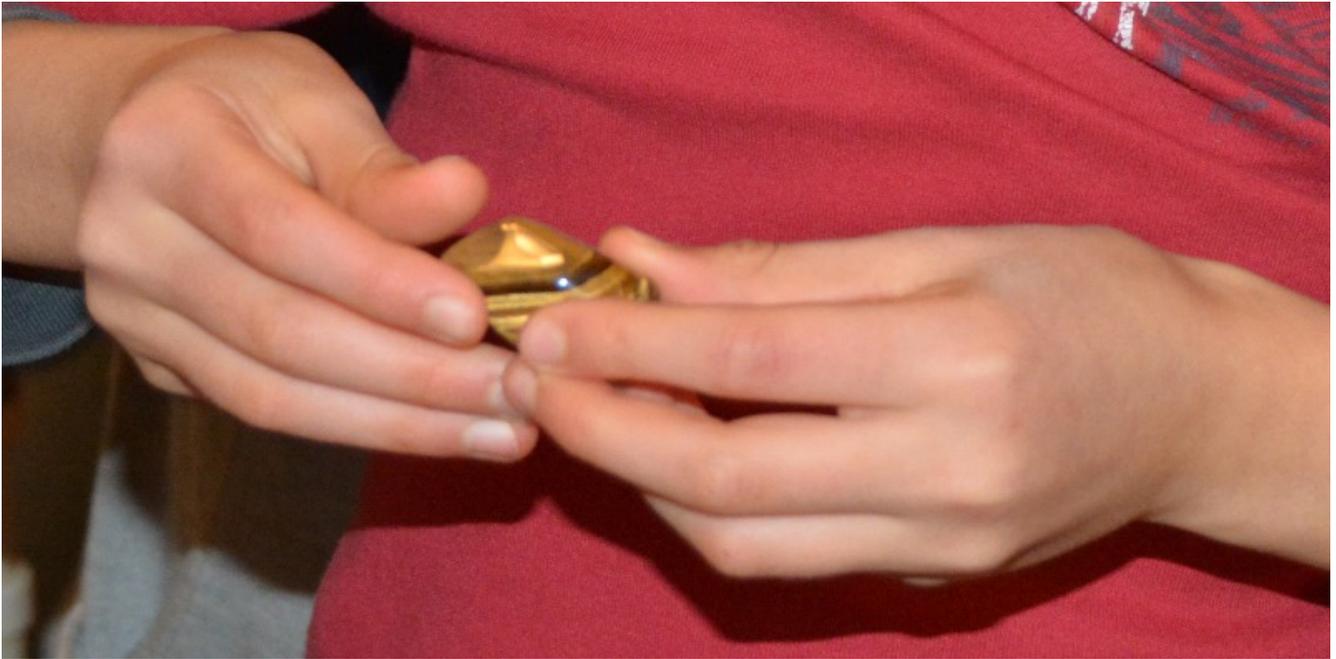
Am letzten Tag des Jahres, sind wir seit wir Kinder haben gerne zu Hause. Es hat sich auch ein Brauch, den ich selber erfunden habe, ritualisiert. In jedem Zimmer vom Keller bis in den Estrich wie auch im Garten, auf der Terrasse und im Wintergarten befinden sich auf dem Fensterbrett oder auf dem Türrahmen Halbedelsteine, Steine oder Muscheln, die uns etwas bedeuten. Am 31. Dezember begehen wir jedes Zimmer, öffnen die Fenster, sammeln den jeweiligen Stein ein und stauben Türrahmen/Fenstersims ab. Wir bitten alle verbrauchten Energien das Zimmer zu verlassen. Die Kinder dürfen dies mit indianischen Rasseln verstärken. Eine weisse Kerze stellen wir in jedem Zimmer bereit. Dann bedanken wir uns beim Zimmer. Die Steine reinige ich und sie dürfen frische Sonnenenergie tanken.



Manchmal ist es gar nicht einfach, den Stein zu finden. Meine Tochter freut sich sehr, wenn mein Mann sie hochhebt.



Damit die verbrachte Energie das Zimmer verlassen kann, öffnen wir jeweils das Fenster.



Die Steine legen wir auf ein Tablar und reinigen sie.

Bis zum Abend bleibt uns Zeit, um staubzusaugen, das Wohnzimmer festlich herzurichten und das Abendessen vorzubereiten. Manchmal brauen wir eine Bowle.

Nach dem Apéro zünden wir unsere Baumkerzen am Lichterbaum an und erinnern uns mit jeder Kerze an ein Erlebnis aus dem sich zu Ende neigendem Jahr. Tischbombe, Spiele und Bleigiessen gehören auch zu unser Silvesterfeier. Nach dem Essen gibt es meistens einen türkischen Kaffee. So gehört auch das Kaffeesatzlesen zu unseren Orakelbräuchen! Dies erinnert mich an meine vor vielen Jahren verstorbene Mutter, die mir dies beibrachte.



Für viele glückliche aber auch schwierige Momente des Jahres zünden wir Kerzen an.



Tischbomben gefallen den Kindern immer. 2014 hatten wir Gäste, die uns eine „frische“ Tischbombe brachten.



Das Zinngiessen ist Jahr für Jahr für uns spannend. Mich erinnert es immer daran, dass ich für meinen Mann den Ehering selber gemacht habe.



Die Kinder mögen kleine und grosse Feuerwerke.

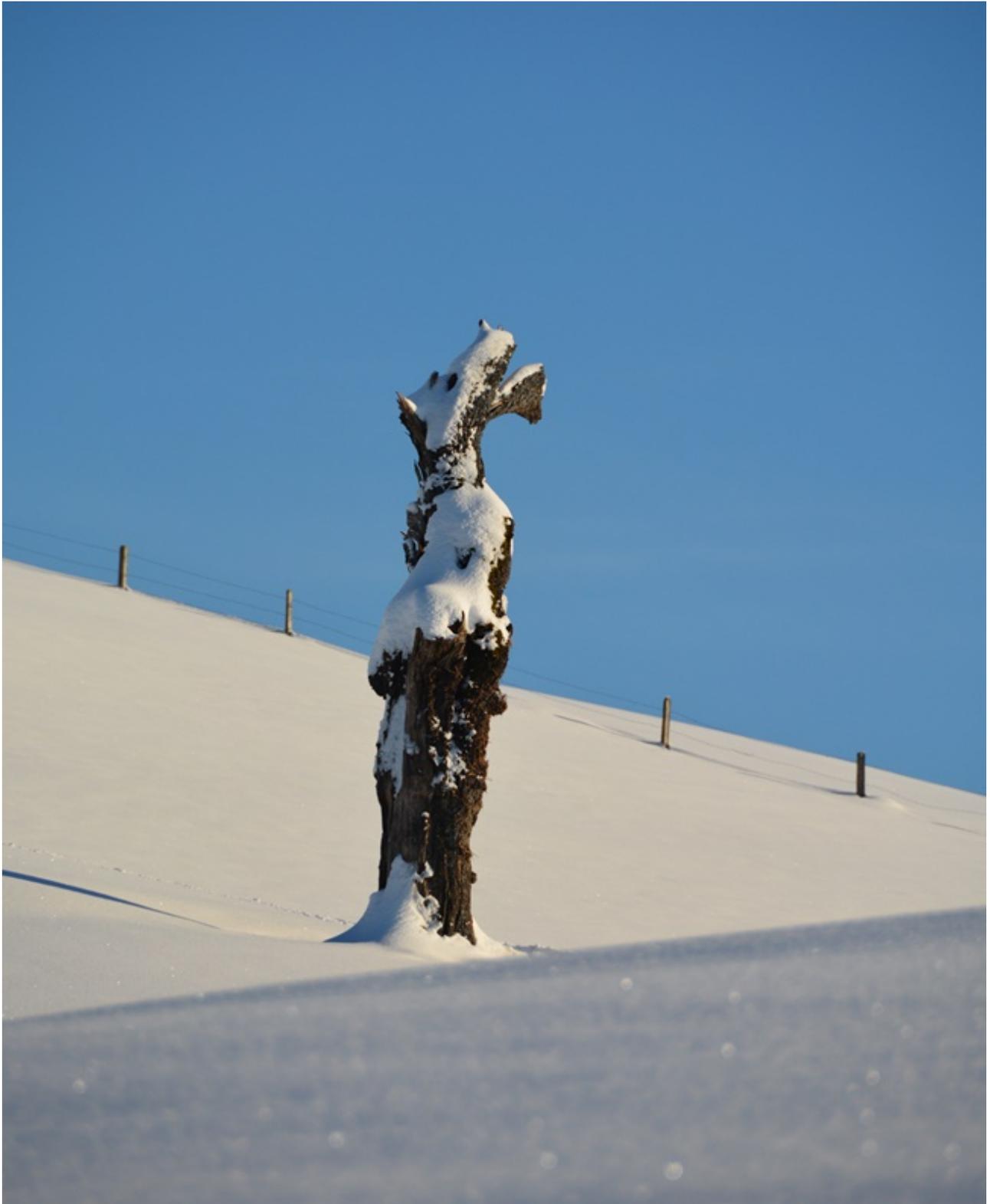
Mindestens 10 Minuten vor Zwölf öffnen wir die Fenster, damit wir die Kirchenglocken hören, die das alte Jahr ausläuten. Die letzten Minuten des Jahres verbringen wir meditierend. Ich führe mir nochmals das Jahr vor Augen und lasse es dankend los. Bei jedem Glockenschlag um Zwölf, lasse ich die Ereignisse gehen, beim ersten Schlag, den Januar und beim letzten den Dezember.

1. Januar – Neujahr

Meditativ starte ich auch ins Neue Jahr. Während die Kinder, falls sie noch wach sind, den Feuerwerken zuschauen, höre ich still den Kirchenglocken zu, die das neue Jahr einläuten. Manchmal bekomme ich ein Bild oder ein Gedanke kommt mir in den Sinn. Dies notiere ich mir dann in mein Traumtagebuch, in welches ich auch die Träume der Rauh Nächte aufschreibe. Es ist spannend während dem Jahr dann darin zu lesen. Einmal kam mir zum Beispiel das Bild eines Löwen. Im darauf folgenden Jahr gab es viele Momente, in denen ich lernte, mich durchzusetzen, manchmal auch mit Löwengebrüll. Letztes Jahr (1.1.2014) fühlte ich einen Druck auf meinen Schultern, als ob jemand mir

auf den Schultern sitzen würde. Da kam mir das Bild von einem wilden Pferd, das solange bockte bis der Reiter runterfiel. Nun für mich hiess es, dass ich im 2014 darauf achtete, den "hartnäckigen" Ballast abzuwerfen, auch wenn dieser nicht so leicht loszuwerden war. Im Dezember 2014 kamen bei mir viele „alte“ Themen von mir nochmals an die Oberfläche, um angeschaut und geheilt zu werden. Während die Glocken das 2015 einläuteten sah ich mich durchströmt von der Energie der Erde und dem Universum. Wenn die Glocken verstummen, wünschen wir uns ein Jahr. Danach gönnen wir uns einige Stunden Schlaf.

Nach dem Frühstück, errechne ich meine Tarotjahreskarte. Danach nehmen wir die alten Kalender ab und ersetzen sie mit neuen. Im Verlaufe des Tages wasche ich meine persönlichen Heilsteine, beziehe mein Bett neu, staube mein Zimmer gründlich ab und bereite alles vor, um am 2. Januar mein Steinritual zu beenden. Gerne höre ich mir auch das Neujahrskonzert an und wir stossen aufs neue Jahr an. Frische Luft tut uns dann auch gut. Je nach Wetter verbringen wir länger oder kürzer draussen.



In der Zeit vor und nach dem Jahreswechsel achte ich besonders auf Begegnungen. So freute mich der Anblick eines BaumRIESEns.



Traumwinterlandschaft zu Beginn des 2015



Die Energie des 1. Januars empfinde ich immer sehr stark.



Schnee, Eis und Kälte! Ich brauche dies genau wie die Sommersonne mit ihrer Wärme.

2. Januar – Berchtoldtag

Am 2. Januar (ev. 3. Januar je nach Sonnenwenddatum) enden für

uns die Rauhnächte. Die letzte Karte für den Dezember ziehen wir und somit brennen alle 12 Kerzen um die fünf grossen Mittelkerzen. Ich fotografiere jede Karte zu jedem Monat und ergänze damit unseren neuen Jahreskreis.



Am Morgen des 2. Januars brennen alle Kerzen des Jahreslichterkreises. Somit enden die Rauhnächte.



Die Steine dürfen Sonnenenergie tanken.

Wir beginnen langsam die Festtagssachen zu versorgen. Wir spielen, baden, lesen, gehen spazieren, ... und nehmen uns Zeit für uns.

Vor dem Abendessen zünden wir weisse Baumkerzen unseres Lichterbaums mit Wünschen für das Neue Jahr an. Auf einem Tablett sind die gewaschenen Steine, Zündhölzer und eine Räucherschale bereit. Wir verteilen die Steine beginnend im Keller wieder für ein Jahr in jeden Raum. Wir bitten frische Energien hinein und passend zu jedem Raum wünschen wir uns Energien herbei. Zum Beispiel möge das Treppenhaus alle Zimmer frei verbinden, möge der Keller unsere Vorräte frisch halten oder mögen wir im Schlafzimmer durch leichte Träume den Alltag verarbeiten. Mit der Räucherung und dem Anzünden einer Kerze verstärken wir den Wunsch.



Ein Räuchervulkan begleitet uns mit den Steinen. Wir wählen je einen Stein für sich im Voraus.



Abwechselnd wählen wir jeweils einen Stein für jedes Zimmer.



In jedem Raum laden wir frische Energien ein. Für jeden Raum haben wir spezielle Wünsche.



Der Stein liegt neben der brennenden Kerze. Wenn die Kerzen erloschen sind, kommt der Stein aufs Fensterbrett oder auf den Türrahmen.



An unserem Lichterbaum brennen weisse Kerzen mit Wünschen. Eine Kerze brennt jedes Jahr für Frieden und Toleranz auf Erden.