

Adventskalender 2015

Dieses Jahr möchte ich mit meiner Familie jeden Tag im Dezember auf meinem Blog einen Beitrag veröffentlichen. Gedanken, Geschichten, Bilder, Basteleien, Rezepte oder Stimmungen, die uns in der Adventszeit berühren, öffnen sich täglich. Es sind kürzere oder längere Beiträge. Mögen sie die dunkle Adventszeit erhellen. Ich mag die dunkle Jahreszeit genauso wie die helle Jahreszeit. Die Dunkelheit ist für mich sehr weiblich. Denn aus der Dunkelheit entsteht das Neue. Der Samen tief unter der Erde in der Dunkelheit ist der Anfang des neuen Lebenszyklus im Laufe des Jahres hier bei uns in Mitteleuropa.

Meine Kinder freuen sich sehr auf das Öffnen der Törchen. Wir haben uns schon auf den Advent eingestimmt. Gestern feierten wir den [1. Advent](#). Unser Wohnzimmer verwandelt sich in eine „geweihte“ Stube und die [magische Zeit](#) hat für uns begonnen.

Mein Sohn fragt mich, wer den Adventskalender erfunden hat. Das weiss ich selber nicht. Gemeinsam suchen wir im Internet nach der Antwort. [Die Geschichte des Adventskalenders](#) gefällt ihm.

Wir wünschen viel Spass und freuen uns, einen kleinen Einblick in unser Leben Tag für Tag während der Adventszeit zu gewähren.

Ich durfte als Gastautorin einen Artikel im [Adventskalender](#) von [Marys Freie-Bildung](#) schreiben. Einen mir lieben Tag durfte ich beschreiben. Ich freue mich und bin gespannt, jeden Tag auf ihrer Seite einen Artikel von verschiedenen Menschen zu lesen.

Dieser Artikel wurde am 30.11.2015 veröffentlicht.

1. Adventsonntag 2015

Mit dem 1. Advent beginnt für mich die magische Zeit, die ich schon als Kind liebte. Je kürzer die Tage und deshalb auch je dunkler sie werden, umso mehr Kerzen erhellen bei uns die Dunkelheit. Letztes Jahr habe ich beschrieben wie wir uns auf die Adventszeit einstimmen. Jede Adventskerze leuchtet in jedem Jahr für einen besonderen Wunsch von uns. In der Schule liessen meine Kinder zur Einstimmung in die Adventszeit weisse Luftballone mit Friedensbotschaften in den Himmel steigen. Deshalb ist es für sie beide schnell klar, dass unsere erste Adventskerze für FRIEDEN brennt. Mit unserem Adventslied zünden wir mit diesem Wunsch eine grüne Kerze an.

Advent, Advent die erste Kerze brennt.

*Advent, Advent die erste Kerze für den **Norden**, den **Winter** und das Element **Luft** brennt.*

Advent, Advent die erste Kerze brennt.

*Advent, Advent die erste Kerze dieses Jahr bei uns für den **FRIEDEN** brennt.*





Die Ballone flogen mit Friedenswünschen der Kinder in den Himmel.

Das Wort Advent stammt aus dem Lateinischen. Es bedeutet „ankommen“. Ich mache mir jeweils in der Adventszeit Gedanken darüber, was in mir ankommen möchte, um es dann in die Welt zu strahlen. Ich meditiere in der Adventszeit mit dem Satz:

- *Ich komme in mir selber an und spüre mein Licht und Frieden in mir.*



Voller Freude holten wir unsere Advents-Kisten vom Estrich. Freudig begann das Anfertigen unserer Advents-Gestecke.



Meine Tochter gestaltete die Dekoration von der Haustüre im 2015 alleine.



Meine Tochter kreierte ihren ganz persönlichen Adventskranz. Zwei Stunden arbeitete sie konzentriert daran.

Dieser Artikel wurde am 29.11.2015 veröffentlicht.

Aktion Pflanzenmilch-Znüni am 5. November 2015

Am Mittag des 4. Novembers 2014 kehren meine Kinder und Tageskinder von der Schule zurück. Sie erzählen, dass sie heute gratis einen ganz tollen und auch gesunden Znüni erhielten. Ich stelle fest, dass es sich um Kuhmilchabgabe, vor allem in Shakeform, handelt. Sie berichten weiter, dass gewisse Kinder bis zu 10 Becher an je 2 dl (die Regel wäre max. 2 Becher) während der Pause von 20 Minuten tranken. Selbst wenn man pure Kuhmilch als gesund betrachtet, ist diese Menge (erlaubte 4 dl) Kuhmilch gemischt mit zuckerhaltigen und aromatisierten Milchshakepulvern in so kurzer Zeit getrunken wohl kaum als gesund zu bezeichnen. Der ganze Anlass auf diese Art und Weise schockiert mich. Aus diesem und zahlreichen anderen Gründen schreibe ich der Schulleitung einen ausführlichen Brief und führe zahlreiche Telefonate. Ich biete an, dass ich aktiv helfe, nächstes Jahr daran etwas zu verändern.

Im August 2015 melde ich mich, wie abgemacht, bei der Schulleitung. Ich bekomme kurz darauf grünes Licht von der Schulleitung und dem Team für die Organisation eines Pflanzenmilch-Ausschanks in der 10 Uhr-Pause am 5. November 2015.

Nun setze ich alle Hebel in Bewegung. Ich suche nach Sponsoren und Informationsmaterial für diesen Anlass. Ich versende zahlreiche E-Mails und telefoniere mit vielen Fachpersonen. Von allen Seiten bekomme ich positive und erfreuliche Rückmeldungen. Noch vor den Herbstferien erhalte ich die Zusage der [Firma Morga](#) für verschiedene Pflanzenmilchsorten von [Provamel](#). Nach unseren Herbstferien wird der Anlass für

mich immer konkreter und rückt auch in grossen Schritten näher. Ich entscheide mich, in der 10-Uhr-Pause einen [Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#), den ich selber zubereite, auszuschenken. Obwohl die [Firma Morga](#) mir Sojamilch zusagt, beschliesse ich Hafermilch von der Firma Soyana zu nehmen, weil mir persönlich Sojamilch nicht schmeckt. Die Firma Soyana meldet sich leider weder auf Mails noch auf Anrufe von mir. Trotzdem kann ich die Produkte von [Soyana](#) empfehlen. Die Kosten für die Hafermilch von Soyana übernimmt die Schule, ebenso die Kosten für die kompostierbaren Becher für den Pflanzenmilch-Ausschank. Die Himbeeren und Bananen werden von Privatpersonen und uns gesponsert. Am 5. November können die Kinder, neben dem Shake, pure Haselnussmilch probieren. Alle Produkte sind in Bioqualität. Den gesponserten Kokosreisdrink (2 dl) dürfen die Kinder am Mittag nach Hause nehmen. Dazu erhalten sie einen Flyer über Pflanzenmilch, welchen [Béatrice Chiari](#) zur Verfügung stellt, „mein“ [Rezept mit dem Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#) und Angaben von Bezugsquellen von Pflanzenmilch in unserer Umgebung. Für die Lehrpersonen stelle ich ein Dossier zum Thema zusammen. Dazu verfasse ich einen Begleitbrief mit meinen Beweggründen, einen Pflanzenmilch-Znüni zu organisieren und [warum ich esse, was ich esse](#). Ich versuche möglichst vielseitige Informationen mit ökologischen, ethischen, tierrechtlichen und ernährungsbezogenen Aspekten zusammen zu tragen. Das Dossier soll jedoch nicht zu gross werden. Das Dossier beinhaltet:

- eine Aufstellung von Umweltbelastungen verursacht durch Nutztierhaltung
- zwei Broschüren: [„Go vegan – Warum“](#) und [„Go vegan – Wie“](#) von der Organisation [swissveg](#)
- den Flyer der Stiftung [„Das Tier und wir“](#), welche Ethiklektionen für Schulklassen anbietet
- einen Informationsflyer von [Béatrice Chiari](#) mit dem Titel „Calcium in der Ernährung“, welcher die Calciumaufnahme der Kuhmilch von einer etwas anderen Seite beleuchtet

Eine Woche vor dem Anlass, kaufe ich Hafermilch, gefrorene Himbeeren, Bananen und ökologische Trinkbecher. Ich hole bei der [Firma Morga](#) die gesponserte Pflanzenmilch (Haselnussmilch, Sojamilch, Kokosreisdrink) ab.



Das Dossier für die Lehrpersonen darf ich abgeben und liegt im Lehrerzimmer auf. Die Lehrpersonen führen ihre Klassen individuell ins Thema Pflanzenmilch ein. Meine Kinder, Tageskinder und Nachbarskinder berichten mir davon freudig!

Am Mittwochabend vor dem Anlass, mixe ich mit Hilfe meiner Kinder 12 l [Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#).



Mein Sohn mag Shakes besonders gerne.

Ich hole die Kühlboxen vom Estrich und lege die Kühlelemente ins Gefrierfach. Die 12 l Haselnussmilch und die 12 l Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake stelle ich in den Kühlschrank.

Am 5. November 2015 ist es soweit. Nachdem ich meine Kinder

verabschiedet habe, bepacke ich unseren Leiterwagen. Bei herrlichem Herbstwetter arrangiere ich den Tisch mit dem Offenausschank.



Ich erkenne, dass auf den Bechern Blätter abgebildet sind.

Auf einem Bänckchen gestalte ich eine kleine Ausstellung mit verschiedenen Pflanzenmilch-Sorten.



Die Pausenglocke läutet. Ich spüre, dass ich leicht nervös bin. Doch als die ersten Kinder sich um den Tisch scharen und

mir meine Kinder tatkräftig zur Seite stehen, verfliegt jegliche Aufregung. Interessiert und mutig probieren die Kinder die Pflanzenmilch. Den meisten schmeckt sie. Vor allem der **Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake** findet Anklang. Zahlreiche Lehrpersonen probieren auch. Sie sind angetan und manche sogar begeistert. Ein Highlight für mich ist die Reaktion eines Knaben. Er kommt an den Tisch mit dem Offenausschank. Skeptisch schaut er in die Becher und fragt mit einem ablehnenden Gesichtsausdruck nach dem Inhalt. Er entscheidet sich mutig, den Shake zu probieren. Der erste Schluck zaubert ihm ein Lächeln auf das Gesicht. „Mhhh, ist das fein!“, lautet sein Kommentar. Freudig holt er seine Kollegen an den Tisch, die ebenfalls genussvoll probieren.



Die Pause vergeht schnell. Nach dem Klingelton leert sich der Pausenplatz. Ich beginne mit Aufräumen. Die Trinkbecher nehme ich nach Hause, um sie zu kompostieren. Die leeren Tetra-Packs der Haselnussmilch gebe ich in den Tetra-Pack-Container.



Die Schulleitung freut sich mit mir über den geglückten Anlass. Sie fragt mich, ob ich nächstes Jahr wieder einen Pflanzenmilch-Znüni organisieren möchte. JA und wie ich das will!

Ich bin sicher, dass ich einigen Kindern etwas Vielfalt schenken konnte. Vielleicht tragen die Kinder auch etwas von dieser Vielfalt nach Hause. Eine Kindheitserinnerung von mir taucht auf. In der 5. Klasse hatten wir das Thema Abfall. Ein „Recycling-Team“ kam zu uns in die Schule und leerte den Inhalt eines Abfallsacks auf den Boden. Eindrücklich lehrten sie uns, den Abfall zu trennen. Bei uns zu Hause kam alles vom Aluminium bis hin zu den Küchenabfällen in einen Abfall. Ich führte damals das Recycling-System bei uns ein.

Vielen Dank:

- an die Schulleitung und das Schulhausteam

- an die [Firma Morga](#) für das grosszügige Sponsoring der Provamelprodukte (Haselnussmilch, Sojamilch, Kokosreisdrink)
- an [Béatrice Chiari](#)
- an [swissveg](#)
- an die [Stiftung „Das Tier und wir“](#)
- an meine Familie
- an alle, die mich auf irgend eine Weise unterstützten
- an die vielen mutigen und neugierigen KINDER, die den Pflanzenmilch-Znüni probierten



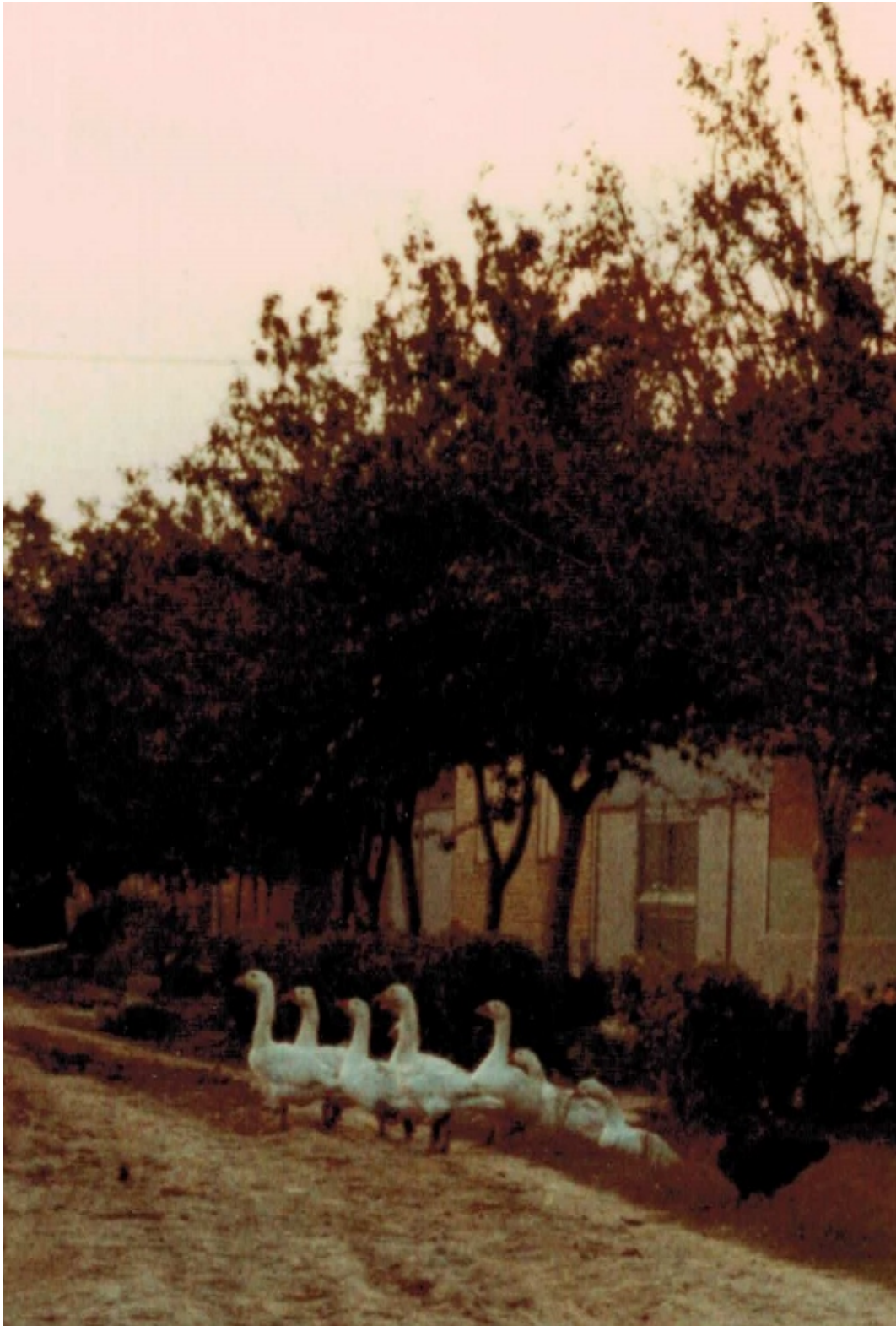


Dieser Artikel wurde am 07.11.2015 veröffentlicht.

Warum ich esse, was ich esse oder warum ich bin, wie ich bin

Meine Mutter wurde als Serbin geboren. Sie lernte meinen Vater in der Schweiz kennen und lieben. Ich wurde in der Schweiz geboren und wuchs in der Schweiz auf. In den Sommerferien erlebte ich viele wundervolle Wochen in Serbien bei meinem Grossvater und meiner grossen Verwandtschaft in einem kleinen

Bauerndorf. Auf dem Hof von meinen Verwandten lebten Hühner, Gänse. Schweine, Hunde und Pferde. Sie lebten frei auf dem Hof und halfen bei der Feldarbeit. Traktoren gab es nur wenige im Dorf. Nur wenige besaßen auch eine Kuh. Wenn sie kalbte, trank das Kalb die Milch und gleichzeitig gab es auch etwas Milch für die Menschen. Als Kinder suchten wir gerne nach Eiern, die nicht einfach zu finden waren, denn die Hühner nisteten überall auf dem Hof. Die Hühner lebten solange bis sie eines natürlichen Todes starben, denn sie dienten als Eierlieferanten und Insektenfresser oder sie wurden von meinem Grossvater erwischt und getötet. Danach wurde das ganze Huhn von den Krallen bis zum Gehirn gegessen und die Federn verwendet. Meinen Grossvater sehe ich noch immer vor mir, wie er an einem Hühnerfuss, welcher mehrere Stunden in einer Suppe kochte, nagt. Auch wenn ein Schwein geschlachtet wurde, auf dem Hof, wurde das ganze Tier gegessen. Fleisch gab es dennoch selten und wenn ein Tier geschlachtet wurde, ernährte es eine Grossfamilie. Damals stimmte es für mich, Fleisch zu essen, obwohl ich schon als Kind mir die Frage stellte, weshalb gewisse Tiere gegessen werden und andere nicht. Trotzdem sah ich die Nutztierhaltung in einem noch naturnahen Kreislauf. Es war auch damals in Serbien nicht alles tierfreundlich und auch nicht umweltfreundlich. Nach der Ernte wurden zum Beispiel Brände entfacht, um den Boden fruchtbar zu halten. An den Geruch von verbrannter Erde kann ich mich noch immer erinnern. Auch das Gekreische von Ferkeln, die ohne Narkose kastriert wurden, brannte sich in mein Gedächtnis. Ich brach damals in Tränen aus, weil mich ihr leidvolles Geschrei tief berührte. Damals wusste ich noch gar nicht, was ihnen angetan wurde. Ich spürte jedoch auch die echte Fürsorge der Bauern für ihre Tiere. Die meisten meiner Verwandten waren Selbstversorger. Das beeindruckte mich schon als Kind und ich denke, dass damals der Same für meinen jetzigen Gartenanbau (Permakultur, Mischkultur, Biokultur) gelegt wurde.



Immer wieder kreuzten Tiere die Wege. Gänse lebten wie die Hühner auf den Höfen frei.



Unten links sind Hühner zu sehen.



Die Pferde waren für die Bauern wichtig. Sie hielten sie gut, denn sie halfen bei der Arbeit.



Auf ein starkes Pferd zu sitzen war für mich ein Traum (hinterstes Mädchen). Jedoch die Wolldecke juckte!

Umbruchzeit

1992 starb meine Mutter. Dieses noch heute für mich unbeschreiblich schmerzhaftes Ereignis, begann mich und meine Welt zu verändern. Mit meinen damals 21 Jahren setzte ich mich mit Geburt und Tod und dem Leben dazwischen auseinander. Ich erkannte immer mehr die Rhythmen und Kreisläufe des Lebens. Ich las das Buch „Wahre Kraft kommt von Innen“ von Louise L.

Hay. Ihre Ansichten, beispielsweise die Ereignisse in positive Schwingungen zu bringen, prägen noch immer meine Weltanschauung.

1996 besuchte ich, nach der Trennung von einem Mann, der viele Jahre an meiner Seite ging, ein Seminar in Italien. Ich lernte dort mich ein grosses Stück mehr lieben, liebe Menschen und fleischlose, variantenreiche, mir unbekannte und mir wohlschmeckende Mahlzeiten kennen.



Gemüsesorten gab es in einer Form, die ich nicht kannte.



Ich lernte vegane Salatsaucen zuzubereiten.

Ich realisierte kurze Zeit später, dass ich weder fähig bin, ein Tier zu töten, noch das ganze Tier zu essen. Ich fand es feige, das Töten jemand anderem zu überlassen und zudem nur die „edelsten“ Teile eines Tieres zu essen. Mein Entschluss deshalb kein Fleisch mehr zu essen, setzte ich in die Tat um. Eine neue kulinarische Welt tat sich mir auf. Vor allem die italienische Küche sagte mir zu. Es tat mir gut, lustvoll zu essen und dennoch kein Tier mehr direkt zu töten. Damals dachte ich noch, dass Eier und Milchprodukte keine Tiere töten. Ich hatte das Bild aus meiner Kindheit noch in Erinnerung.

In der Ausbildung zur Lehrerin belegte ich ein Modul zum Thema Ergänzungsstoffe (E-Stoffe) in Lebensmitteln. Für mich war dieser Kurs ein Aha-Erlebnis. Ich begann mich für die Zusammensetzung von Lebensmitteln zu interessieren. Ich lernte darauf zu achten, was ich ass und welche Nahrung wie auf mich wirkte. Türen öffneten sich mir und mir wurde immer bewusster, welche Folgen Nutztierhaltung auf die Umwelt hat. Mein

jetziger Mann eröffnete mir die Welt von BIO. Biologisch heisst für mich nachhaltig und umweltfreundlich. Ich für mich kam zum Schluss, dass ich mich nach Möglichkeit von naturbelassenen Nahrungsmitteln, die nachhaltig, umweltfreundlich und möglichst saisonal und regional erzeugt werden, ernähren möchte. Dies tue ich nun auch schon seit vielen Jahren. Inzwischen ist mir klar, dass auch Milchprodukte und Eier unglaubliches Tierleid auslösen.

Ich

Meine Erfahrungen sind die Grundlage, die Erde, die Lebewesen und die Natur zu achten. Zu den Geschöpfen der Erde gehöre auch ich. Da für mich Käse ein Genussmittel ist und ich mich selber achten gelernt habe, esse ich ab und zu Käse mit viel Genuss, Dankbarkeit und ohne schlechtes Gewissen. Für mich ist das stimmig. Bei genauem Betrachten esse ich auch nichtveganes Gemüse. Ich kenne ehrlich gesagt nur einen Biobauernhof, der komplett vegan wirtschaftet und zum Beispiel ausschliesslich veganen Dünger benützt. Deshalb bevorzuge ich Demeterprodukte. Die [Demeterbauernhöfe](#) setzen sich zur Grundlage in einem Kreislauf zu wirtschaften. Ich finde meine Art zu leben vegan. Vegan heisst für mich, Achtung vor dem irdischen Sein.

Die Natur ist meine Religion, die Liebe mein Glaube und die Erde mein Tempel. (Ein ähnliches Zitat habe ich kürzlich gelesen und ist mir so in Erinnerung geblieben.)

Dieser Artikel wurde am 04.11.2015 veröffentlicht.

Pflanzenmilch-Shake

Immer wieder experimentiere ich in „meiner“ Küche. Ich bin weder der Shake- noch der Smoothie-Typ. Meine Kinder, vor allem mein Sohn, mögen diese Getränke jedoch sehr. Für Shakes verwende ich oft Pflanzenmilch und Früchte. Dabei finde ich das Verhältnis 1 Teil Pflanzenmilch zu 1.5 Teilen Früchten am ausgewogensten. Hier gebe ich gerne das Rezept für einen Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake als Beispiel. Der Fantasie kann man freien Lauf lassen. Shake it nach (Ge)Lust und Laune!

Zutaten

- 1 Teil (z.B. 100 g) Himbeeren frisch oder gefroren
- 1/2 Teil (z.B. 50 g) Bananen
- 1 Teil (z.B. 1 dl) Hafermilch (oder eine andere Pflanzenmilch – Ich mag Vielfalt.) gut gekühlt
- Je nach Geschmack zum Süßen etwas Birnen- oder Apfeldicksaft, Ahornsirup oder Zucker (z.B. Birkenzucker oder Rohrohrzucker)

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer mixen. Wer es gerne etwas flüssiger mag, mixt Wasser oder Eiswürfel mit. Wenn ich süsse, dann beginne ich mit geringen Mengen und süsse bei Bedarf nach. Beim Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake gebe ich auf 1l Shake 3 Teelöffel Rohrohrzucker bei.

Im Sommer mache ich daraus Eis, indem ich den Shake gefriere. Am liebsten mögen es die Kinder am Stiel.



Dieses Eis am Stiel besteht aus Himbeer-Hafermilch-Shake.

Die Himbeeren können auch mit anderen Beeren ergänzt oder ersetzt werden. Es kann je nach Geschmack nur mit Banane oder nur mit Himbeeren ein Shake gemixt werden. Ich finde Pflanzenmilch zu Früchten im Verhältnis 1 : 1.5 harmonisch.

Wir geniessen den Shake zum Frühstück, als Znüni oder als Zvieri. Meine Kinder machen ihn oft selber. Mit

Pflanzenmilchsorten wechseln wir ab.



Der Shake kann im Kühlschrank ca. zwei Tage aufbewahrt werden. Damit er seine Farbe behält, gebe ich etwas Zitronensaft dazu.

Pflanzenmilch

Ich teile für mich Pflanzenmilch in zwei Gruppen ein. Ich kenne **GETREIDEMILCH** und **NUSSMILCH**. Sojamilch, Hafermilch, Dinkelmilch und Reismilch zähle ich zu den Getreidemilchsorten. Haselnussmilch, Mandelmilch, Cashewmilch, und Kokosmilch (obwohl Kokosnuss gar keine Nuss ist) gehören für mich zu den Nussmilchsorten. Alle Pflanzenmilch-Sorten kann man zu Drinks verarbeiten. Da gibt es Fruchtedrinks, Schokodrinks, Vanilledrinks, Im Laden kann man diese schon fertig kaufen. Selbergemacht schmeckt jedoch besser, finde ich.

Dieser Artikel wurde am 03.11.2015 veröffentlicht.