Bärlauch-Chili-Salz

Meine liebste Kräutermischung ist das Bärlauch-Chili-Salz. Ich trockne jeweils die Kräuter selber. Es ist jedoch auch möglich, gekaufte Kräuter für die Mischungen zu verwenden. Für die Kinder verwende ich mildes Kräutersalz, weil sie scharf (noch?) nicht mögen.

Zutaten:

- 5 Teile Meersalz
- 3 Teile Bärlauch
- 1 Teil Knoblauch
- 1 Teil Peperoncini (oder mehr je nach Schärfe)
- 1 Teil Karotten
- 1 Teil Schnittlauch
- 1 Teil Lauch

Zubereitung:

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

Getrocknete Zutaten mit dem Meersalz mischen.

Natürlich kann man das Salz auch weglassen und hat einfach eine Kräutermischung.

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Salatkräuter

Damit ich auch im Winter für den Salat Kräuter habe, trockne ich in der Saison viele Kräuter. Diese mixe ich in der kalten Jahreszeit. Je nach Kräuterangebot ändere ich manchmal die Zutaten. 2016 wuchs bei uns Basilikum schlecht. Wir brauchten das Basilikum frisch und es gab zu wenig zum Trocknen. Ich nahm Bohnenkraut für die Salatmischung anstatt Basilikum.

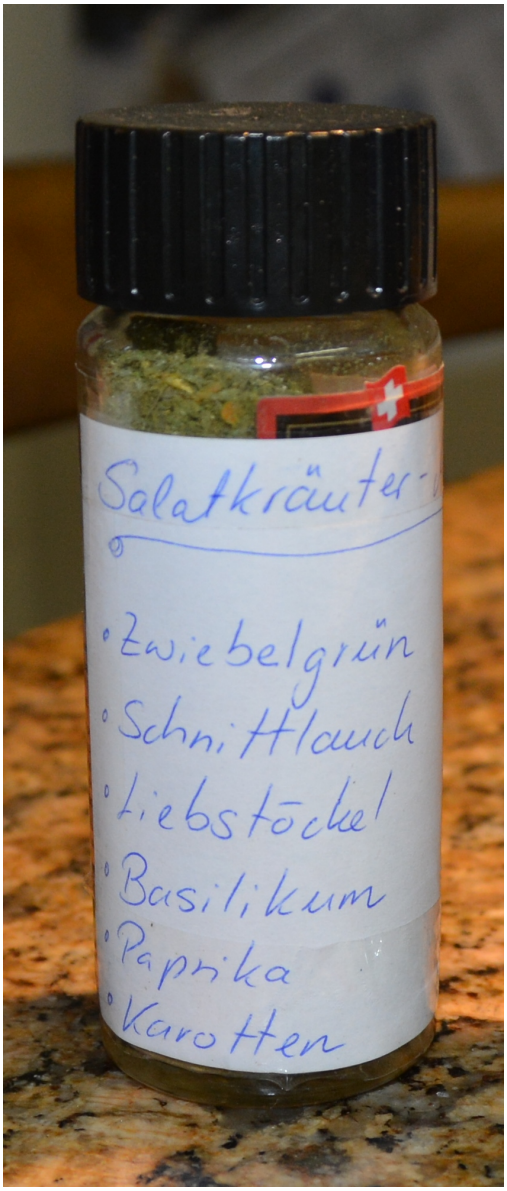
Zutaten:

- 2 Teile Zwiebelgrün
- 2 Teile Schnittlauch
- 2 Teile Liebstöckel
- 1 Teil Basilikum
- 1 Teil Karotten
- 1 Teil Peperoni

Zubereitung:

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

Alles vermengen und in Streugewürzdosen abfüllen.



Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Geröstete Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne mag ich auf ganz verschiedene Art und Weise. Mit den Kernen kreiere ich zum Beispiel meine eigenen Sonnenblumenkern-Aufstriche. Für Salate röste ich Sonnenblumenkerne an. Auf Salat schmecken mir die Kerne sehr

gut. Sie verleihen dem Salat Knoblauch-Geschmack, den ich liebe.

Die Sonnenblumen im Garten zu haben, ist ein besonderes Geschenk für mich. Die Kerne überlassen wir jeweils den Vögeln.

Zutaten:

- 100g Sonnenblumenkerne (oder andere Kerne)
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzeh
- Kräutersalz (z.B. Bärlauch-Chili-Salz)

Zubereitung:

Öl in die Pfanne geben und die Sonnenblumenkerne dazu geben.

Auf hoher Stufe die Kerne anbraten. Dabei stetig umrühren.

Sobald sich die Kerne verfärben die Pfanne sofort vom Herd nehmen.

Die Knoblauchzehe direkt auf die Sonnenblumenkerne pressen und gut umrühren.

Mit dem Kräutersalz würzen. Die Kerne gut umrühren und in der Pfanne lassen bis sie ausgekühlt sind.

Ich röste die Kerne meistens in etwas grösserer Menge an. Sie stehen auf unserem Esstisch bereit für Salate.

Unsere Sonnenblumen im Garten im September 2015

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Winterliche Salatsauce

Einmal pro Tag gibt es bei uns in der Regel einen Salat. Dabei wähle ich Salate, die regional und saisonal käuflich sind. Am liebsten nehme ich Salat aus dem eigenen Garten. Die Salatsauce passe ich oft auch der Jahreszeit an. Meine winterliche Salat-Sauce passt gut zu Nüsslisalat und Kopfsalat, der Ende des Winters meistens schon zu haben ist, wie auch zu bitteren Salaten wie Chicorée und Endivie. Bittere Salate lege ich ca. 10 Minuten in warmes Wasser ein, damit sie etwas an Bitterkeit verlieren. Zur Sauce gebe ich für die bitteren Salate 1 Teelöffel Ketchup bei.

Zutaten:

- 0.5 dl Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel (gehäuft) Senf
- 1 Teelöffel weisses Mandelmus
- je nach Salat 1 Teelöffel Ketschup
- 1 kleine Schalotte
- 1 Kaffeelöffel Salatkräuter
- Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalotte klein schneiden.

Alle Zutaten gut vermischen.

Mit Salz abschmecken.

Geröstete Sonnenblumenkerne, geröstete Nüsse, gedünsteten Pilze oder Croutons geben dem Salat noch eine besondere Note.

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Februar

Der Februar ist der zweite Monat im Kalenderjahr. Der Name stammt aus dem Lateinischen. Der römische Gott Februus verlieh dem Februar seinen Namen. Februare heisst reinigen. Im Februar gab es Reinigungs- und Sühnerituale im alten Rom.

Die Kelten feierten das Fest Imbolc. Es ist ein Mondfest und deshalb richtete es sich nach dem Mond. Die Kelten feierten Imbolc, den Mittwinter am zweiten Vollmond nach der Wintersonnwende. Die Christen feiern dieses Fest als Lichtmess am 2. Februar. Sie weihen die Kerzen fürs neue Jahr.

Das zweite Sternzeichen ist der Wassermann (21. Januar bis 19 Februar). Er gehört zum Element Luft. Prinzipientreue, Toleranz, Unabhängigkeit und Tiefgründigkeit sind Themen des Februars.

Im Februar spüre ich, dass die Natur zu erwachen beginnt. Die Gedankensamen beginnen zu keimen. Es ist für mich die Zeit der Säuberung. Ich nehme von Altem und Verbrauchtem Abschied. Bei den Kelten begann das Jahr mit der Wintersonnwende. Für mich beginnt das Jahr mit dem 1. Januar. Deshalb feiere ich Mondkeltenfeste wie Imbolc – Mittwinter nicht immer wie sie früher gefeiert wurden. Der Mond und sein Zyklus sind mir jedoch sehr wichtig und ich spüre die Kraft des Mondes.

Wir versorgen unsere Januar-Karte und wechseln so auf die Februar-Karten, die wir während unserem Rauhnachtsritual gezogen hatten. Auch den Kalender wechseln wir auf den

Februar.

Im Februar geniessen wir die merklich helleren Tage. Gerne fahren wir Ski, jedoch nur, wenn es Schnee hat. Kunstschnee vermeiden wir möglichst. Mit Bob und Schlitten sind wir oft anzutreffen. Wir besuchen ab und zu die Kunsteisbahn.

Die ersten Samen setzen wir in unserem Wintergarten. Der Valentinstag sagt mir nicht viel. Ich finde, sich Blumen im

Winter zu schenken nicht sinnvoll. Am liebsten habe ich lebendige Blumen im Garten. Im Februar freue ich mich, wenn ich die ersten Schneeglöckchen, Schneerosen und Primeln entdecke.

Erste Schneeglöckchen im Februar 2016

Blühende Schneerose im Februar 2016

Februar-Übersicht

- 2. Februar: Lichtmess
- Neumond vor dem 2. Vollmond im Jahr
- 2. Vollmond im Jahr: Fastenzeitbeginn für mich
- Neumond nach dem 2. Vollmond im Jahr: mein Safttag
- Fasnacht

Lichtmess am 2. Februar

Ich zünde an Lichtmess eine Kerze an, um dem, was werden möchte in meinem Leben, Kraft zu geben.

2. Februar Lichtkerze für Weiblichkeit (2016)

Mit dem Mondzyklus

Neumond vor dem 2. Vollmond im Jahr

Dieser Neumond finde ich ganz speziell, da er um die Zeit ist, wo die Natur aus dem Alten die Kraft zum Aufwachen nimmt und die Säfte der Bäume wieder zu steigen beginnen. Die Natur beginnt zu erwachen. Wenn möglich schauen wir uns den Sternenhimmel an, weil die Sterne bei Neumond besonders hell leuchten. Ich meditiere bewusst zum Thema Übergang von Alt zu Neu und überlege mir, was ich nun wirklich loslassen will, um dem Neuen Raum zu geben. Mit dem Neumond im Februar beginnt für mich der Reinigungsmonat. Ich besuche dann oft eine Sauna oder gehe ins Hamam. Körper, Geist und Seele gehören für mich zu meinem Sein. „Mein“ Reinigungsmonat betrifft deshalb alle Seins-Aspekte. Bis zum 2. Vollmond im Jahr beschäftige ich mich mit dem Loslassen und dem Abschiednehmen von dem, was nicht mehr Wert für mich hat. Meistens beginnen wir, etwas

Grösseres zu verändern und zu erneuern. Ein „Projekt“ von uns wird handfest.

2. Vollmond im Jahr

Für mich persönlich findet ab dem 2. Vollmond im Jahr die Fastenzeit statt. Das heisst für mich, dass ich nicht auf Nahrung verzichte, jedoch reduziert, möglichst leicht und roh-vegan esse. Ich trinke Reinigungstees (Brennnesseln), frische Smoothies und viel warmes Wasser. Auf Kaffee und Alkohol verzichte ich (meistens) ganz bis zu meinem Geburtstag am 15. März. Ich gehe täglich alleine spazieren. Manchmal rüttle ich dabei die Bäume wach.

Neumond nach dem 2. Vollmond im Jahr

Da ich in dieser Zeit am Fasten bin, ist dieser Tag mein Safttag. Ich trinke über den ganzen Tag immer wieder Brennnesseltee und Wasser. Ich trinke zum Frühstück frisch gepressten Orangensaft, zum Mittagessen Tomatensaft und zum Abendessen eine “wässrige“ Gemüsebouillon. In der Meditation gebe ich mir die Erlaubnis alles Verbrauchte und Unnötige loszulassen. Meine Aufmerksamkeit lenke ich dabei vor allem aufs Ausatmen. Während dem Einatmen öffne ich in meinem Bewusstsein meinen Körper für die Kraft des Neubeginns. Während den freien Bewegungen in den Körperübungen nach Dan Millman streiche ich immer wieder bewusst mit den Händen über meinen Körper und lade die verbrauchte Energie in meinem Körper ein auszutreten.

Fasnacht

Seit meiner Kindheit spiele ich gerne Theater und schlüpfte bereits in viele verschiedene Rollen. Mit dem Verkleiden zur Fasnacht hatte ich jedoch immer meine Mühe, obwohl mir das Ursprüngliche, nämlich das Vertreiben des Winters ganz gut gefällt. Ich bin im Kanton Zürich aufgewachsen und Fasnacht wurde dort nur bedingt gefeiert. Hier im Toggenburg gibt es jedoch Dorfumzüge und in der Schule wird Fasnacht gefeiert.

Meine Kinder verkleiden sich gerne und machen immer mit viel Freude mit. Ich habe die letzten drei Jahre sogar Kostüme genäht! Dies ist für mich als nicht begnadete Näherin eine Herausforderung. Ich bin immer sehr stolz auf meine genähten Kostüme.

Als Pinguin-Familie zogen wir mit anderen Pinguinen durchs

Dorf.

Hintergrundwissen zur Fasnacht

Fasnacht oder Karneval ist ursprünglich ein Fruchtbarkeitsfest, mit dem wie in einer Art Erntedankfest die Fruchtbarkeit der Erde bzw. der Götter in einer bestimmten Zeit gefeiert wurde. Die Menschen malten sich anfangs die Gesichter an, später wurden Masken, die man sich aufsetzte (z.B. in Form von Sonne, Mond oder Blumen), geschaffen und Umzüge wurden veranstaltet. Fasnacht feierte man im Mittelalter auch, um böse Geister und den Winter zu vertreiben. Daher wurde grosser Lärm mit Schellen, Rasseln und anderen Instrumenten gemacht.

Dieser Artikel wurde am 02. Februar 2016 veröffentlicht.