

Thurwasserfälle

Die Thurwasserfälle sind gut von der Ortsmitte von Unterwasser erreichbar. Zu Fuss gelangt man zu den Thurwasserfällen in 15 Minuten. Die Thurwasserfälle liegen an Wanderwegen. Links für Wanderungen habe ich unten angeführt. Wir verbinden jeweils den Besuch zu den Fällen mit einer Wanderung oder einem anderen Ausflug im Gebiet. Dieses Mal führt uns der Ausflug zuerst auf den [Chäserrugg](#). Am frühen Nachmittag spazieren wir durch Unterwasser. Schnell entdecken wir das Schild *Thurwasserfälle*, welches sich auf der Hofstrasse befindet, zwischen dem Hotel Sternen und dem Sporttreff Toggenburg.



Ein breiter Weg zweigt von der Hofstrasse ab und führt uns entlang der Thur an Feldern vorbei. Bald schon erreichen wir den Waldrand. Im Wald befindet sich eine Feuerstelle. Wir rasten dort und trinken etwas.



Wir spielen am Wasser. Die Thur ist glasklar und in den tiefen Wasserbecken entdecken wir sogar Bachforellen.



Wir baden die Füße und geniessen das kühle Wasser. Die Kinder

werfen Steine ins Wasser und lassen kleine Hölzer schwimmen. Dabei beobachten sie wie der Fluss sie mit sich nimmt. Kleine Wirbel findet vor allem mein Sohn spannend. Wir setzen unseren Weg fort und über Brücken und Stege gelangen wir zu den Thurwasserfällen. Ein Tunnel führt uns in die Höhe.



Wir entdecken den Lichtschalter erst beim Rückweg.

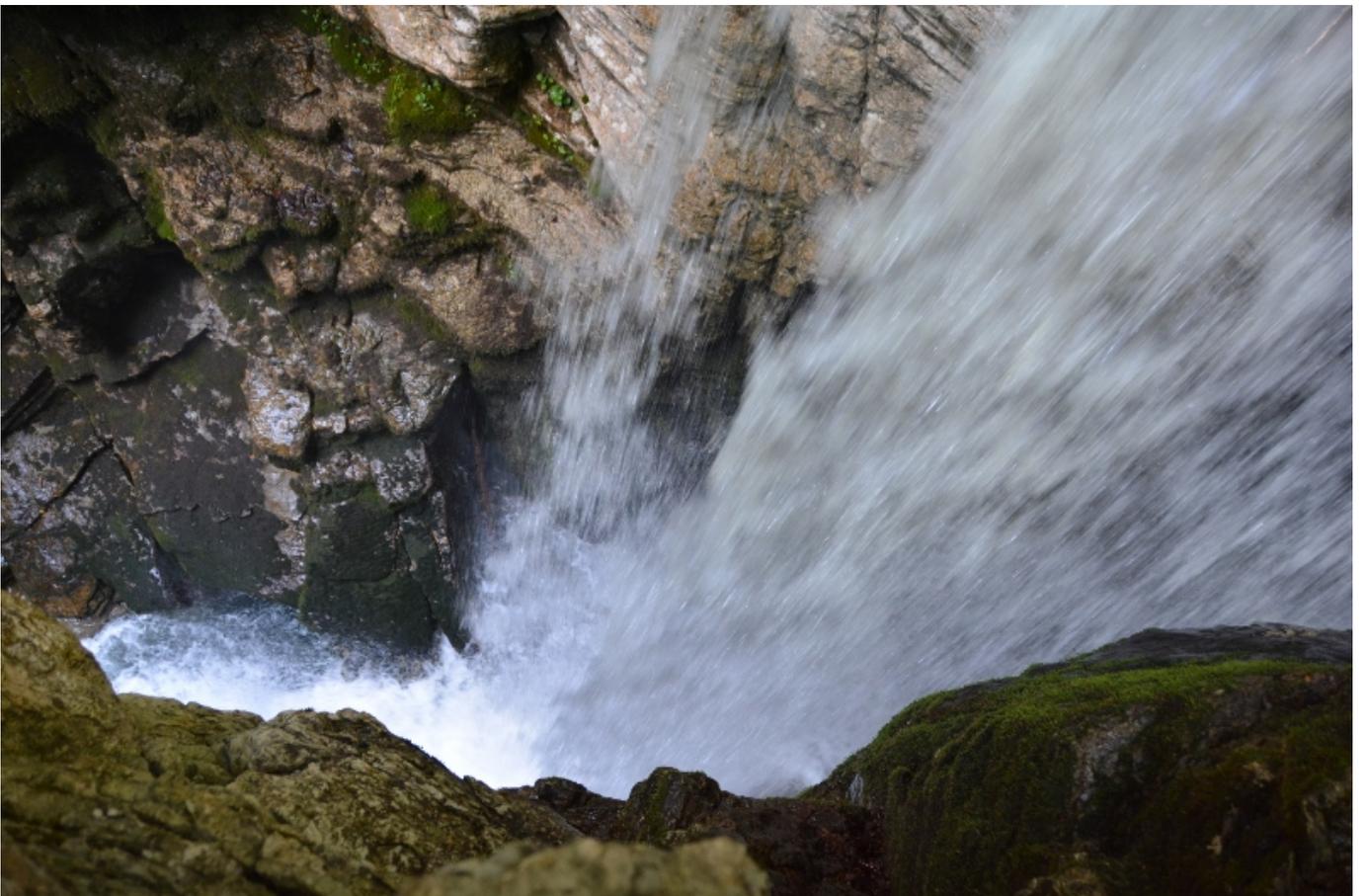
Durch das dunkle Tunnel zu gehen ist spannend.

Oben angekommen erkennen wir wie das Wasser in die Tiefe stürzt.



Auf dem Rückweg erhaschen wir immer wieder eindruckliche und vielseitige Einblicke von dem tosenden Wasser.

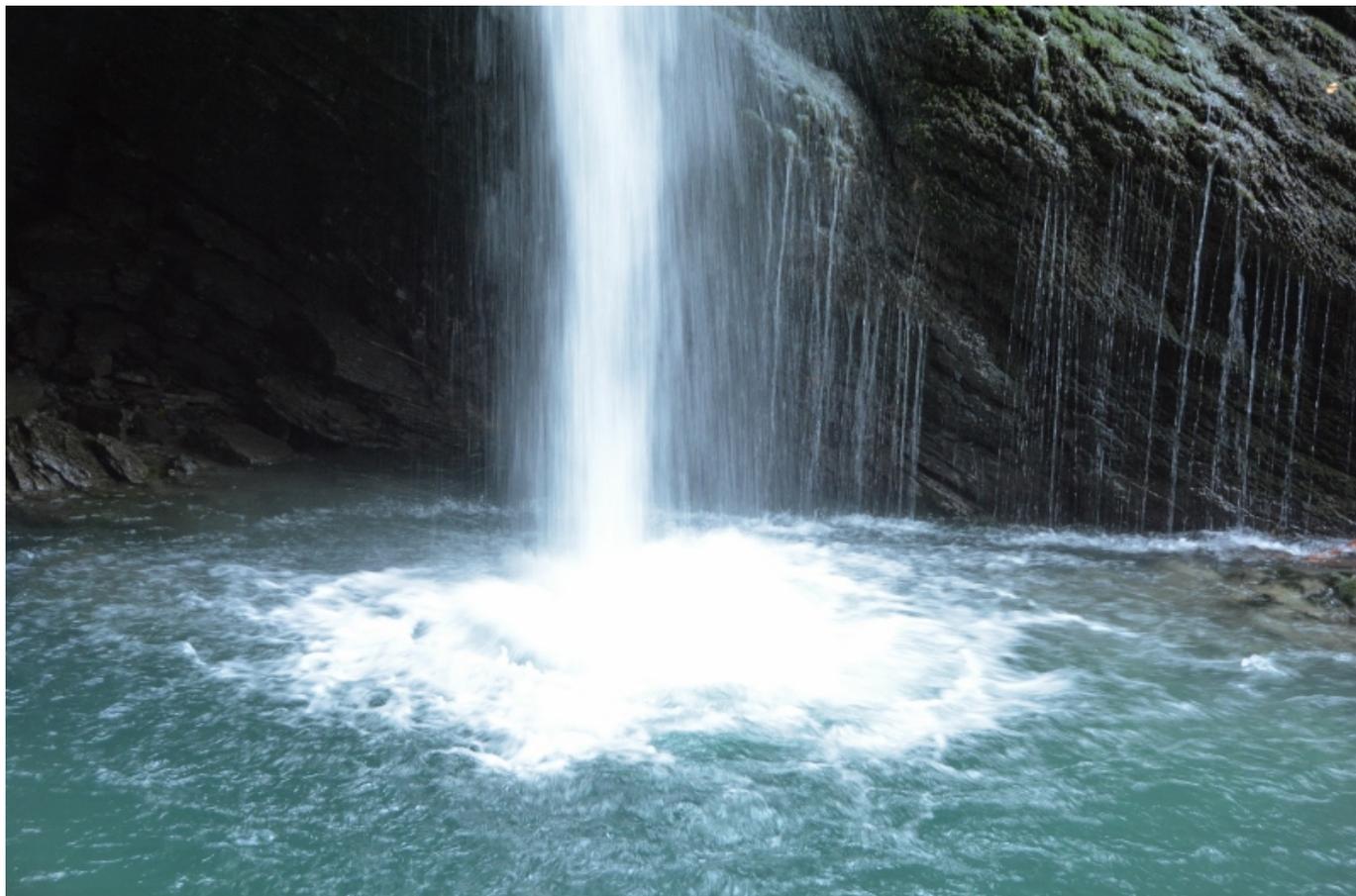




Der Weg führt am unteren Wasserfall in eine kleine Höhle. Von

dort sehen wir die Falle nachmals in anderer Form.

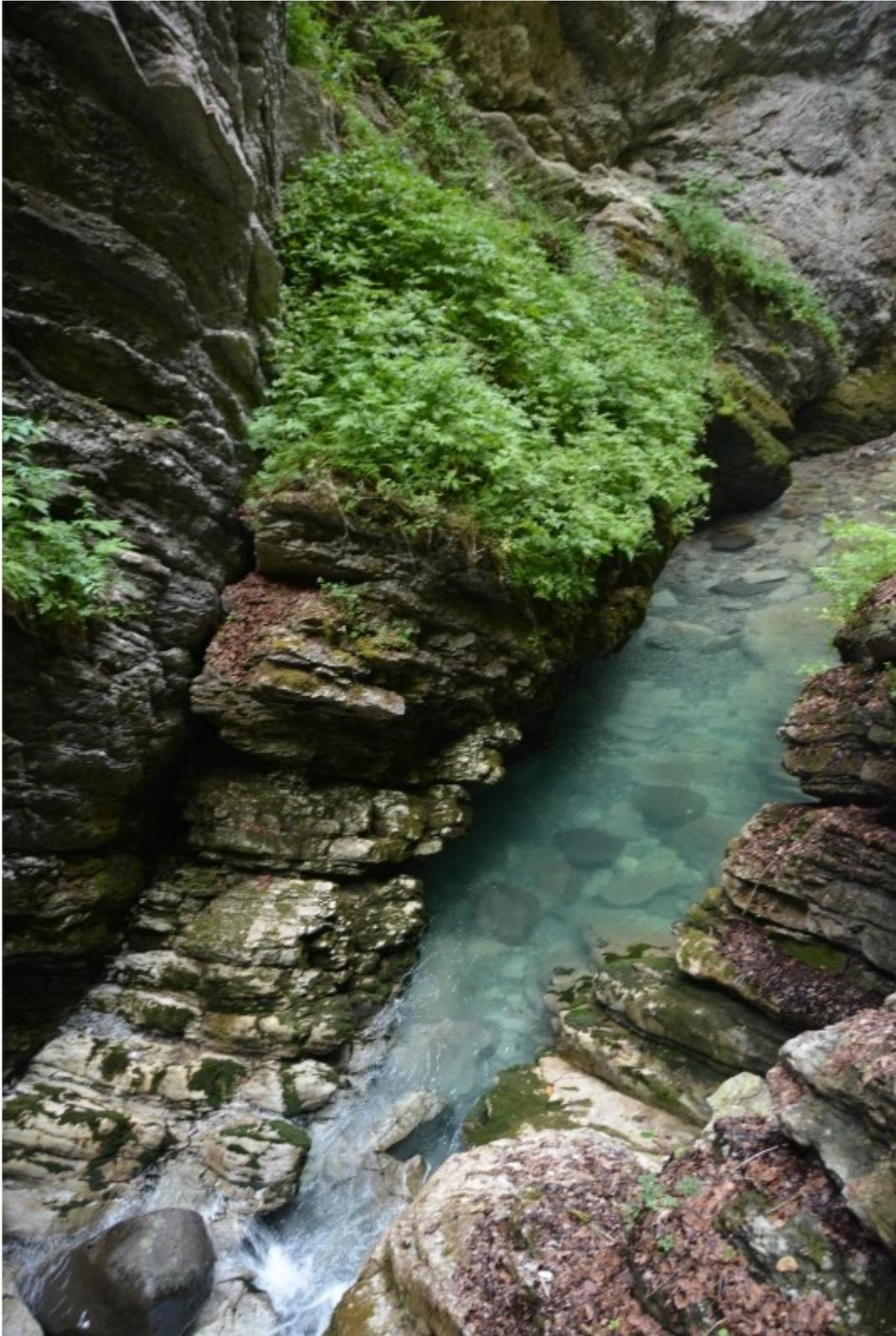




Den Aufwind erkennen wir, weil sich der Rock von meiner Tochter aufbläst.



An der Feuerstelle verweilen wir nochmals und essen „Zvieri“. Nochmals spielen die Kinder freudig am Wasser und im Wald.



Auch bei Regen sind die Thurwasserfälle durch die Nähe zum Ort Unterwasser empfehlenswert.

Gerne gebe ich hier noch einige Links:

- [Thurwasserfälle](#)

- [Thurwasserfälle Weg](#)
- [Spaziergänge / Leichte Wanderungen](#)
- [Thurwasserfälle Unterwasser](#)

Weitere tolle Ausflüge im Toggenburg sind auf der [Toggenburger Tourismusseite](#) zu finden.

Dieser Artikel wurde am 21.09.2015 veröffentlicht.

Sommerliche Tomaten-Sauce

Tomaten in allen Varianten liebe ich. Auf die Frage: „Welche drei Gemüse/Früchte würdest du auf eine Insel mitnehmen.“, fällt mir die Antwort leicht. Diese lautet: „Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.“ Deshalb ist diese sommerliche Tomatensauce ein voller Genuss für mich. Wenn ich sie im Sommer zubereite, erinnere ich mich oft an meine Freundin, die mir als ich ein Teenager war, sehr nahe stand. Ihre Stiefmutter kochte für uns eine Tomatensauce. Ich hatte zuvor noch nie eine solche Tomatensauce gegessen. Spaghetti kannte ich zuvor nur mit Bolognese-Sauce. Die für mich neue Sauce schmeckte mir wunderbar. Zu Hause kochte ich sie nach. Daraus entstand mein heutiges Sommer-Tomaten-Saucen-Rezept. Wenn ich eine Zeitmaschine hätte, würde ich mich zurückbringen zu diesem Essen als ich Teenager war. Ob mir wohl die Sauce immer noch so gut schmecken würde? Wie veränderte sich der Geschmack von der ursprünglichen Sauce zu meiner heutigen Sauce?

Meine Kinder bevorzugen auch im Sommer die [Tomaten-Sauce aus passierten Tomaten](#). Für die sommerliche Tomatensauce verwende ich absichtlich keine Oliven wie für die [winterliche Tomatensauce](#). Die Oliven finde ich zu dominant in diesem

Rezept.

Zutaten

- 6 reife Sommertomaten
- Zwei Knoblauchzehen
- Zwei grosse Zwiebel
- Eine Peperoncini (wer es scharf mag)
- Drei frische Origano -Zweige
- Zwei frische Thymian-Zweige
- Zehn frische Basilikumblätter
- 5 getrocknete Bärlauchblätter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl



Alle Zutaten sind biologisch und viele aus unserem Garten.

Zubereitung

Die Knoblauchzehen, die Zwiebeln und die Peperoncini möglichst klein schneiden.

Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit einem gestrichenen Teelöffel voll Salz salzen. Die Tomaten gut mit dem Salz vermischen, damit sie Saft lassen. Ich verwende immer die Tomatenkerne und die Schale mit. Wer das nicht mag, kann die Tomaten natürlich auch entkernen und/oder schälen.

Die frischen Gewürze waschen. Die Basilikumblätter zerkleinern.

Drei Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben. Knoblauch, Zwiebeln und Peperoncini mit etwas Salz im Öl goldgelb anbraten.



Ich dünste es auf mittlerer Hitze an.

Die frischen Tomaten dazu geben und kurz mitdünsten.

Getrockneter Bärlauch zerreiben und mit den Origano- und Thymianzweigen beifügen.



Ich finde es einfach, die Kräuter am Zweig zu lassen und nach dem Kochen die Blätter abzunehmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln lassen bis die Sauce cremig wird. Dies dauert ca. 10 Minuten.

Kurz vor dem Servieren die Kräuterzweige aus der Sauce nehmen und die Blätter von den Zweigen trennen. Die Blätter der Kräuter der Sauce wieder zufügen.

Zum Schluss die Sauce mit den Basilikumblättern bestreuen.



Wie von Zauberhand wird die Sauce cremig.

Diese Sauce esse ich immer zu Spaghetti. Dazu passen jedoch auch andere Teigwaren, Couscous, Goldhirse oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Gemüsefüllungen, für Lasagne oder für Pizza.



Ăn Guete!

Dieser Artikel wurde am 09.09.2015 veröffentlicht.

Jahrestag

Am 7.9.2003 gingen mein Mann und ich unseren [Bund der Liebe](#) ein. Seit nun vielen Jahren gehen wir gemeinsam und doch eigenständig durchs Leben. Wir erlebten wundervolle Dinge und überwandten zahlreiche Hürden. Wenn sich unser Jahrestag jährt, nehmen wir dies bewusst wahr, jedoch haben wir kein festes Ritual dazu. Manchmal geben wir uns einen dicken Kuss oder umarmen uns innigst. Manchmal schenken wir uns etwas. Oft sind diese Geschenke nicht materiell wie das Bett frisch beziehen, Küchenschrank putzen oder bügeln.

Unser 12. Jahrestag am 7. September 2015 ist am Montag. Montags jagt ein Termin den anderen. Montag ist für uns alle

der „arbeitsintensivste“ Tag der Woche. Mein Mann und ich sehen uns nur kurz am Morgen und erst wieder am Abend zum Abendessen. Trotzdem möchte ich meinem Mann etwas Besonderes geben. Mir kommt die Idee, ihm ein Alphabet voller Liebe zu schenken. Ich setze mich hin und beginne, ihm einen Brief zu schreiben. Ich starte mit den Worten „*Ich liebe dich, weil du ...*“ und danach suche ich für jeden Buchstaben aus dem Alphabet einen passenden Begriff. Fast zu jedem Buchstaben fällt mir schnell etwas ein. Erstaunlicherweise grüble ich bei den Buchstaben o und s länger nach als bei den Buchstaben x und y! Der Brief ist persönlich und ich gebe hier andere Beispiele.

Ich liebe dich, weil du

- **a**chtsam mit mir umgehst,
- **b**ist, wie du bist,
- **c**harmant sein kannst,
- ...
- ...
- **Z**eit für mich hast

Ich lege ihm den Brief aufs Bett. Zum Abendessen geniessen wir zwei Feigen aus unserem Garten. Dieses Jahr trägt unser Feigenbaum wenige Früchte. Deshalb ist dies zu unserem Jahrestag ein besonderer Genuss. Mein Mann und ich lieben Feigen. Unsere Kinder, obwohl sie sonst Früchte sehr mögen, haben Feigen nicht gerne. So ist unser Feigendessert etwas, das mein Mann und ich „alleine“ teilen. Es ehrt somit die Zeit bevor wir Kinder hatten.



Ein Brief zum Jahrestag mit einem Alphabet voller Liebe.

Dieser Artikel wurde am 07.09.2015 veröffentlicht.

Gedanken zum (Spät-)Sommer

Das Element Wasser fasziniert mich, obwohl ich nicht die geborene Wasserratte bin, jedoch im Sternzeichen Fisch geboren wurde. Diesen Sommer, der sehr heiss war, genoss ich das viele kühle Wasser und war dankbar, dass es uns in der Schweiz in grossen Mengen zur Verfügung steht. Die Jahreszeiten verbinde ich mit allen Elementen. Am einfachsten jedoch fällte es mir ein Bild für jede Jahreszeit mit dem Element Wasser zu finden. Ich sehe mich dabei im Wasser. Ich lerne dabei, mich im Strom langsam oder schnell treiben zu lassen, mich auch einmal an einem Ast festzuhalten und das ganze Fliessen zu spüren, gegen den Strom zu schwimmen, durch Wirbel hindurch zu tauchen und auch einige Wasserfälle hinunter zu sausen, um dann die Schönheit und die gewaltige Kraft des Wasserfalls zu bestaunen. Den Sommer verbinde ich seit langer Zeit mit der Energie eines Wasserfalls. Wenn ich mich im Strom eines Wasserfalls fühle, geht es schnell, so schnell, dass ich die Ereignisse um mich herum gar nicht richtig einordnen kann. Es ist nicht möglich im Wasserfall anzuhalten und schon gar nicht umzudrehen. Ganz loszulassen und zu vertrauen, ist angesagt. Ja so fühlt sich für mich die Sommerenergie an. Im Spätsommer kann ich mich auf dem Rücken treiben lassen, auf den Wasserfall zurückschauen und ihn wahrnehmen. Es ist alles nicht mehr so schnell und vergangene Ereignisse in meinem Leben kann ich einordnen. Der Spätsommer bietet mir die Gelegenheit, zu erkennen und die „Ernte“ wahrzunehmen. In den Hochsommermonaten ist nach meinem Empfinden alles voll. Manchmal überfordert mich diese Fülle. Zum Beispiel habe ich im Sommer viele Ideen und dennoch kaum die Möglichkeit sie umzusetzen. Die hohen Temperaturen, die langen Tage und die Sonnenkraft jedoch schenken mir Kraft.



Dieser Artikel wurde am 06.09.2015 veröffentlicht.

Mond

Seit gut einem Jahr habe ich meinen eigenen Blog. Vieles aus meinem Leben konnte ich hier niederschreiben. Vieles aus meinem Leben fand den Weg nicht in meinen Blog. Ich empfinde mich als Erdenkind, wie alle Lebewesen für mich Erdenkinder sind. Meine energetischen Eltern sind Vater Himmel (Universum) und Mutter Erde (Planet Erde). Der Mond strahlt für mich

Grossmutterenergien aus und die Sonne schwingt für mich mit den Energien von Grossvater. Mond-Grossmutter fliesst mit dem Element Wasser. Sonne-Grossvater brennt mit dem Element Feuer, Mutter Erde nährt mit dem Element Erde und Vater Himmel fliegt mit dem Element Luft.



Voller Kraft zeigt sich der Vollmond am 29.08.2015 nach einem heissen Sommertag.

Während meinem ersten Blogjahr habe ich im Laufe des Jahres darüber geschrieben, wie ich die Kraft der Sonne ehre und die vier grossen Sonnenfeste, die [Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#), die [Wintersonnwende](#), die [Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche](#) und die [Sommersonnwende](#), feiere. Nun möchte ich beschreiben, wie ich die Kraft des Mondes ehre. Seit ich Kind bin prägt mich der Mond. Ich achte ihn wohl schon seit ich auf dieser Erde bin. Ich feiere die grossen Mondfeste des Jahres. Der Mond mit seinem Wandeln ist mir genauso wichtig. Ich beobachte mich, die Natur und die Mitmenschen während seinem Zyklus von Vollmond bis Neumond.

Der Vollmond im August empfinde ich als einer der stärksten Vollmonde im Jahr. Die Natur und die Energien im Hochsommer sind voll, leuchtend und einnehmend. Wir ernten im Garten die vielen reifen Früchte zum Vollmond im August und verarbeiten sie zu wundervollen Leckerbissen.



Die Zwergnektarinen zeigen sich in roter Farbe.



Die Heidelbeeren schmecken süß und fruchtig.



Dicke, saftige und wohlschmeckende Peperoni strahlen im Sonnenlicht am Vollmondaugustmond.



Ich danke den Bienen und den vielen anderen Insekten für ihre riesige Arbeit.



Viele Blumen zeigen sich in Gelb- und Rottönen.
Kapuzinerkresse am 29.08.2015.



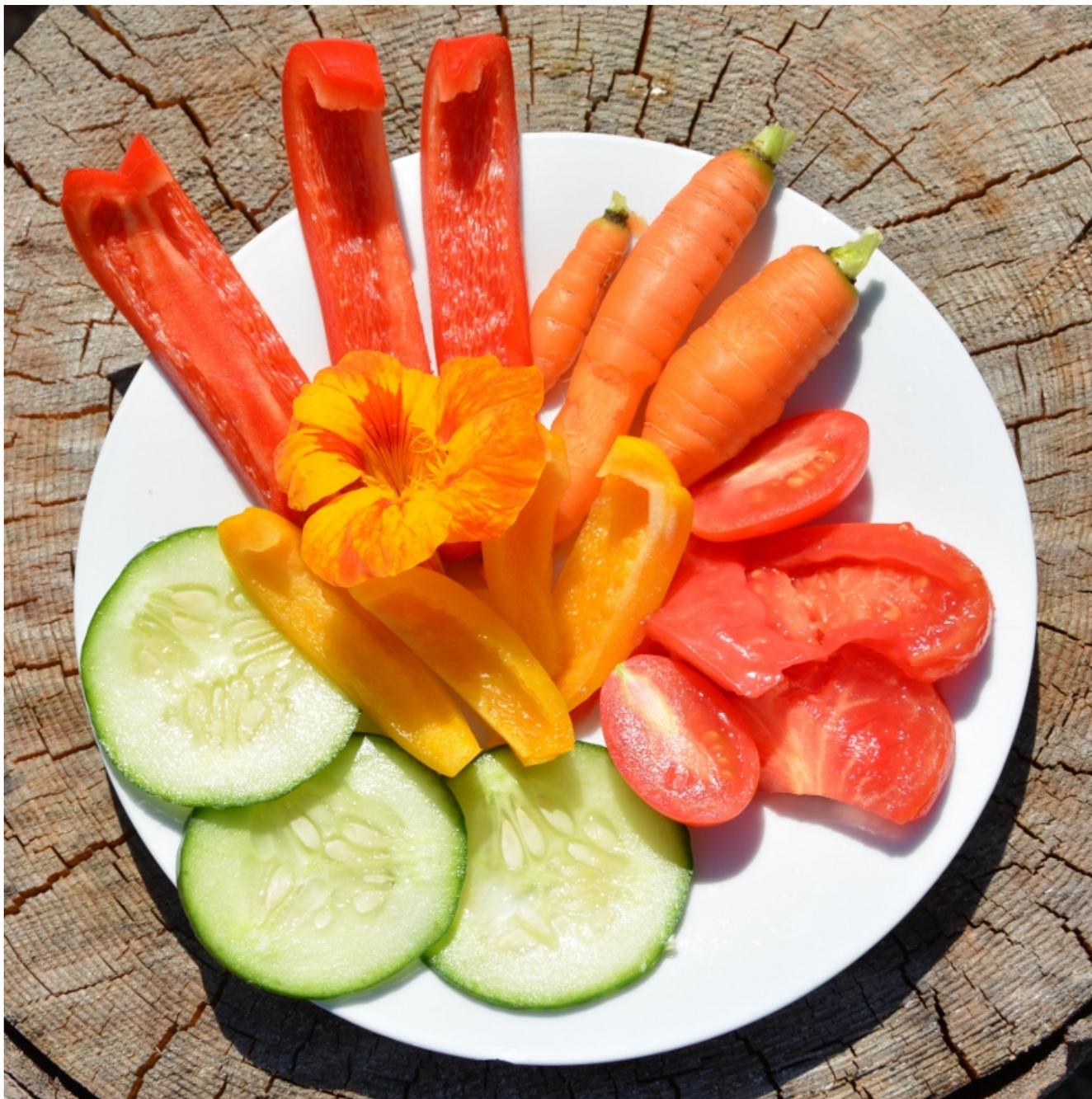
Sonnenblumen spiegeln für mich die Kraft des Sommers, der Sonne und des Vollmondes.



Gladiolen liebte meine Mutter. Ich erinnere mich durch die Gladiolen in meinem Garten intensiv an sie.

Dieses Jahr ist mir bewusst geworden, dass „ernten“ mit Arbeit verbunden ist. Bis ein Rohkostteller zum Geniessen bereit ist, braucht es viel Energie. Neben den Früchten geniessen wir auch

anderes aus unserem Garten. Dazu gehört auch Wurzelgemüse, welches wir an Neumond geerntet haben. So schliesst sich der Kreis auch auf unseren Tellern.



An beiden Vollmondtagen im August 2015 geniessen wir einen bunten Rohkostteller.



An Neumond geerntete Zwiebeln verarbeitet mein Mann am Vollmond zu gebackenen Zwiebelringen.



Zum Rohkostgemüse essen wir [Backofenkartoffeln](#) aus unserem Garten.

Der Vollmond am 29.08.2015 ruft mich zu neuen Aufgaben. Welche das sind, weiss ich nicht. Wenn du es dir vorstellen kannst, du mich in einem Projekt oder anders fühlen kannst, kontaktiere mich.



Dieser Artikel wurde am 29.08.2015 veröffentlicht.