

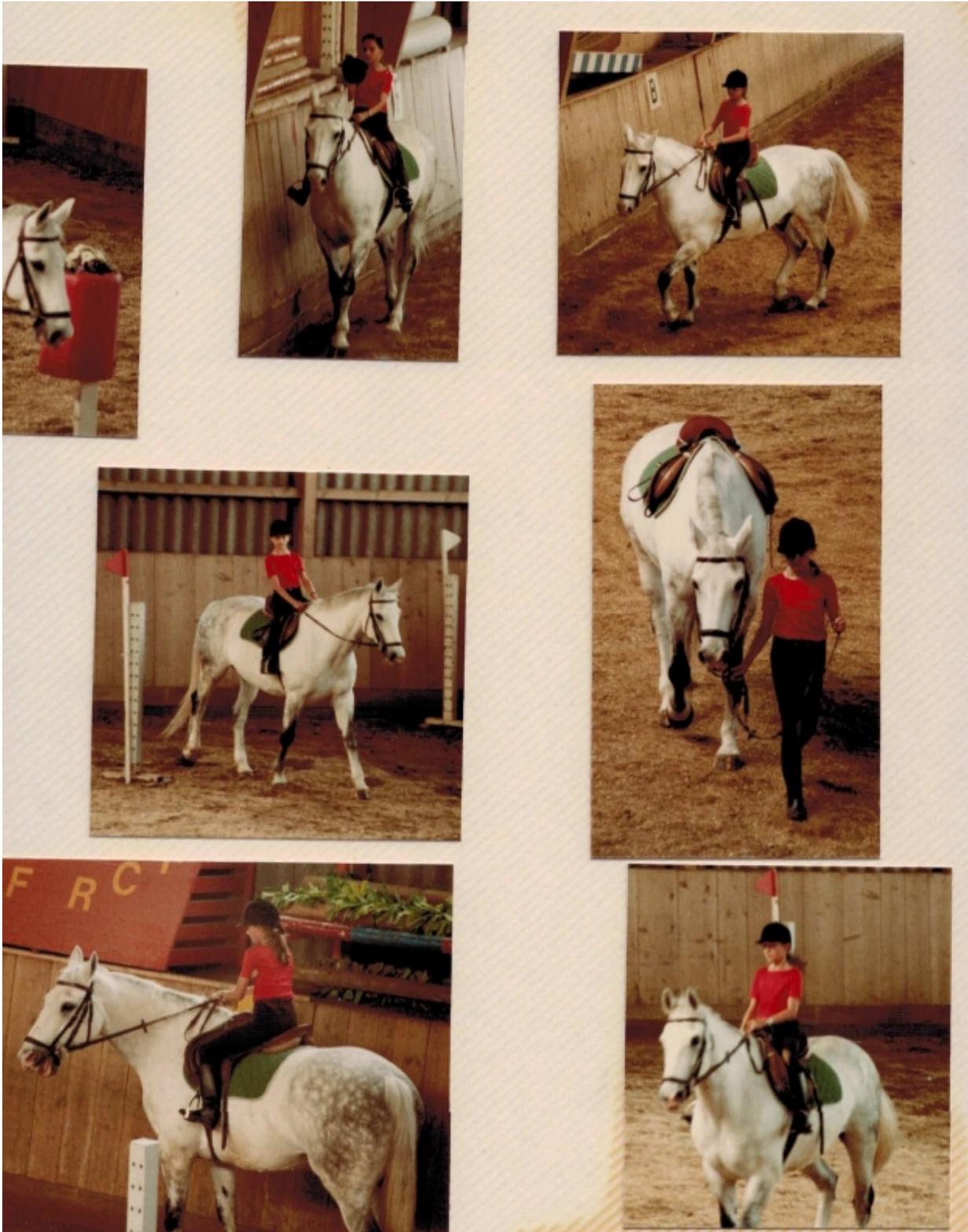
# Reiten im Toggenburg

*Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.*

Für viele Kinder ist dies seit Generationen sicherlich ein treffendes Sprichwort. Auch für meine Schwester und mich war das so. Nun schwärmt meine Tochter ebenfalls für Pferde. Selbst mein Sohn und mein Mann haben am Reiten Gefallen gefunden.

Meine Schwester und ich spielten als Kinder immer und immer wieder „Pferde“. Wir hatten Steckenpferde, die Namen trugen, die wir pflegten und ritten. Auf unserer Wiese vor unserem Wohnblock befand sich unsere „Reithalle“. Wir übten dort das Dressurreiten so sehr, dass sich auf der Wiese Abdrücke bildeten. Auf Wanderungen ritten wir ebenfalls auf unseren imaginären Pferden. Einmal in der Woche, waren wir alleine zu Hause, weil unsere Eltern einen Kurs besuchten. Dies nutzten wir, um auf den Lehnen von unseren Sofastühlen wild durch das Wohnzimmer zu galoppieren. Wir genossen es in vollen Zügen, denn es war uns nicht erlaubt. Aus der Sicht als Mutter kann ich es verstehen. Die Sofastühle hätten leicht umkippen können. Hier ein Dankeschön an unsere Eltern, die uns diese Freiheit gewährten. Ich denke, sie haben von unseren „Sofastuhlpferden“ gewusst.

Unsere Eltern machten es uns möglich, wirklich reiten zu lernen. Am meisten freute ich mich, wenn wir anstatt in der Halle zu reiten durch die nahen Wälder ritten. Ein schönes Erlebnis war ein Reitlager. Jedoch merkte ich auch, dass mir das Dressurreiten und das Reiten in einem Wettkampf ganz und gar nicht zusagte. Lieber streichelte ich die Pferde oder sah ihnen zu wie sie wild auf der Koppel spielten. Als der Stall abrannte und einige von uns liebgewonnenen Pferde starben entweder im Feuer oder beim Metzger, endete das Reiten für uns.



Aus meinem Fotoalbum von 1983

Wach wurde die Freude für das Reiten in mir wieder durch meine Tochter. Sie liebt Tiere und Pferde faszinieren sie. Deshalb ergab es sich, dass sie ab und zu ins Reiten ging. Ihren 6. Geburtstag feierte sie in Krummenau auf dem Ponyhof. Nachdem die Pferde von den Kindern gepflegt und geputzt waren, durften

die Kinder mit Reiten und Führen abwechseln.



Meine Tochter feierte ihren 6. Geburtstag in Krummenau auf dem Ponyhof (Angaben am Schluss des Artikels).

Kürzlich entdeckten wir den [Schwendihof](#) in Unterwasser.





Bea und Fredi Näf bieten für die ganze Familie Reitausflüge an. Dabei spielt es keine Rolle, ob man zum ersten Mal auf einem Pferd sitzt oder schon geübt ist. Bei (fast) jedem Wetter und egal ob Sommer oder Winter kann man den Ausflug hoch zu Ross genießen. Für mich war es ein Erinnern und gleichzeitig ein Neu-Entdecken.



Fredi Näf gab liebevolle Tipps.



Durch die wundervolle Landschaft auf dem Rücken eines Pferdes

zu reiten war für mich beglückend.



Reiten:

- [Schwendihof](#)

Bea und Fredi Näf  
Schwendi  
9657 Unterwasser

Tel. 071 999 11 78

- Ponyhof Krummenau

Claudia Clajus  
Trempe 316  
9643 Krummenau

Tel. 071 993 26 45

Dieser Artikel wurde am 20.10.2016 veröffentlicht.

---

# Rösti

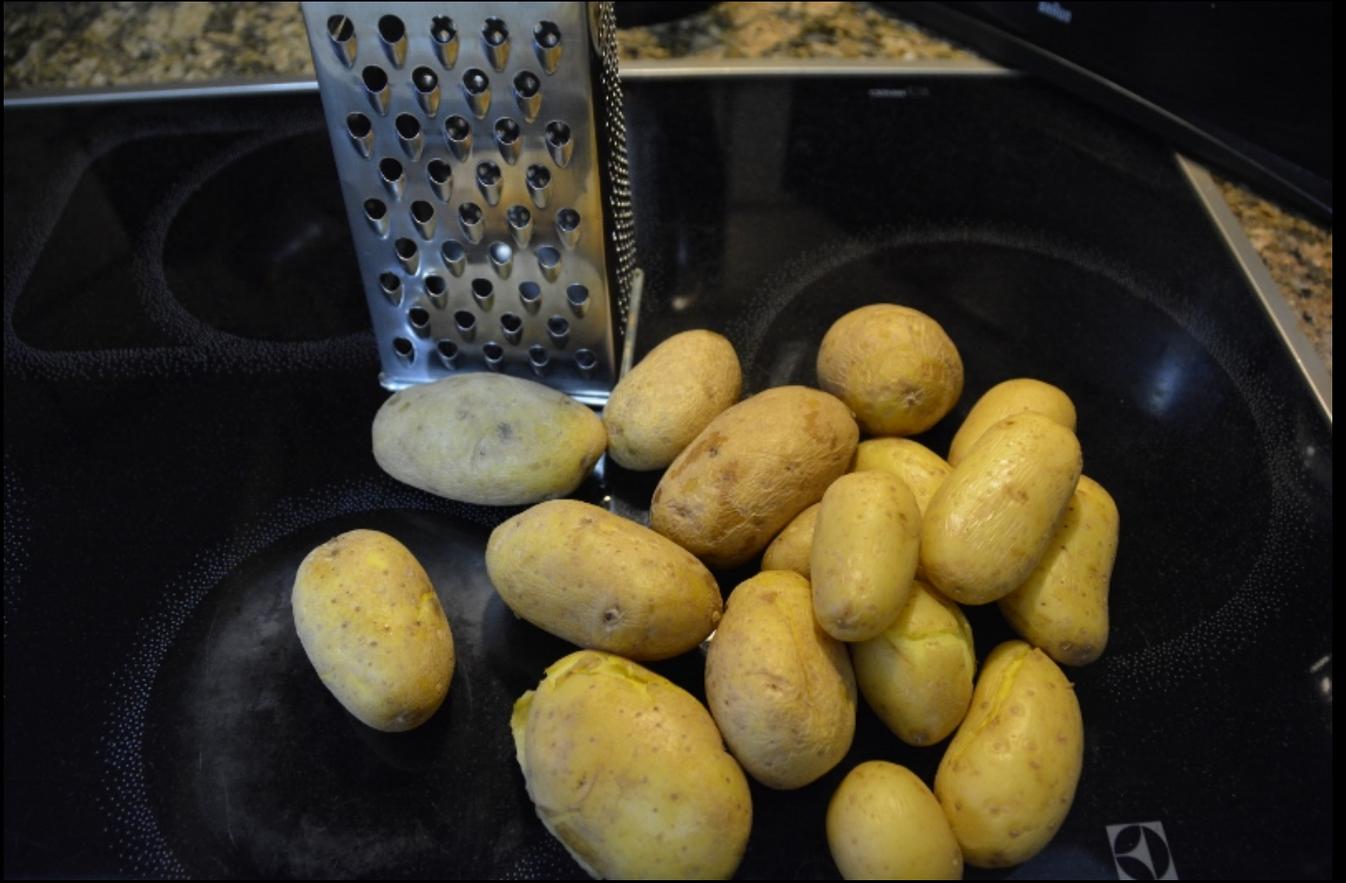
Kartoffeln faszinieren mich, weil man aus ihnen viele verschiedene und vom Geschmack her unterschiedliche Mahlzeiten zubereiten kann. Rösti ist schweizerisch. Meine Familie und ich mögen Rösti sehr. Meine Rösti ist vegan. Ich bereite Rösti mit gekochten Kartoffeln zu. Diese sind „bewusst erzeugte“ Reste. Einige Tage zuvor essen wir nämlich oft „Gschwelti“ (Schalenkartoffeln). In der Rösti mag ich Kartoffelschalen nicht besonders. Um Kartoffeln zu raffeln ohne sie vorher zu schälen, habe ich für mich eine spezielle Technik gefunden. Im Rezept beschreibe ich diese Technik.

## Zutaten:

- 1kg gekochte Kartoffeln (reicht für eine Bratpfanne)
- 5 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)
- Salz

## Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln mit der Schale Raffeln. Ein kleiner Teil der Schale wird mitgeraspelt. Der grösste Teil bleibt übrig.



Kalte, gekochte, ungeschälte Kartoffeln lege ich zum Raffeln bereit.

Die geraspelten Kartoffeln in eine Bratpfanne geben.

Salz und Öl den kalten Kartoffeln beifügen.

Alles gut mischen. Ich persönlich benütze dazu meine Hände.

Die Kartoffeln auf mittlerer Hitze unter Rühren leicht anbraten.



Die Kartoffeln auf einer Seite goldbraun anbraten.

Die Rösti wenden. Ich lege dazu einen Teller in die Pfanne. Ich drehe die Pfanne um, so dass die Rösti auf dem Teller zu liegen kommt. Vom Teller lasse ich die Rösti wieder in die Pfanne gleiten.



Je nach Bedarf bis zur gewünschten Bräune das Drehen wiederholen.

Dazu passen für uns am besten Pilzsaucen ([Pilz-Sauce](#), [cremige Pilz-Sauce](#), [Tofu-Stroganoff](#)). Gerne belege ich die Röstli manchmal einfach auch mit frischen dünn geschnittenen Tomaten.



Röstli mit weisser Pilzsauce



Ich mag „Rösti“ belegt mit Tomaten und gewürzt mit Bärlauch und Knoblauchöl.

Dieses Rezept wurde am 10.10.2016 veröffentlicht.

---

## **Cremige Pilz-Sauce**

Im Herbst koche ich gerne mit Pilzen. Eines unserer liebsten Essen im Herbst ist Rösti mit einer cremigen Pilz-Sauce.

# Zutaten:

- 15 Champignons, 15 Eierschwämme (oder andere Pilze)
- 1 grosse Zwiebel (und je nach Jahreszeit  $\frac{1}{2}$  Zucchetti)
- 10 Cherry-Tomaten oder 5 getrocknete Tomaten (je nach Jahreszeit)
- Vegane Worcestersauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1dl Marsala
- 2dl Weisswein
- 2dl Rahm (unsere vegane Variante: Reisdrink oder Haferdrink / geht auch mit Sojadrink, was ich jedoch nicht so mag)
- Olivenöl
- Frischer [Schnittlauch](#) und frische Petersilie
- (Kräuter-) Salz
- Pfeffer



## Zubereitung:

Die Pilze und ev. Zucchini und Cherry-Tomaten waschen.

Die Pilze, die Zwiebel und ev. Zucchini in Scheiben schneiden.

Die Cherry-Tomaten der Länge nach halbieren oder die getrockneten Tomaten fein schneiden.

Die Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Die frischen Kräuter klein schneiden. In der kalten Jahreszeit nehme ich die frischen Kräuter aus dem Tiefkühler.

Die Pilze mit 2 EL Öl auf hoher Hitze und kurz anbraten. Pilze zur Seite stellen.



Die Zwiebeln und Gemüse mit 3 EL Öl glasig dünsten.

Einige Tropfen Worcestersauce und Tomatenmark beifügen und kurz mitdünsten.

Mit Marsala und Weisswein ablöschen und die Sauce ca. 5 – 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Mit (Kräuter-)Salz und Pfeffer abschmecken.



Rahm und frische Kräuter beifügen und kurz aufkochen lassen.  
Die Pilze wieder beifügen.



Wir mögen die Sauce vor allem zu Röstli. Jedoch passt sie gut auch zu Polenta, Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln.

Dieser Artikel wurde am 09.10.2016 veröffentlicht.

---

## **Meine Liebe zum Bloggen!**

Das Führen eines Blogs kombiniert für mich einen grossen Teil meiner verschiedenen Interessen.

Seit ich Kind bin fotografiere ich. Mich fasziniert dabei der

Augenblick. Ich erkenne darin immer und immer wieder die Schönheit des Lebens. Genauso ergeht es mir mit der bewussten Wortwahl. Deshalb besteht mein Blog aus einer Auswahl von Fotos und Texten von mir, die einen Teil meiner Lebensgeschichte wiedergibt.

Alle meine Erlebnisse, Sinnes- und Körpererfahrungen und alle meine Gefühle gehören für mich zum Schatz der Erderfahrung oder zur Lebensfarbenpalette. Diese Farben ermöglichen mir mein Lebensbild zu gestalten. Habe ich mein Erdenleben gewählt, um im Feld der Polarität Erfahrungen zu sammeln? Ja das habe ich, davon bin ich je länger je mehr überzeugt. Das Leben ist für mich weder Schwarz (keine Farbe) noch Weiss (alle Farben) sondern die Farbenpracht und Farbenvielfalt dazwischen.

Da ich eher ein introvertierter Mensch bin, ist mein Blog für mich eine wundervolle Art, mich zu zeigen, nach aussen zu treten und zu üben, als introvertierter Mensch nach aussen zu gehen. Das ist für mich eine ungewohnte Lebensfarbe auf meiner Farbpalette. Das Schreiben in Verbindung mit Fotografie ist für mich ein einmaliges Hilfsmittel, meine Worte bewusst zu wählen. Die Schriftlichkeit empfinde ich viel langsamer als die Mündlichkeit und noch viel schlichter als persönliche Begegnungen, bei der alle meine Sinne wahrnehmen. Deshalb schätze ich es, mit der Schriftlichkeit zu arbeiten. Ein einziges Foto bewegt mich oft tiefer als ein Video.

***Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.***

***Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.***

***Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten.***

***Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.***

***Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.***

(Talmud)

Gedanken habe ich mir schon über verschiedene Wörter gemacht. Angefangen habe ich mit dem Wort «müssen». Ich habe es aus meinem Wortschatz herausgenommen. Schriftlich gelingt mir das wunderbar. Mündlich höre ich es mich immer noch ab und zu sagen. „Ich will arbeiten.“ ist etwas anderes als „Ich muss arbeiten.“. Diese Veränderung der Wörter verhalf mir zu erkennen, was ich nach meinem Gefühl «muss». Das half mir wiederum die Situation so zu verändern, dass ich es nicht mehr „muss“ sondern „will“. Momentan kommt mir immer wieder das Wort «eigentlich» unter die Lupe. Weshalb sage ich nicht, was Sache ist? «Eigentlich möchte ich den Haushalt liegen lassen.» Naja, weshalb lasse ich ihn dann nicht liegen?

Da ich davon überzeugt bin, dass ich die einzige Person bin, die ich verändern kann, schreibe ich meinen Blog in Ich-Form. Mich lehr(t)en meine Kinder, dass jeder Mensch ein Individuum ist und ureigene Erfahrungen machen möchte. Was für den einen stimmig ist, ist es noch lange nicht für den anderen. Ich-Aussagen helfen mir immer wieder mich in meine Verantwortung zu bringen weg von der Opfer-Täter-Haltung und der Täter-Opfer-Haltung. «Die Gesellschaft, die Schulmedizin/Naturheilkunde, die Schule/Freilernergemeinschaft, der Staat, meine Familie, meine Vergangenheit, meine Lebenssituation... veranlassen mich dies oder jenes zu tun oder nicht zu tun.» Dies verwendete ich früher oft als Begründung für meine Situation. Nun das habe ich bewusst aufgegeben. Ich trage die Verantwortung für mein Sein. Bei Entscheidungen, frage ich mich: «Wie sieht die Grundlage aus? Welche Gefühle löst das in mir aus? Woher kommen meine Gedanken und Gefühle? Was möchte ich? Was möchte ich nicht?» Ich gebe mir auf diese Fragen Antworten, entscheide mich und setze meine Entscheidung in die Tat um. Das heisst nicht, dass ich stur bei dieser Entscheidung und Umsetzung bleibe. Ich habe jeder Zeit die Wahl wieder etwas daran zu ändern.

Ich blogge sehr gerne, weil ich dabei lerne, Klarheit gewinne

und verarbeite. Ich sehe meinen Blog wie (m)eine Blumenwiese. Darauf gedeihen verschiedene Blumen. Es freut mich, wenn jemand an einer (meiner) Lebens-Blume riecht und sich gelegentlich an diesen Geruch erinnert, ev. diese Blume in der eigenen Wiese (zum ersten Mal) entdeckt oder diese in der eigenen Wiese anpflanzt.

Für mich ist mein Blog ein Dankeschön ans Leben. Mir ist mein Blog ein Schatz, den ich nicht verkaufe. Ich teile darin ein Stück meines Lebens.

Über Kommentare oder Rückmeldungen freue ich mich, weil ich gerne in Austausch gehe. Mir ist dabei wie auch in allen anderen Bereichen meines Lebens die Qualität viel wertvoller als die Quantität.

Ich danke dir, dass du auf meiner Seite liest.

Dieser Artikel wurde am 29.09.2016 veröffentlicht.

---

## Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2016

Schon zum dritten Mal schreibe ich über die Herbst-Tag-und-Nachtgleiche in meinem Blog. Immer wieder feiern wir diesen Tag. Im 2016 ist es der 22. September, ein Donnerstag. Am Mittwoch zuvor hatten wir Besuch. Da kam die Frage auf, ob **überall** auf der Welt zur Tag-und-Nacht-Gleiche der Tag (etwa) gleichlang wie die Nacht sei. Zwei Mal im Jahr ist das tatsächlich überall auf der Welt so. Das wurde mir erst jetzt so richtig bewusst.

Erst am Abend finden wir als Familie Zeit, um die Tag-und-Nachtgleiche etwas zu feiern. Am Nachmittag nach der Schule wollte mein Sohn noch unbedingt zum Coiffeur. Das hatten wir schon lange vor. Er meinte zu mir als ich ihm sagte, dass ich gerne noch den Herbstbeginn feiern möchte: „Jetzt beginnt doch etwas Neues. Ich möchte mich dafür schön machen.“ Deshalb gibt es zur Feier dieses Mal keine frischgebackene Brote und auch der Esstisch ist nicht so feierlich gedeckt wie üblich. Dafür bekommt mein Sohn seine neue Frisur.

Dieses Jahr fällt mir das wundervolle Kinderlied von Bruno Hächler zu: „De Wind“. Es wird unser neues Herbstlied sein.

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still  
was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

*Er treit d Wulche bis zum Meer  
blöst min Huet devo  
er lupft d Ziegel uf em Dach  
säg du mir wieso*

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still  
was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

*Er blöst mini Jagge uf  
wird nöd müed debi  
rüttlet, hület, pfift ums Huus  
cha so zärtlich si*

*Instrumental*

*Er schücht d Bletter d Stross durus  
raschlet i de Büsch  
dreht am Windrad, git em a  
bis em trümmelig isch*

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still  
was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

Gerne verlinke ich hier meine bereits veröffentlichten Artikel zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche mit vielen Informationen, wie wir das Fest feier(te)n:

- 2015: [Herbstequinnox](#)
- 2014: [Herbstbeginn mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#)



Ein warmer und strahlender Tag wird uns zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2016 geschenkt.



Für unser Festessen beschenkt uns der Garten mit Zutaten. Ich bereite einen Gratin zu.



Einige Beeren sammle ich zum Fest. Nicht nur uns schmecken die süßen Brombeeren.



Für meinen Sohn startet der Herbst mit einer neuen Frisur.



Unser Esstisch erhält seine herbstliche Dekoration. Da im 2016 noch Gladiolen blühen, bekommt der Herbsttisch noch einen sommerlichen Hauch. Gartenfrüchte und Haselnüsse gibt es zur Nachspeise.

Dieser Artikel wurde am 22.09.2016 veröffentlicht.