# Sonnenblumenkern-Aufstriche

Da ich Süsses nicht mag, liebe ich pikante Brotaufstriche. Die Hefeaufstriche (z.B. Tartex) oder Mayonnaise schmecken mir jedoch nicht so und deshalb erfand ich diese Brotaufstriche. Sonnenblumenkernaufstriche sind einfach herzustellen.

## Zutaten für Grundmasse:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- Wasser

## Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ca. 15 Minuten in Wasser einlegen.

Weitere Zutaten (je nach Aufstrich) klein schneiden.

Das Wasser abgiessen und alle Zutaten (je nach Aufstrich) in den Mixer geben und mixen. Ich habe mit verschiedenen Zutaten ausprobiert. Man kann gut nach seinem eigenen Geschmack weitere Zutaten zugeben oder auch weglassen. Falls der Aufstrich zu dick ist, noch etwas Wasser beigeben, falls zu dünn, noch mehr Sonnenblumenkerne beigeben.

## Zutaten für Kräuter-Aufstrich:

- Doppelte Menge der Grundmasse
- Frische Kräuter je nach Geschmack und Saison (z.B. Brennnesselsamen, Origano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch, Salbei, Schnittlauch, Petersilie, Koreander, Bärlauch…) Die starken Kräuter wie Liebstöckel oder Rosmarin nur sehr wenig beigeben, dafür darf es von den anderen Kräutern mehr drin haben.
- Frische Blüten je nach Geschmack und Saison (z.B.

Lavendel, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Zucchettiblüten, Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Tagetes, …)
- Salz

# Zutaten für Oliven-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 bis 8 Oliven
- 5 kleine Tomaten oder 1 grosse Tomate oder 3 getrocknete Tomaten
- Basilikum
- Salz

# Zutaten für Peperoncini-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 in Öl eingelegte Peperoncini
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzeh
- Basilikum
- Salz

# Zutaten für Randen-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 100 g gekochter, geschälter Randen (mittelgrosser Randen)
- 1 Schalotte (kleine Zwiebel)
- 1 Teelöffel Olivenknoblauchöl oder 1/2 Zehen frischer Knoblauch mit Olivenöl
- 1 Kaffeelöffel Baumnussöl oder Zitronenolivenöl
- Gewürze nach Belieben (Salz, etwas Pfeffer, Kräuter)

Die Aufstriche können auch als Dipsaucen verwendet werden oder passen gut zu Grilladen.

Sonnenblumenkern-Aufstiche

---

# Backofenkartoffeln

Backofenkartoffeln ist eines der liebsten Essen meiner Kinder und Tageskinder. Dazu gibt es verschiedene Dips, Ketchup und saisonales Gartengemüse. Die Backofenkartoffeln sind auch kinderleicht zum Zubereiten. Mein Sohn kann sie bereits selbständig herstellen.

## Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 5 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)
- Getrocknete Kräuter wie Petersilie, Basilikum und/oder Origano
- Salz
- 1 Esslöffel Paprika (edelsüss oder scharf)

## Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen. Man kann sie auch schälen. Ich verwende die Kartoffeln jedoch mit der Schale. Die Kartoffeln halbieren und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden.

Die Kartoffeln auf ein Blech auslegen. Ich bedecke zuvor

jeweils das Blech mit Backtrennfolie. Man kann das Blech jedoch auch einfetten.

Die Kartoffeln mit den getrockneten Kräutern würzen und das Öl dazugeben.

Alles gut mischen und während ca. 40 Minuten im Backofen in der Mitte bei 200°C backen. Gelegentlich die Kartoffeln mischen.

Die goldgelb gebackenen Kartoffeln salzen und mit Paprika würzen.

Dazu passen meine Aufstriche und Dip-Saucen.

---

# Feige und Haselnuss

Ich esse gerne Gemüse. Auch Früchte mag ich, jedoch bin ich nicht die Früchteliebhaberin schlecht hin. Beeren, Nektarinen und Kirschen gehören zu meinen Lieblingsfrüchten. Frische Feigen zählen auch zu den Früchten, die ich mit Genuss esse. Jedoch bin ich damit etwas heikel, weil sie für meinen Geschmack ganz frisch sein sollen. Seit zwei Jahren haben wir einen Feigenbaum. Ja und obwohl er hier sehr selten zu sehen ist und zu den Mittelmeerraumfrüchten zählt, schenkt er uns gerade viele Feigen. Die Feige ist eine sehr alte Pflanze. Sie zählt zu den ältesten domestizierten Nutzpflanzen. Für mich ist die Energie der Feige sehr weiblich.

Feigenbaum 2014

Die Pflanze mit für mich männlicher Energie ist die Haselnuss. Ich mag die Haselnuss am liebsten frisch vom Baum, wenn sie noch weisslich ist. Die Haselnuss passt für mich im Geschmack gut zur Feige. Dankbar esse ich diese Früchte und geniesse ihre sommerliche Kraft.

Haselnussbaum 2014

---

# 7.9. ist unser Bund der Liebe Tag

**Bund der Liebe – SONJA & DANIEL – 7. 9. 2003**

Am 7. September 2003 gingen wir unseren Bund der Liebe ein. Noch immer haben unsere Versprechen Gültigkeit. Ich bin

dankbar für den Weg, den wir gemeinsam gegangen sind, gehen und gehen werden.

Gemeinsam unterwegs

# Unsere Feier

Unsere Feier entwickelte sich drei Monate vor dem Datum. Wir wussten nur, dass wir am 7.9.2003 getraut werden wollten. Alles andere reihte sich wie von selber aneinander.

Das Zentrum der Einheit in der Schweibenalp oberhalb des Brienzersees war am Wochenende des 6./7. Sep. 03 frei und entsprach zum aller grössten Teil unseren Bedürfnissen. Einfache aber liebevoll und individuell eingerichtete Gästezimmer, ein Gruppenraum, ein Essraum oder die Möglichkeit draussen zu essen, vegetarisches und zum Teil biologisches Essen, ein Rundzelt zum Tanzen, eine Schwitzhütte und viel Natur standen zur Verfügung.

Schweibenalp

Alle Elemente – Wasser, Erde, Feuer, Luft – die bei unserem Fest eine grosse Rolle spielen sollten, waren vorhanden.

Das Wasser wurde durch den Giessbach und den türkisen Brienzersee repräsentiert.

Die Erde war durch die Alpwiesen, durch die Felsen, durch die von Daniels Mutter wunderbar arrangierten Blumen und durch das köstliche Essen vertreten.

Das Feuer zeigte sich durch die trotz andersvorhergesagte Sonne, durch das für uns entfachte Feuer in der Nacht und durch das wilde Tanzen im Rundzelt zur Musik der Pumklics.

Die Luft erkannten wir auf der Wanderung, die wir von der Schweibenalp zum Giessbachhotel unternahmen. Wir konnten nämlich aus schwindelerregender Höhe auf den Brienzersee

schauen, fast aus der Vogelperspektive.

## 3-Tagesritual

Wir feierten unseren Bund der Liebe über drei Tage hinweg.

Am ersten Tag bereiteten wir unser grosses Fest vor. Wir benützten auch die Schwitzhütte, um uns zu reinigen. Unsere Feuermeisterin und unser Feuermeister bewachten das Feuer und gaben uns immer wieder heisse Steine in die Hütte. Daniel und ich liessen aus all unseren Poren Altes und Verbrauchtes gehen. Wir verabschiedeten und bedankten uns bei den Partnerinnen und Partnern, die wir vor unserer Beziehung hatten.

Am Samstag trafen unsere Gäste ein. Wir stellten sie einander vor, unternahmen gemeinsam eine Wanderung, Alphornmusik und Indianermärchen wurden uns geschenkt, wunderbares indisches Abendessen wurde uns gekocht, gemeinsam erledigten wir den Abwasch, ein riesiges Feuer wurde entfacht und gemeinsam tanzten wir wild und ruhig zur Musik.

Sich vorstellen

Auf der Wanderung ging es steil abwärts.

Giessbachfälle

Stille Momente am Feuer

Tanzen im Rundzelt

Rundtanzzelt

Am Sonntag nach dem Frühstück sangen und beteten wir in allen Weltreligionen und tanzten im Kreis.

Kreistanz

# Bund der Liebe

Wir standen in der Mitte eines Herzens bestehend aus zusammengeknüpften Bändern. Jeder Gast gab uns ein Band, welches Verbundenheit symbolisieren sollte. Um das Band herum befanden sich kreisförmig und mit einer Kerze in der Hand die Gäste.

Herzbänder

Claudia (schamanische Zeremonialmeisterin) begrüsste alle Himmelsrichtungen mit ihren Qualitäten so wie den Himmel und die Erde. Das Element Erde baten Daniel und ich darum, dass wir in unserer Beziehung Altes immer wieder sterben lassen können, um Neues zu gebären.

Element Erde

Beim Element Wasser bedankten wir uns für all die Dinge, die wir voneinander gelernt haben, lernen und lernen werden. Wir versprachen uns auf dem gemeinsamen Weg ehrlich zu sein und über unsere Gefühle zu sprechen.

Element Wasser

Das Element Luft riefen wir an, dass wir offen und aus dem Herzen miteinander kommunizieren, dass wir immer wieder die eigene Schönheit und die Schönheit des Gegenübers sehen und dass wir gemeinsam und doch als eigenständige Personen unterwegs sind.

Element Luft

Beim Element Feuer zündeten wir einander eine Kerze als Symbol für unser inneres Feuer an. Wir wünschten uns gegenseitig, dass das Feuer in unserer Beziehung in allen Bereichen, auch in der Sexualität, nicht erlischt und baten darum, dass das Licht unseren gemeinsamen Weg erhellt.

Element Feuer

In der Mitte (Verbindung zwischen Himmel und Erde) steckten wir uns die Ringe an. Sie sind für uns ein Symbol unserer Partnerschaft: Zwei Individuen, geschaffen für einander.

In Verbindung zwischen Himmel und Erde

Daniel schmiedete meinen Ring und ich seinen.

Claudia verband unsere Hände mit einem roten Band und segnete die Verbindung. Danach schnitt sie das Band auseinander, so dass wir in der Verbundenheit trotzdem eigenständig bleiben mögen.

Verbunden und doch eigenständig

Zum Schluss überreichten uns die Gäste ihre Wünsche unter einem wunderschönen und grossen Baum.

Wünsche für unseren gemeinsamen Weg.

---

# Tomatenmark-Dip

Diese Dipsauce brauchen wir manchmal auch als Brotaufstrich oder zu Grilladen. Sie schmeckt in der warmen Jahreszeit etwas anders als in der kalten Jahreszeit, da ich entweder frische oder eingelegte Zutaten verwende.

## Zutaten:

- 100g Tomatenmark
- Eine frische Tomate / getrocknete Tomaten
- Eine kleine Zwiebel
- ¼ von einer Schlangengurke / 4 Essiggurken
- Maiskörner von einem halben Maiskolben / 150g

eingelegter Mais
- Eine Peperoni / eingelegte Peperoni
- Eine kleine Chilischote / Chilipulver
- Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum / getrocknete Kräutermischung
- Salz und Pfeffer

# Zubereitung:

Wenn es frische Zutaten gibt, verwende ich für diese Dip-Sauce diese. In der kalten Jahreszeit benütze ich dafür eingelegtes Gemüse und getrocknete Gewürze.

Das Tomatenmark in eine Schale geben. Dieses salzen und pfeffern.

Alle Zutaten möglichst klein schneiden und zum Tomatenmark dazu geben.

Mit einer Gabel umrühren und zusätzlich das Gemüse zerdrücken.

Mit Kräutern abschmecken.

Die Dip-Sauce passt zum Dippen von Rohkost, zu Backofenkartoffeln, zu Grilladen, zu Salzkartoffeln, als Brotaufstrich oder zum Befüllen von Fajitas, Döner, Dürüm oder Pitabrot.