

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
blost 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 blost 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.

Tofu-Stroganoff

Pilze und Rotwein gehören für mich zum Herbst. Deshalb verwende ich im Herbst gerne diese Zutaten. Ich kreierte immer wieder gerne neue Varianten von meinen Rezepten. Hier ist mein neuestes Stroganoff Rezept.

Zutaten:

- 200g Champignons
- 300g Tofu geräucht
- 1 Zwiebel
- 2 Peperoni
- 2-3 Essiggurken
- Salz
- 1 Suppenlöffel Mehl (gehäuft)
- 2 Teelöffel Paprika (edelsüß und/oder scharf)
- 2dl Rotwein
- 2 Esslöffel Cognac (wer mag)
- 1dl Bouillon
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel weisses Mandelmus
- Frische Petersilie
- Öl (Baumnussöl, Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl je nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Pilze reinigen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln, Peperoni und Essiggurken in Streifen schneiden. Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden.

Rotwein, Cognac, Bouillon und Sojasauce in einen Massbecher füllen.

Petersilie fein hacken.



Die Pilze im Öl kräftig anbraten und bei Seite stellen.

Den Tofu ebenfalls im Öl kräftig anbraten und bei Seite stellen.

Zwiebeln, Peperoni und Essiggurken im Öl kurz auf niedriger Stufe dünsten.

Das Ganze mit Mehl bestreuen, Paprika dazugeben, umrühren und schnell mit dem Rotweingemisch ablöschen.

Mit Pfeffer abschmecken und einkochen lassen bis die Sauce eindickt.

Das Mandelmus beifügen und umrühren.

Die bei Seite gestellten Pilze und den Tofu beifügen, umrühren, Petersilie beifügen und sofort vom Herd nehmen.



Dazu passen Nudeln, Rösti, Reis oder Goldhirse.

Dieser Artikel wurde am 31.10.2015 veröffentlicht.

Herbstäquinox am 23. September 2015

Der Herbst mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2015 beginnt mit einem kühlen und verhangenen Regentag. Mit meinen Erinnerungen gehe ich ein Jahr zurück. Ich lese meinen Blogbeitrag von der [Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2014](#). Rituale sind für mich Abläufe mit einer gleichbleibenden Struktur und flexiblem Inhalt. Rituale halte ich lebendig und Leben bedeutet Veränderung. So feiere ich die alten Sonnenfeste (im [Frühling](#), im [Sommer](#), im [Herbst](#), im [Winter](#)) immer ähnlich und doch nie gleich. Was für mich Herbst bedeutet und womit ich Herbst verbinde, habe ich im [Blogbeitrag 2014](#) beschrieben.



Die Sonnenblumen werden regelmässig von Vögeln besucht.

Der 23. September 2015 ist Mittwoch, mein Putzmorgen. Während die Kinder in der Schule sind, putze ich heute wie gewöhnlich. Jedoch den Esstisch räume ich ganz ab, um ihn später mit den Kindern herbstlich zu dekorieren.



Zwischendurch wird es sogar fast etwas sonnig.

Zum Mittagessen koche ich „Rösti“ aus eigenen Kartoffeln, die wir im August geerntet haben.



Am 25. August 2015 ernteten wir die Kartoffeln.

Zum Apéro gibt es Rohkostgemüse aus dem Garten und wie oft, wenn wir etwas feiern, bekommen meine Kinder eine Schale Pommes-Chips. Beim Mittagessen sprechen wir über den heutigen Tag und tauschen unsere Gedanken zum Herbst aus. Mein Sohn meint unter anderem: „Es wäre doch logisch, wenn man den Tag im Herbst Tag-und-Nacht-Gleiche nennen würde und im Frühling Nacht-und-Tag-Gleiche.“



Manchmal mache ich eine Pilzsauce dazu.



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

Meine Kinder möchten am Nachmittag mit Freundinnen und Freunden abmachen. Ich verbringe den Nachmittag im Garten. Es regnet leicht und ist kühl. Während ich den Regen spüre, fühle ich wie verkrustete Gefühle in mir sich loslösen können. Gerne übergebe ich in Gedanken diese dem Regen und der Mutter Erde. Ich danke der [Erde](#). Mir kommt ein Dank-Lied in den Sinn. Ich gehöre keiner Religion an. Dennoch gefallen mir viele Kirchenlieder. Ich beginne das Lied *Danke, für diesen guten Morgen* zu summen. Ich erfinde für mich andere Textstrophen.

Danke, für diesen guten Morgen

The image shows a musical score for the song 'Danke, für diesen guten Morgen'. It is written in G major and 4/4 time. The score consists of two staves. The first staff contains the melody and the lyrics: 'Dan - ke, für die - sen gu - ten Mor - gen, dan - ke, für je - den neu - en Tag;'. The second staff continues the melody with the lyrics: 'dan - ke, d'ß ich all mei - ne Sor - gen auf dich wer - fen mag.'. Chord symbols are placed above and below the notes to indicate the accompaniment.

G Em Am D G Em C D
Dan - ke, für die - sen gu - ten Mor - gen, dan - ke, für je - den neu - en Tag;
5 G G7 C Cm G D7 G
dan - ke, d'ß ich all mei - ne Sor - gen auf dich wer - fen mag.

Einige meiner Texte fürs Lied:

- Danke, für die Gartenfrüchte, danke, für dieses Gartenjahr; danke, dass ich all dies mit Genuss essen darf.
- Danke, für die lustigen Stunden, danke, für die Fröhlichkeit; danke, dass ich mich an kleinen Dingen freuen kann.
- Danke, für die schwierigen Momente, danke, für jeden Moment; danke, dass ich an Schwierigkeiten stetig wachsen kann.
- Danke, für die grosse Ernte, danke, dir liebe Erde; danke, dass ich hier auf diesem Planeten leben darf.

Das Lied für mich singend ernte ich Gartenfrüchte und viele Kräuter. Es ist mir klar, welches Lied ich dieses Jahr mit den Kindern singen werde im Herbst. Die Kräuter verarbeite ich zu Kräuter-Pesto, um eigene Gartentomaten einzulegen.



Gurken und Tomaten haben wir in diesem Jahr zahlreiche.

Die Kinder kehren zurück. Sie dürfen je von ihrem geschenkten Baum Früchte ernten. Meine Tochter ist froh, dass in diesem Jahr ihr Birnenbaum auch zum ersten Mal Früchte trägt.



Meine Tochter wählte für sich nach unserem grossen Gartenumbau

einen Birnenbaum.

Mein Sohn ist stolz auf seine roten und süssen Äpfel.



Süss und knackig sind die von meinem Sohn ausgewählten Äpfel.

Wir dekorieren den Tisch. Mein Sohn möchte das alte Geschirr von meinen Urgrosseltern zur Feier benützen.



Das Sommerwimmelbuch macht dem Herbstwimmelbuch Platz. Eine Kerze brennt nun wieder am Abend.

Wir schauen uns Fotos vom letzten Jahr an. Sie möchten noch mehr Fotos anschauen und klicken sich durch die Fotos durch, während ich den Apéro zubereite. Die Kinder wählen für sich je

ein Foto aus. Für diesen abgebildeten Augenblick sind sie dankbar. Wir drucken die Bilder aus und schmücken damit unseren Esstisch.

Zum Apéro gestalte ich einen Rohkostteller. Die Kinder freuen sich darüber.



Für das festliche Abendessen backe ich Dinkelvollkornbrötchen (pur und mit Oliven).



Dazu gibt es halb-getrocknete noch warme Tomaten, Randensalat und Tomaten-Gurken-Caspaccio.



Mein Sohn liebt Wurzelgemüse. Der erste Randensalat schmeckt uns allen besonders gut.



Halbgetrocknete Tomaten und Caspaccio bestehend aus dünnen Tomaten- und Gurkenscheiben

Zum Dessert geniessen wir Trauben, Äpfel, Birnen, süsse Brombeeren und Heidelbeeren.



Gemüse und Früchte für unser Essen stammen aus unserem Garten.



Wir singen unser neues Herbstlied. Meine Kinder erfinden je eine eigene Strophe und danken auf persönliche Weise.

- Danke, für die feinen Äpfel, danke für die süssen Birnen; danke, dass ich so viele Gurken essen kann. (Strophe von meinem Sohn)

- Danke, für die farbigen Raupen, danke für „meine“ Birnen; danke, dass ich einfach im Garten sein darf. (Strophe von meiner Tochter)

Satt und glücklich bereiten sich die Kinder für die Nacht vor. Im Bett lese ich ihnen noch ein Kapitel aus unserem Vorlesebuch Momo von Micheal Ende vor, obwohl es schon spät ist. Dennoch könnte ich an diesem Abend die Kinder nicht einfach ohne Geschichte einschlafen lassen. (Vor)lesen verbinde ich fest mit der kalten Jahreshälfte.

- Danke für diesen Erntetag ja, danke für meine geliebten Kinder; danke dass ich von Herzen Danke sagen kann!

Dieser Artikel wurde am 23. September 2015 veröffentlicht.

Los-Lass-Ritual

Regelmässig führe ich für mich ein Loss-Lass-Ritual durch, um alles, was ich nicht mehr brauche (Gedanken, Lebensumstände, Menschen, Tiere, Angewohnheiten, Ängste, ...), dankend zu verabschieden. Oft fühle ich diesen Impuls im [Herbst](#), wenn auch die Natur loslässt. Die Bäume trennen sich zum Beispiel von ihren Blättern. Ich wähle dabei nach Möglichkeit einen Vollmondtag.



Vollmond am 8. Oktober 2014 in San Vincenzo am Meer

Ich überlege mir und spüre in mich hinein, was ich loslassen möchte. Je nach dem, wo ich mich gerade befinde, wähle ich aus wie ich mein „Verbrauchtes“ den Naturelementen zur Transformation übergebe.

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Hölzchen am [Meer](#) oder an einem anderen Gewässer in den nassen Sand. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element WASSER.“ Ich beobachte, wie die Brandung den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.



Ich übergab mein „Verbrauchtes“ dem Element Wasser am Vollmondtag (08.10.2014).

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem nassen Pinsel auf einen grossen Stein. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element LUFT.“ Ich beobachte, wie der Wind den jeweiligen Begriff trocknet und mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einer Hakenspitze im Garten in einem abgeernteten Beet in die Erde. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element ERDE.“ Ich beobachte wie die Erde beim Umgraben den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Kohlestift auf kleine Zettelchen. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element FEUER.“ Ich beobachte wie das Lagerfeuer, in welches ich die Zettel werfe, den

jeweiligen Begriff mit sich nimmt.

Herbstbeginn mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche

Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: 23. September 2014, um 04:29 Uhr.

Ich erzähle den Kindern, dass der Tag genau gleich lang ist wie die Nacht und dass nun die Nächte wieder länger werden als die Tage. Der Herbst beginnt. Wir stimmen uns auf den Herbst ein. Wir dekorieren unsere Eingangstür neu. Dazu sammeln wir Herbstmaterial wie farbige Blätter, Nüsse, Kastanien und Früchte. Auch anderes Naturmaterial wie leere Schneckenhäuser oder Steine dürfen natürlich gesammelt werden. Da dieses Jahr die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche auf einen Dienstag fällt, haben wir schon am Wochenende mit Dekorieren, Grillieren und Einmachen, Sammeln und Ernten für den Herbstäquinox begonnen. Die Kelten feierten vier Sonnenfeste. Im [Frühling zur Tag-und-Nacht-Gleiche](#) Ostara, im Sommer zur Sonnenwende Litha, im Herbst zur Tag-und-Nacht-Gleiche Mabon und im [Winter zur Sonnenwende](#) Jul. Die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche nannten sie Mabon.

Mabon: Tag und Nacht sind gleich lang. Die grosse Ernte ist eingebracht. Es ist die Zeit des Dankes. Ruhe kehrt ein. Die Speicher für die kalte Jahreszeit sind gefüllt.



Hagebutte auffädeln



Herbstdekoration an der Eingangstüre



Auberginen-Tatar aus gegrillten weissen Auberginen

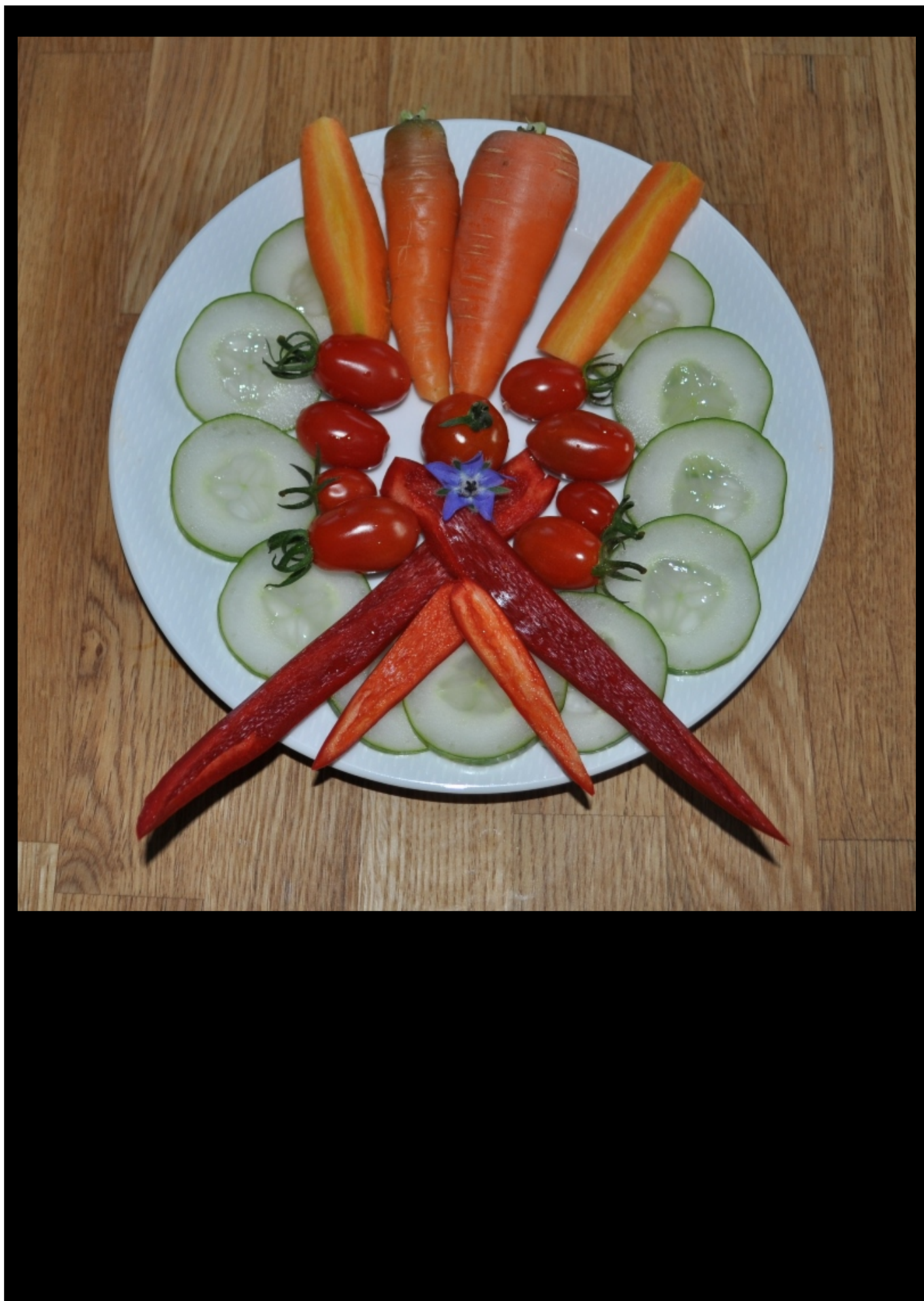
Wir lernen ein neues Herbstlied. Dieses Jahr lernen wir *Bunt sind schon die Wälder*. Wir machen uns Gedanken, was für uns Herbst bedeutet und sprechen über die Herbstzeit. Gemeinsam schauen wir uns das Herbstwimmelbuch an.



Herbstwimmelbuch

Zum Essen geniessen wir die Früchte des Gartens. Dieses Jahr gibt es zum Apéro Datteltomaten, Karotten, Gurken und rote Peperoni. Unsere Vorspeise ist eine Kürbissuppe und Nüsslisalat oder Ruccolasalat. Als Hauptgang essen wir einen Gemüseteller mit Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Mais und gegrillten Zucchettischeiben garniert mit Salat aus gegrillten Peperoni (gekauft), Tomaten-Zwiebel-Caspaccio und Auberginenkaviar aus gegrillten, weissen Auberginen. Zum Dessert geniessen wir Rote Pflaumen, Trauben, Äpfel, Birnen und die letzte Nektarine. Wir knacken selber

gesammelte Haselnüsse.



Apéros

Auf dem Tisch brennt nun auch wieder regelmässig am Abend eine Kerze umringt mit Herbstdekorationen.



Eine Kerze umringt mit herbstlicher Dekoration

Im Herbst spüre ich, wie sich die Natur zurückzieht, loslässt und einkehrt. Ich betrachte meine Ernte im materiellen Sinne

aber auch im übertragenen Sinne. Ich schreibe mir auf, was in meinem Leben diesen Herbst Früchte trägt und sammle sie ein, halte sie schriftlich fest. Ich bedanke mich bei der Natur, der Erde und dem Universum. Herbst ist auch die Zeit des Loslassens für mich. Ich beobachte, was ich in meinem Leben loslassen möchte und verabschiede mich dankend davon und übergebe es dem Fluss. Dazu führe ich oft auch ein [Los-Lass-Ritual](#) durch.

Für mich beginnt mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche die letzte grosse Erntezeit und auch das Einmachen, Einlagern, Einkellern und Sammeln. Ich trockne zum Beispiel Äpfel und Birnen oder mische meine Kräuter(salz)mischungen. Auch kaufe ich jetzt noch regionales Gemüse wie Peperoni, welches wir in unserem Garten nicht in grossen Mengen haben, ein. Anderes Gemüse wie Zucchetti ernten wir aus unserem Garten. Das gekaufte oder geerntete Gemüse machen wir ein. [Haselnüsse](#) und Buchennüsse oder [Brennnesselsamen](#) und Pilze sammeln wir, wenn wir unterwegs in der Natur sind. Im Herbst widme ich meine Kräfte in die Vorbereitung für die dunkle Jahreszeit, für die Zeit des inneren Lichtes. Dies im Garten wie auch in meinem Leben. Im Herbst verbringen wir etwa gleich viel Zeit draussen wie drinnen.

Herbst verbinde ich mit

- Westen
- Blau-Türkisfarbtöne und Farbenvielfalt
- Wasser
- Gefühl
- Umsetzung
- Fluss
- Loslassen, Gehen
- Energien gehen hinein
- Hinein
- Sterben
- Energieähnlich wie der abnehmende Mond
- Energieähnlich wie der Nachmittag

- Ernte – Humus
- warm – kalt
- DANKbarkeit
- Abschied
- Ernten, Sammeln, Einmachen
- Erntedankfest, Ahnenehrung, Lichterumzug
- Drachen und Herbststurm
- Heissi Maroni

Herbstliche Gartenpflanzen sind für mich

- Kürbis
- Mais
- Lauch und Karotten
- Knollensellerie
- Randen
- Endiviensalat
- Trauben
- Äpfel
- Birnen
- Hagebutten
- Quitten
- Nüsse
- Samen
- Ähren



Mandarin Kürbis

Mehr zum Thema unter [Altes und Neues Wissen zum Jahreskreis.](#)

Ich stöbere oft auch im Internet und entdecke und lerne bei jedem Fest, jedes Jahr Neues dazu. Dieses Jahr habe ich ein Video gefunden zum Lied [Bunt sind schon die Wälder](#) gesungen von [Anke Zohm.](#)

Hier auch noch der ganze Liedtext [Bunt sind schon die Wälder.](#)