

Warum ich esse, was ich esse oder warum ich bin, wie ich bin

Meine Mutter wurde als Serbin geboren. Sie lernte meinen Vater in der Schweiz kennen und lieben. Ich wurde in der Schweiz geboren und wuchs in der Schweiz auf. In den Sommerferien erlebte ich viele wundervolle Wochen in Serbien bei meinem Grossvater und meiner grossen Verwandtschaft in einem kleinen Bauerndorf. Auf dem Hof von meinen Verwandten lebten Hühner, Gänse. Schweine, Hunde und Pferde. Sie lebten frei auf dem Hof und halfen bei der Feldarbeit. Traktoren gab es nur wenige im Dorf. Nur wenige besaßen auch eine Kuh. Wenn sie kalbete, trank das Kalb die Milch und gleichzeitig gab es auch etwas Milch für die Menschen. Als Kinder suchten wir gerne nach Eiern, die nicht einfach zu finden waren, denn die Hühner nisteten überall auf dem Hof. Die Hühner lebten solange bis sie eines natürlichen Todes starben, denn sie dienten als Eierlieferanten und Insektenfresser oder sie wurden von meinem Grossvater erwischt und getötet. Danach wurde das ganze Huhn von den Krallen bis zum Gehirn gegessen und die Federn verwendet. Meinen Grossvater sehe ich noch immer vor mir, wie er an einem Hühnerfuss, welcher mehrere Stunden in einer Suppe kochte, nagt. Auch wenn ein Schwein geschlachtet wurde, auf dem Hof, wurde das ganze Tier gegessen. Fleisch gab es dennoch selten und wenn ein Tier geschlachtet wurde, ernährte es eine Grossfamilie. Damals stimmte es für mich, Fleisch zu essen, obwohl ich schon als Kind mir die Frage stellte, weshalb gewisse Tiere gegessen werden und andere nicht. Trotzdem sah ich die Nutztierhaltung in einem noch naturnahen Kreislauf. Es war auch damals in Serbien nicht alles tierfreundlich und auch nicht umweltfreundlich. Nach der Ernte wurden zum Beispiel Brände entfacht, um den Boden fruchtbar zu halten. An den Geruch von verbrannter Erde kann ich mich noch immer erinnern.

Auch das Gekreische von Ferkeln, die ohne Narkose kastriert wurden, brannte sich in mein Gedächtnis. Ich brach damals in Tränen aus, weil mich ihr leidvolles Geschrei tief berührte. Damals wusste ich noch gar nicht, was ihnen angetan wurde. Ich spürte jedoch auch die echte Fürsorge der Bauern für ihre Tiere. Die meisten meiner Verwandten waren Selbstversorger. Das beeindruckte mich schon als Kind und ich denke, dass damals der Same für meinen jetzigen Gartenanbau (Permakultur, Mischkultur, Biokultur) gelegt wurde.



Immer wieder kreuzten Tiere die Wege. Gänse lebten wie die Hühner auf den Höfen frei.



Unten links sind Hühner zu sehen.



Die Pferde waren für die Bauern wichtig. Sie hielten sie gut, denn sie halfen bei der Arbeit.



Auf ein starkes Pferd zu sitzen war für mich ein Traum (hinterstes Mädchen). Jedoch die Wolldecke juckte!

Umbruchzeit

1992 starb meine Mutter. Dieses noch heute für mich unbeschreiblich schmerzhaftes Ereignis, begann mich und meine Welt zu verändern. Mit meinen damals 21 Jahren setzte ich mich mit Geburt und Tod und dem Leben dazwischen auseinander. Ich erkannte immer mehr die Rhythmen und Kreisläufe des Lebens. Ich las das Buch „Wahre Kraft kommt von Innen“ von Louise L.

Hay. Ihre Ansichten, beispielsweise die Ereignisse in positive Schwingungen zu bringen, prägen noch immer meine Weltanschauung.

1996 besuchte ich, nach der Trennung von einem Mann, der viele Jahre an meiner Seite ging, ein Seminar in Italien. Ich lernte dort mich ein grosses Stück mehr lieben, liebe Menschen und fleischlose, variantenreiche, mir unbekannte und mir wohlschmeckende Mahlzeiten kennen.



Gemüsesorten gab es in einer Form, die ich nicht kannte.



Ich lernte vegane Salatsaucen zuzubereiten.

Ich realisierte kurze Zeit später, dass ich weder fähig bin, ein Tier zu töten, noch das ganze Tier zu essen. Ich fand es feige, das Töten jemand anderem zu überlassen und zudem nur die „edelsten“ Teile eines Tieres zu essen. Mein Entschluss deshalb kein Fleisch mehr zu essen, setzte ich in die Tat um. Eine neue kulinarische Welt tat sich mir auf. Vor allem die italienische Küche sagte mir zu. Es tat mir gut, lustvoll zu essen und dennoch kein Tier mehr direkt zu töten. Damals dachte ich noch, dass Eier und Milchprodukte keine Tiere töten. Ich hatte das Bild aus meiner Kindheit noch in Erinnerung.

In der Ausbildung zur Lehrerin belegte ich ein Modul zum Thema Ergänzungsstoffe (E-Stoffe) in Lebensmitteln. Für mich war dieser Kurs ein Aha-Erlebnis. Ich begann mich für die Zusammensetzung von Lebensmitteln zu interessieren. Ich lernte darauf zu achten, was ich ass und welche Nahrung wie auf mich wirkte. Türen öffneten sich mir und mir wurde immer bewusster, welche Folgen Nutztierhaltung auf die Umwelt hat. Mein

jetziger Mann eröffnete mir die Welt von BIO. Biologisch heisst für mich nachhaltig und umweltfreundlich. Ich für mich kam zum Schluss, dass ich mich nach Möglichkeit von naturbelassenen Nahrungsmitteln, die nachhaltig, umweltfreundlich und möglichst saisonal und regional erzeugt werden, ernähren möchte. Dies tue ich nun auch schon seit vielen Jahren. Inzwischen ist mir klar, dass auch Milchprodukte und Eier unglaubliches Tierleid auslösen.

Ich

Meine Erfahrungen sind die Grundlage, die Erde, die Lebewesen und die Natur zu achten. Zu den Geschöpfen der Erde gehöre auch ich. Da für mich Käse ein Genussmittel ist und ich mich selber achten gelernt habe, esse ich ab und zu Käse mit viel Genuss, Dankbarkeit und ohne schlechtes Gewissen. Für mich ist das stimmig. Bei genauem Betrachten esse ich auch nichtveganes Gemüse. Ich kenne ehrlich gesagt nur einen Biobauernhof, der komplett vegan wirtschaftet und zum Beispiel ausschliesslich veganen Dünger benützt. Deshalb bevorzuge ich Demeterprodukte. Die [Demeterbauernhöfe](#) setzen sich zur Grundlage in einem Kreislauf zu wirtschaften. Ich finde meine Art zu leben vegan. Vegan heisst für mich, Achtung vor dem irdischen Sein.

Die Natur ist meine Religion, die Liebe mein Glaube und die Erde mein Tempel. (Ein ähnliches Zitat habe ich kürzlich gelesen und ist mir so in Erinnerung geblieben.)

Dieser Artikel wurde am 04.11.2015 veröffentlicht.

Pflanzenmilch-Shake

Immer wieder experimentiere ich in „meiner“ Küche. Ich bin weder der Shake- noch der Smoothie-Typ. Meine Kinder, vor allem mein Sohn, mögen diese Getränke jedoch sehr. Für Shakes verwende ich oft Pflanzenmilch und Früchte. Dabei finde ich das Verhältnis 1 Teil Pflanzenmilch zu 1.5 Teilen Früchten am ausgewogensten. Hier gebe ich gerne das Rezept für einen Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake als Beispiel. Der Fantasie kann man freien Lauf lassen. Shake it nach (Ge)Lust und Laune!

Zutaten

- 1 Teil (z.B. 100 g) Himbeeren frisch oder gefroren
- 1/2 Teil (z.B. 50 g) Bananen
- 1 Teil (z.B. 1 dl) Hafermilch (oder eine andere Pflanzenmilch – Ich mag Vielfalt.) gut gekühlt
- Je nach Geschmack zum Süssen etwas Birnen- oder Apfeldicksaft, Ahornsirup oder Zucker (z.B. Birkenzucker oder Rohrohrzucker)

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer mixen. Wer es gerne etwas flüssiger mag, mixt Wasser oder Eiswürfel mit. Wenn ich süsse, dann beginne ich mit geringen Mengen und süsse bei Bedarf nach. Beim Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake gebe ich auf 1l Shake 3 Teelöffel Rohrohrzucker bei.

Im Sommer mache ich daraus Eis, indem ich den Shake gefriere. Am liebsten mögen es die Kinder am Stiel.



Dieses Eis am Stiel besteht aus Himbeer-Hafermilch-Shake.

Die Himbeeren können auch mit anderen Beeren ergänzt oder ersetzt werden. Es kann je nach Geschmack nur mit Banane oder nur mit Himbeeren ein Shake gemixt werden. Ich finde Pflanzenmilch zu Früchten im Verhältnis 1 : 1.5 harmonisch.

Wir genießen den Shake zum Frühstück, als Znüni oder als Zvieri. Meine Kinder machen ihn oft selber. Mit

Pflanzenmilchsorten wechseln wir ab.



Der Shake kann im Kühlschrank ca. zwei Tage aufbewahrt werden. Damit er seine Farbe behält, gebe ich etwas Zitronensaft dazu.

Pflanzenmilch

Ich teile für mich Pflanzenmilch in zwei Gruppen ein. Ich kenne **GETREIDEMILCH** und **NUSSMILCH**. Sojamilch, Hafermilch, Dinkelmilch und Reismilch zähle ich zu den Getreidemilchsorten. Haselnussmilch, Mandelmilch, Cashewmilch, und Kokosmilch (obwohl Kokosnuss gar keine Nuss ist) gehören für mich zu den Nussmilchsorten. Alle Pflanzenmilch-Sorten kann man zu Drinks verarbeiten. Da gibt es Fruchtedrinks, Schokodrinks, Vanilledrinks, Im Laden kann man diese schon fertig kaufen. Selbergemacht schmeckt jedoch besser, finde ich.

Dieser Artikel wurde am 03.11.2015 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.

Halbgetrocknete Tomaten an Kräuterpesto

Wie schon einige Rezepte von mir zeigen, mag ich Tomaten in allen Formen und Varianten. In der Sommerzeit gibt es sie regional. Vor unserem Haus gedeihen die Tomaten wunderbar und immer wieder werden sie von Spaziergängerinnen und Spaziergänger gelobt. Es war jahrelang ein Traum von mir, Tomaten anzubauen. Nun erfüllte sich mir mein Traum. Während der kalten Jahreshälfte vermisse ich frische Tomaten sehr. Halbgetrocknete Tomaten lernte ich vor vielen Jahren im Bioladen kennen und lieben. Diese geniessen wir an besonderen Anlässen. Letztes Jahr kam mir die Idee, selber solche Tomaten herzustellen. Schon der erste Versuch gelang. Dieses Jahr bereitete ich sie bereits mehrmals zu, z.B. zur [Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#). Die Einmachgläser blieben bis jetzt jedoch leer! Die Tomaten wurden von uns vorher gegessen!

Zutaten:

- 6 reife Sommertomaten nicht zu saftig (z.B. San Marzano)
- Eine grosse Handvoll frischer Kräuter (Basilikum, Origano, Thymian, Majoran, wenig Rosmarin, Schnittlauch, Petersilie, ...)
- Zwei Knoblauchzehen
- Eine Peperoncini (wer es scharf mag)
- Salz (1 gestrichener Teelöffel)
- Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten in Scheiben schneiden (ca. 5 mm) und salzen.



Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Kräuter und die Peperoncini waschen und in kleine Stücke schneiden.



Die kleingeschnittene Zutaten mit dem Wiegemesser zerkleinern. Ich mag Kräuter nicht gerne mixen. Wer die schnelle Variante mag, kann es auch mit dem Mixer mixen.



Die Kinder freuen sich jeweils, wenn sie helfen dürfen.

Das Kräutermix mit zwei Esslöffeln Öl mischen.



Das Kräuterpesto benütze ich oft auch, um andere Gerichte zu würzen.

Das Kräuterpesto über die Tomaten giessen. Alles gut mischen.



Während min. 1h die Tomaten im Backofen bei max. 70°C trocknen. Ich mische jeweils die Tomaten ab und zu.

Die noch warmen Tomaten in Gläser abfüllen und mit Öl übergießen.



Unsere Tomaten schaffen es nicht bis in die Einmachgläser! Sie werden vorher gegessen!

Die Tomaten kann man als Antipasti, auf Brot, zu Polenta, zu "Rösti" oder zu "Gschwelti" (Schalenkartoffeln) essen. Das Kräuterpesto verwende ich z.B. auch, um [Backofenkartoffeln](#) herzustellen.

Dieser Artikel wurde am 25.09.2015 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

5

Dan - ke, für die - sen gu - ten Mor - gen, dan - ke, für je - den neu - en Tag;
dan - ke, d'ß ich all mei - ne Sor - gen auf dich wer - fen mag.

The image shows a musical score for the song 'Danke, für diesen guten Morgen'. It is written in G major (one sharp) and 4/4 time. The score consists of two staves. The first staff has a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 4/4. The melody is written on a treble clef. The lyrics are written below the notes. The second staff continues the melody and lyrics. The lyrics are: 'Dan - ke, für die - sen gu - ten Mor - gen, dan - ke, für je - den neu - en Tag; dan - ke, d'ß ich all mei - ne Sor - gen auf dich wer - fen mag.' The chords are indicated above the notes: G, Em, Am, D, G, Em, C, D, G, G7, C, Cm, G, D7, G.

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.