

Die wundervolle Heilkraft der Pflanzen

»IF YOU ATE TODAY, THANK A FARMER!«

Über 100 Rezeptideen – schnell und einfach zuzubereitende Gerichte mit Zutaten und Inhaltsstoffen, die nicht nur Nahrungsmittel sind, sondern Heilwirkung und Geschichten ins Essen zaubern. Eingeteilt nach den Jahreszeiten, damit immer das zubereitet werden kann, was der Saison entspricht. Für alle, die experimentierfreudig sind, die über den Tellerrand hinausschauen mögen, Verantwortung für ihr Wohlergehen übernehmen und ihr Leben, ihre Ernährung und ihre Gesundheit nicht einfach in andere Hände legen wollen.

Die Ernährungsempfehlungen, die Sie hier finden, sind als Mittel gedacht, sich selbst besser kennenzulernen, und gleichzeitig als Anregung und Unterstützung für den eigenen Heilungsprozess.

Immerhin gehen manche Forscher so weit, zu behaupten, dass wir auf drei Viertel der verschriebenen Medikamente verzichten könnten, würden wir uns richtig und gut ernähren. Keinesfalls aber will ich sagen: Du bist doch selbst schuld, dass es dir schlecht geht!

Essen, was die Natur für uns bereithält

Es gibt so viele Vorschriften und Empfehlungen, so viele Informationen, so viele verschiedene Glaubenssätze, was das Essen betrifft – besinnen wir uns auf das, was die Jahreszeiten zu bieten haben. Dabei werden Sie in diesem Buch hin und wieder auf alte Gemüsesorten oder vergessene Nahrungsmittel stoßen, die am Wegesrand nur darauf warten, gepflückt zu werden, denn unsere unmittelbare Umgebung liefert uns das ganze Jahr über wertvolle Nahrung.

Bei den Gerichten, die ich koche, achte ich immer darauf, dass alle Farben auf den Teller kommen. Das gibt mir das Gefühl, dass mein Essen »rund« ist.

Die Zutaten sollten möglichst regional und saisonal sein und vor allem biologisch angebaut, denn das Maß an Giftstoffen in unserem Körper ist bereits hoch genug. Jane Goodall, die großartige britische Verhaltensforscherin, hat einmal die Frage gestellt: »Wie konnten wir nur jemals

auf die Idee kommen, unsere Nahrung mithilfe von Gift herzustellen?»

Ich finde die Idee verlockend, auf die vielen Biosiegel zu verzichten und stattdessen Warnhinweise auf »konventionell« hergestellten Produkten anzubringen, damit wir erfahren, welche Giftstoffe bei deren Herstellung zum Einsatz kommen. Alles, was traditionell und ohne Einsatz chemischer Mittel produziert wird, bräuchte dann kein Siegel mehr. Alle Zutaten sollten grundsätzlich Bioprodukte sein. Deswegen verzichte ich beispielsweise auf den Hinweis in meinen Rezepten, dass die verwendeten Zitronen ungespritzt sein sollten.

Fleischgerichte werden Sie in diesem Buch nur wenige finden, denn es ist so einfach, darauf zu verzichten. Ich gehöre allerdings zu den Menschen, die das Gefühl haben, ab und zu Fleisch zu brauchen, deshalb habe ich ein paar Rezepte aufgenommen. Dabei verwende ich selbstverständlich auch nur Biofleisch aus regionaler Produktion.

Die Rezepte sollen nicht nur gesund und lecker sein, sondern auch meine Freude am Essen und Kochen widerspiegeln! Einfach muss es gehen, schnell und unkompliziert, dann macht es noch mehr Spaß. Von meiner Mutter, die eine wunderbare Köchin ist, habe ich das Prinzip übernommen, dass jedes Essen nicht viel mehr als 20 Minuten Zubereitungszeit beanspruchen sollte. Das kann und soll nicht immer klappen, aber allzu kompliziert ist kein Rezept.

Übernehmen wir Verantwortung

Selbst kochen, selbst einkaufen: Das bedeutet viel mehr als nur das Bemühen, satt zu werden. Es kann ein politischer Akt sein, denn mit jeder Kaufentscheidung tragen wir ein Stück Verantwortung. Welche Art der Landwirtschaft unter-

stütze ich? In meinem Arbeitszimmer habe ich ein Schild, auf das ich blicke, wenn ich von meinem Computer aufschau. Darauf steht: »If you ate today, thank a farmer!« – »Wenn du heute schon gegessen hast, danke einem Bauern dafür!« Denn die Nahrungsmittel, die wir kaufen, produziert schließlich jemand.

In Plastik eingeschweißte Bioprodukte aus dem Supermarkt lassen sich vermeiden, indem wir bevorzugt auf dem Markt, im Bioladen oder einem Unverpackt-Laden einkaufen und eigene Behälter mitbringen oder uns vielleicht auch einer »SoLawi«-Gemeinschaft anschließen, die es an immer mehr Orten gibt. So-La-wi bedeutet »Solidarische Landwirtschaft«, bei der man den Bauern monatlich eine bestimmte Summe Geld bezahlt und dafür einen Ernteanteil dessen erhält, was gerade reif ist. Für den Bauern bedeutet das Planungssicherheit und für den Konsumenten, dass er ohne Zwischenhändler auf dem direkten Weg saisonale Produkte aus der Region erhält. Oft gibt es dann auch die Möglichkeit, auf den Höfen mitzuhelfen, Wünsche zu äußern, oder es wird gemeinsam gefeiert. Eine wunderbare Gelegenheit, uns und unseren Kindern die Natur näherzubringen, und die Basis für eine gesunde Ernährung. Ich wünsche mir, dass dadurch auch mehr junge Menschen aufs Land ziehen und in der Landwirtschaft arbeiten wollen, das wäre so wichtig. Ökologische Landwirtschaft macht mehr Arbeit, sie macht aber auch glücklicher und gesünder.

Selbst gezogenes Gemüse schmeckt am besten!

Je weniger verarbeitet die Lebensmittel sind, mit denen wir unseren Körper ernähren, umso besser. Am besten sind das Gemüse, das Obst und die Kräuter, die wir selbst produzieren. Jede selbst gezogene Tomate verändert die

Welt! Na ja, ein klein wenig. Ein Kräutertopf auf der Fensterbank, ein großer Topf mit eigenen Kartoffeln auf dem Balkon – das ist wertvoll! Das schafft Verbindung und es schafft Erfahrung.

Im einen Jahr kaufen wir uns noch das Saatgut, im nächsten Jahr versuchen wir, eigene Tomatensamen zu trocknen und den Rosmarin heil über den Winter zu bringen. Und dann sind unsere Augen vielleicht schon so offen, dass wir auch die Pflanzen wahrnehmen können, die von allein zu uns kommen, die »Unkräuter«. Wer das Glück hat, einen eigenen Garten zu besitzen, sollte sich die »Mühe« machen, nichts zu tun. Mindestens in einer Ecke des Gartens beobachten, welche Pflanzen von selbst den Weg zu uns finden, denn ein altes Gesetz besagt, dass die Pflanzen sich einfinden, die wir brauchen. Wer keinen Garten hat, der kann einen Topf auf den Balkon stellen und schauen, was passiert. Oder man kann sich vertraut machen mit einer kleinen Ecke im Park oder im

Wald, sie immer wieder besuchen und schauen, wie sich die Vegetation dort von Jahr zu Jahr verändert.

Schauen, was vor unserer Haustür wächst

Dabei lernen wir Pflanzen kennen, die uns heilen und nähren können: Brennnesseln z.B. werden wir nicht mehr so bekämpfen, wie es in den meisten Gärten üblich ist, wenn wir wissen, dass viele Schmetterlinge (vor allem im Raupe stadium) davon leben und wie wertvoll sie für unsere eigene Ernährung sind. Die Brennnessel ist die beste Pflanze, um Blutarmut und Schwächezustände zu bekämpfen, außerdem liefert sie Kalium, Magnesium und Kieselsäure. »Wäre sie nicht so wehrhaft, würde es sie nicht mehr geben«, heißt es in alten Kräuterbüchern. Denn dass sie so nahrhaft ist, wissen auch die Tiere zu schätzen.



Wenn wir rausgehen und unsere Wahrnehmung schulen – und dies nicht in fremden, ferneren Ländern, sondern in unserer unmittelbaren Umgebung – und schauen, was vor unserer Haustür wächst, dann ist der erste Schritt schon gemacht. Wir lernen, auch die unscheinbarsten Pflanzen wertzuschätzen und zu achten, und gehen dadurch eine Verbindung ein, die heilsam ist. Nicht nur für unseren Körper, sondern heilsam in einem weit größeren Sinne. Das Lokale hat Auswirkungen auf das Globale.

Exotische und komplex verarbeitete Lebensmittel verlieren ihren verführerischen Reiz, sobald wir spüren, worauf wir wirklich Appetit haben, und das wird uns guttun. Die eigene Stimme sagt uns ziemlich genau, was wir brauchen, wenn wir ihr Aufmerksamkeit schenken. Und Ausnahmen gehören selbstverständlich dazu.

Mehr Freiheit durch weniger Konsum

Insgesamt unseren Konsum reduzieren und bescheiden leben: Das gibt uns ein stärkeres Gefühl von Freiheit, als es uns die Werbebrochüren mit ihren Ausflügen in die entferntesten Winkel der Welt vorgaukeln. Uns den Frühlingsduft um die Nase wehen zu lassen, wenn wir uns aufs Fahrrad schwingen und in den nächsten Park radeln, setzt Glückshormone frei und kostet nichts. Ich hatte das Glück, in meiner Kindheit an der Seite einer großartigen Person aufzuwachsen, die dies vorgelebt hat.

Was ich von Oma Lene gelernt habe

Viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind erst mit der Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion aufgetaucht. Zahlreiche Ex-

perten raten deswegen, grundsätzlich nur das zu essen, was unsere Urgroßmütter schon als Nahrung erkannt hätten. So muss »Meine magische Heilküche« auch unbedingt etwas mit meiner Oma Lene zu tun haben, dieser Frau, die nach einem teils sehr harten Leben mit 107 Jahren starb. Dass sie so alt wurde, hat sicherlich nicht nur etwas mit ihren Genen zu tun, sondern auch mit ihrer Lebensweise. Meine leibliche Großmutter war Oma Lene nicht, diese starb zwei Wochen nach meiner Geburt. Oma Lene ist mit 50 Jahren aus Polen geflohen, nachdem sie lange in Gefangenschaft gewesen war und danach viele Jahre ihres Lebens damit verbracht hatte, zusammen mit einer anderen Frau 25 Kühe zu melken. Im Westen verdiente sie sich ihr Geld als Konditorin und Kindermädchen.

Mit über 60 Jahren heiratete sie meinen Opa, ihre Jugendliebe, und kam zu uns ins Haus. Mit 70 lernte sie schwimmen. Sie war sehr gläubig, sehr bescheiden und sehr charmant. Achtete auf ihren schlanken Körper und verewigte sich durch ihre Stickarbeiten. Selbst als sie nichts mehr sehen konnte, ertasteten ihre guten, erfahrenen Hände die Stickarbeiten, nur die Farben musste ihr jemand aussuchen. Sie hatte immer etwas zu tun und wusste noch um die alten Bräuche – über die Feiertage an Weihnachten standen bei ihr beispielsweise alle Räder still und die Wäsche wurde nicht gewaschen und aufgehängt, damit sich nicht die »Wilde Jagd«, jene Geistwesen aus der Volkssage (Seite 111), darin verfangen konnte.

Oma Lene trank sehr wenig Kaffee und keinen Alkohol, sie aß keine fetten Soßen und machte täglich ihr Gymnastikprogramm. Sie konnte kochen und backen und hat fast alles selbst gemacht (bis auf eine fürchterliche Fertigpulvercreme aus der Tüte, die wir als Kinder aber wunderbar fanden, am liebsten mit Karamellgeschmack).

Selbst gebackene Krapfen, eingelegte saure Heringe und Quarkspeisen mit Holundersaft waren ihre Spezialitäten. Sie ist aber auch in den Wald gegangen und hat Mirabellen gesammelt, die keiner haben wollte. Jeden Sonntag gab es Fleisch und Kuchen. Sie konnte Kuchen backen wie niemand sonst! Im Winter roch das ganze Haus nach ihren Plätzchen und tagelang war sie mit dem Marzipan beschäftigt. Ostpreußisches Marzipan! Mandeln wurden geröstet und gepellt, auf Tablett zum Trocknen ausgelegt, durch den Fleischwolf gedreht und wieder getrocknet, mit Puderzucker und kostbarem Rosenwasser verknetet. Das Geräusch hallte durchs ganze Haus, wenn einen ganzen Tag lang die Masse zu einer großen Wurst geknetet und immer wieder auf das Brett geschlagen wurde. Schließlich wurden kleine Laibe geformt, mehr als 100 Stück, und mit schwarzer Kuvertüre übergossen. Mein Opa hatte unterdessen ganz vorsichtig Walnüsse geöffnet, um die Hälften heil aus der Schale zu bekommen. Diese Walnusshälften wurden auf die warme Kuvertüre gedrückt. Dann war das Marzipan fertig und die Adventszeit konnte beginnen.

Die Wertschätzung der Dinge

Ich beschreibe dies so ausführlich, um Oma Lene und ihrer Sorgfalt in allen Dingen ein Denkmal zu setzen. Sie war jemand, der jede Plastikschaale auswusch und sie so lange verwendete, bis sie kaputtging. Schon damals verwendete sie keine Einkaufstüten, sondern nur Taschen. Sie hatte nie viel Geld und hat auch nie viel gebraucht. Wenn es Erdbeeren geben sollte, hat sie welche im Garten gepflanzt oder sie ging aufs Feld und erntete welche. Sorgfältig holte sie die Dahlienzwiebeln im Herbst aus dem Boden, damit sie im frostfreien Keller überwintern konnten. Ihr

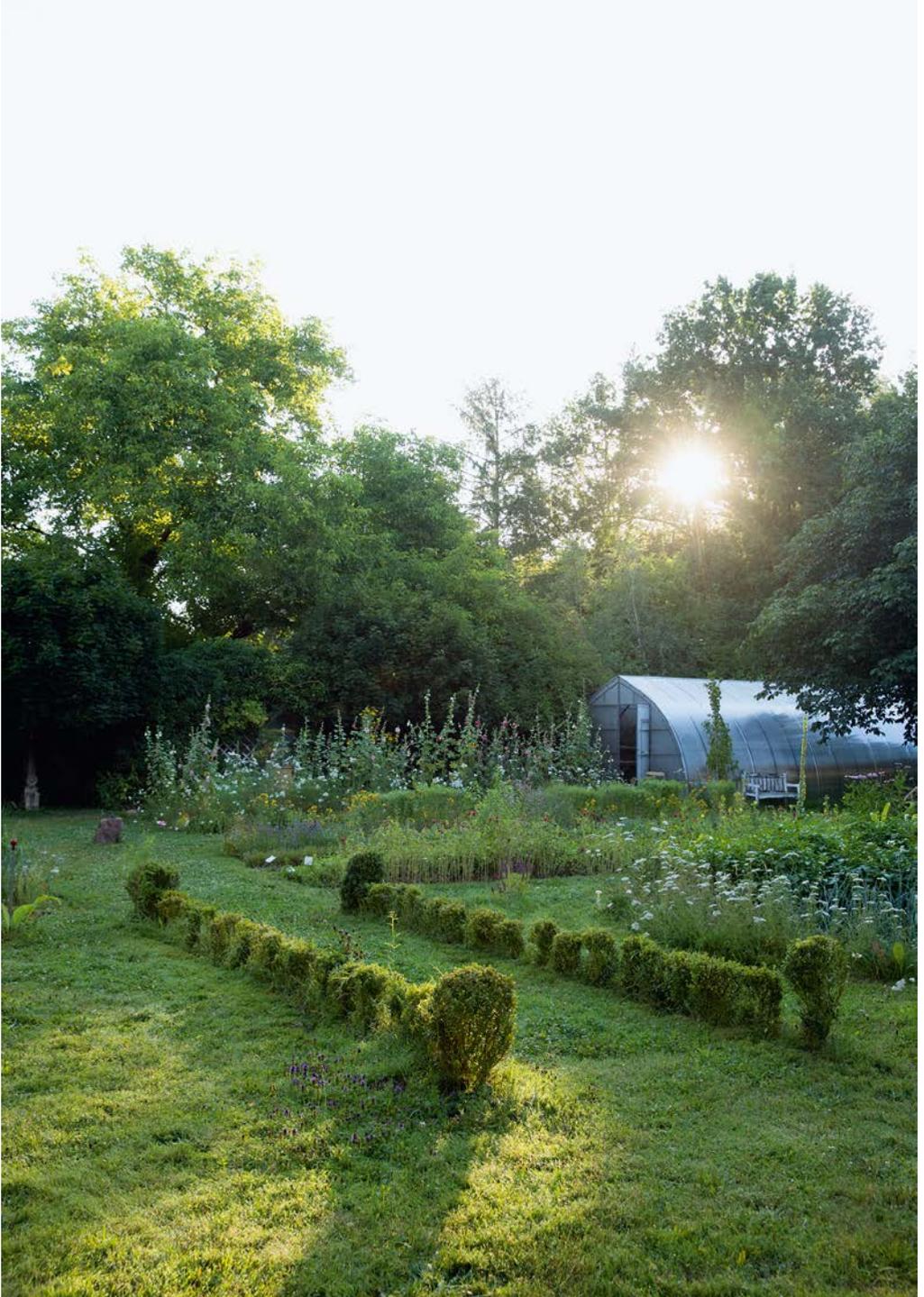
größter Schatz war der Oleanderbaum («Oljander» sagte sie immer in ihrem wunderschönen ostpreußischen Dialekt), der so groß geworden war, als sie starb, dass man ihn mitsamt dem großen Kübel mit einem Transporter aus dem Garten schaffen musste, denn es konnte ihn niemand mehr bewegen. Er wurde der Stadtverwaltung vermacht und zierte noch lange das Museum der kleinen Stadt in Norddeutschland, aus der ich stamme.

Oma Lene starb schließlich hochbetagt, liebevoll von meiner Mutter bis zum Schluss versorgt, und war geistig noch ziemlich klar, als sie sich in der letzten Phase ihres Lebens immer stärker wünschte, dass der »Herrjott doch ein Erbarmen haben mechte« und sie zu sich holen sollte.

Ein Buch über gesunde Ernährung muss etwas mit Oma Lenes Lebensstil zu tun haben, denn schließlich zeigt er, dass man auch hierzulande so gesund altern kann und nicht nur in Japan oder am Mittelmeer, wo es Regionen mit auffallend vielen sehr alten Menschen gibt.

Vertrauen wir auf unsere Intuition

Ich möchte keine weitere Theorie aufstellen, das Wissen über Ernährung ist so groß, es muss nur angewendet werden. Ich möchte eher auf Studien, Zahlen und Maße verzichten, denn es gibt ebenso viele Wege, wie es Menschen gibt. Das Problem mit wissenschaftlichen Studien zur Ernährung (und nicht nur zu diesem Thema) ist, dass es eine schier endlose Anzahl für und gegen alles gibt. Bei meinen Recherchen habe ich festgestellt, dass oft ein und dieselbe Studie zitiert wird, um gegenteilige Thesen zu beweisen. Es wird aus gutem Grund regelmäßig betont, dass man betrachten müsse, wer die Studien in Auftrag gegeben hat. Denn häufig



sind es große Konzerne, die dahinterstecken und ihre Interessen vertreten.

Schulen wir also unsere Sinne und vertrauen wir auf unsere Intuition! Für gute Intuition braucht es allerdings gutes Wissen, so betonte mein Lehrer, der selbst Pharmakologe und Anästhesist war.

Einig sind sich die Wissenschaftler/-innen darüber, dass Zucker und Alkohol nicht guttun. Obwohl, schon beim Thema Alkohol scheiden sich die Geister. Ich selbst vertrage keinen Alkohol und komme sehr gut ohne ihn aus. Selten stoße ich mit einem Drink an und ich bereue es am nächsten Tag fast immer, wenn ich mit Kopfschmerzen aufwache.

Auf Studien, die den Zucker positiv bewerten, warte ich bis heute. Meine Tochter hat ein Jahr lang mitten im größten Zuckerrohranbauggebiet von Brasilien gewohnt und von den Mengen an Zucker berichtet, die konsumiert werden. Dass dort überhaupt gesunde Menschen leben, ist verwunderlich, aber solange es diese Studien nicht gibt, gilt auch für mich der Zucker als zu vermeidender Übeltäter.

Ein paar hilfreiche Tipps rund ums Essen

Ein paar generelle Anmerkungen möchte ich machen:

- Am Schreibtisch zu arbeiten macht mich immer hungrig, erst recht, wenn ich an einem Buch über Ernährung arbeite! Ich habe eine kleine Schüssel mit Mandeln und Nüssen neben mir stehen. Mandeln geben einem leeren Hirn wieder Kraft, sagte die heilige Hildegard von Bingen.*
- Wenn Sie Brot essen, sollten Sie es toasten, denn getoastetes Brot ist viel bekömmlicher. Durch das Rösten wird es ein wenig vorverdaut.

- Wer Zwiebeln und Knoblauch nicht verträgt, kann sie selbstverständlich weglassen. Allerdings kann das Nichtvertragen von Zwiebeln ein Hinweis darauf sein, dass mit dem Magen etwas nicht ganz in Ordnung ist und man sich um ihn kümmern sollte. Und ein Ansporn, den Magen in kleinen Dosen vorsichtig daran zu gewöhnen.
- Würzen sollte man fein ausbalanciert im letzten Kochdrittel. Nicht zu früh, sonst verflüchtigen sich die ätherischen Öle, aber auch nicht zu spät, denn dann kann sich der Geschmack nicht mehr verbinden, das Gericht kann nicht mehr durchziehen.
- Das Essen ist bekömmlicher, wenn es auf einem schönen Teller liegt. Kleine Teller sind von Vorteil, weil man sich automatisch weniger nimmt. Schöner ist es in jedem Fall, bewusst zu genießen statt zu bereuen.
- Es kommt beim Essen nicht nur darauf an, was man isst, sondern auch, wie und mit welcher Aufmerksamkeit man isst.

Warum wir Chips & Co. meiden sollten

Jedes Junk-Food-Essen härtet die Gefäße, das sollte uns bewusst sein. Man hat Arteriosklerose schon bei Babys im Mutterleib entdeckt. Doch erst im Alter kann der Körper damit nicht mehr fertigwerden und die Probleme tauchen auf, die

* Hildegard von Bingen (1098–1179) war eine der berühmtesten Frauen des Mittelalters, Äbtissin und u. a. Verfasserin von Werken über Musik, Medizin und Natur. Ihre Medizin wird als die erste ganzheitliche europäische Heilkunde angesehen, da sie den Menschen in der Gesamtheit von Körper und Seele und als Teil der Natur begreift.



eigentlich schon viel früher begonnen haben. Aber das Gute ist, dass man durch die Ernährung etwas dafür tun kann, dass die Elastizität der Gefäße erhalten bleibt.

Für mich haben sich durch die Arbeit an den Rezepten auch ein paar Dinge geändert, ich vermeide beispielsweise Chips und Pommes frites noch konsequenter als früher. Das fällt mir nicht immer leicht. Limonaden trinke ich wegen des Zuckergehalts gar nicht mehr.

Ich koche gern und jeden Tag und freue mich, wenn ich andere mit ungewöhnlichen neuen Geschmackskombinationen und Aromen überraschen kann. Für dieses Kochbuch musste ich eine Auswahl meiner Lieblingsrezepte treffen und vor allem mitschreiben, was ich verwende. Eine Herausforderung, denn ich habe schon immer etwas eigen gekocht und mich selten an vorgegebene Rezepte gehalten. Rezepte sind für mich Anregungen und so möchte ich auch meine gern verstanden wissen. Probieren Sie aus, machen Sie es besser, kombinieren Sie und

erweitern Sie das Angebot für Ihr Stoffwechselsystem. Vielfalt ist erwünscht! Das Verdauungssystem will arbeiten und nicht dauerhaft mit leichtverdaulichen Dingen verwöhnt werden.

Mamas Essen ist das beste

Meinen Kindern habe ich, als sie klein waren, allerhand zugemutet an Salaten und Gemüsegerichten. Sie haben oft gestöhnt und sich nach Omas leckeren Sahnesoßen und Fleischtopfen gesehnt. Und ich habe still mein Mantra wiederholt: »Eines Tages werden sie mir dankbar sein, dass sie Salat, Obst und Gemüse zu essen bekommen.« Wenn andere Kinder zu Besuch kamen, sagte eine meiner Töchter, um mich nicht zu kränken: »Mama, ich esse ja dein Essen, aber wenn die Rosa kommt, kannst du dann etwas Normales kochen?« Sie meinte Nudeln mit Butter, Weißbrot und Fertigprodukte, wie sie es bei den anderen Familien gesehen hatte. Inzwischen aber, es hat kaum 15 Jahre gedauert, gilt



das größte Heimweh meiner Töchter im Studium immer meinem »Mama-Essen«, wie sie es nennen. Gut Ding braucht Weile.

Es ist manchmal schwierig, den Kindern und auch sich selbst gegenüber Nein zu sagen und die eigene Stimme überhaupt wahrzunehmen, die zu Verzicht und zum Selbermachen rät. Dabei ist der Verzicht nur scheinbar, der Gewinn ist in Wahrheit viel größer, wenn wir das bunte Eis nicht kaufen und stattdessen ein paar Beeren pflücken und Äpfel aufklauben, die unter Bäumen liegen geblieben sind.

Einfach lecker: kreative Resteverwertung

Was ich auch von meiner Oma Lene gelernt habe, ist, Reste zu verwerten. Ich nenne das Rezept »Kühlschrank auf«. Nichts regt meine Fantasie mehr an als ein fast leerer Kühlschrank und zu Höchstform laufe ich regelrecht auf, wenn es darum geht, aus Resten etwas Neues, Leckeres zu kreieren. Es gibt nur noch ein großes Stück Käse, zwei Radieschen, ein fast leeres Gurkenglas und eine Zwiebel? Wunderbar – ich würfelle den Käse, schneide Zwiebel, Radieschen und Gewürzgurken klein, gebe das Gurkenwasser über die Mischung, etwas Öl und Salz dazu und habe einen herrlichen Käsesalat! Wenn draußen noch ein paar Schnittlauchhalme, Vogelmiere, Löwenzahn, Giersch oder Bärlauch im Garten stehen, kommen sie dazu und ich garniere das Ganze mit ein paar Gänseblümchen.

Bei allem, was wir kaufen, sollten wir bedenken, ob wir es wirklich brauchen, ob es uns »glücklich macht«, so ähnlich hätte es Oma Lene ausgedrückt, die nie etwas zu viel gekauft, selten etwas weggeworfen hat und das meiste selber machen konnte. Kleider wurden bei ihr ausgebessert, sie war eine Meisterin mit der

Nähnadel. Ich versuche, nach ihrem Beispiel zu leben und allen Dingen eine Wertschätzung zu geben, vor allem der Nahrung.

Jedes Möbelstück, die ganze Kleidung, die wir kaufen, gehört zu uns ab dem Moment des Kaufs und verschwindet meist nicht von selbst.

Leben im Einklang mit der Natur

Im Moment bin ich Mitte 50, ich brauche keinerlei Medikamente gegen Schilddrüsenprobleme, Blutdruck oder Ähnliches. Ich habe depressive Phasen überstanden und eine langwierige Lungenentzündung und habe keine chronischen Schmerzen außer einer Migräne, die ich inzwischen aber als Segen begreife, denn sie stoppt mich immer dann, wenn ich zu viel tue. Meist ist es möglich, dass ich mich hinlegen und aus dem Alltag ausklinken kann, bis der Schmerz vorbei ist. Danach fühle ich mich geradezu gereinigt und sehr klar.

Ich beginne jeden Tag mit einer Tasse heißem Wasser, spüle meine Zähne mit einem Schluck Öl, esse zum Frühstück Habermus und trinke über den Tag verteilt mindestens 1 Liter Kräutertee. Hier im Schloss Hirschgarten haben wir uns angewöhnt, uns vor einer gemeinsamen Mahlzeit die Hände zu reichen, kurz die Augen zu schließen und zu schweigen. Dabei kann jeder danken, wem und wie auch immer. Ein schöner Moment. Wir haben das Gefühl, dass uns das Essen dadurch besser bekommt.

Ich wünschte oft, ich hätte einen Zauberstab, um damit zu heilen und Menschen anzuregen, die Natur wahrzunehmen und mehr Verantwortung für sich und die Umwelt zu übernehmen. Einstweilen benutze ich nur den Zauberstab in der Küche zum Pürieren. Ein kleiner Schritt.