• Das Brot des Lebens •

nd als sie aßen, nahm Jesus das Brot, dankte und brach's und gab's ihnen und sprach: *„Nehmet; das ist mein Leib.”* Wort des lebendigen Gottes, Evangelium des Markus, Kapitel 14, Vers 22. Mein Leib, sein Leib, unser Leib? Das Abendmahl macht's möglich. In der Tradition der Kirchen nimmt der Gläubige durch das Feiern des Abendmahls Anteil am Leib Jesu Christi. Die Hostie versinnbildlicht dabei den Leib, der Wein das Blut. So weit, so gut. Wir haben Mut. Wir wollen wissen, wie es um den *Laib* des Herren stand. Jawohl, den Laib! Den, den er gerne brach und teilte. Und der mithin seinen Körper formte, seinen *Leib* also. Und damit seine Seele. Damit ich's nicht verhehle: sie gehen immer Hand in Hand, das ist soweit, glaub' ich, bekannt. Heilt der Körper, heilt die Seele. Jesus Christus, unser Heiland. Was war das für ein Brot, das Jesus Christus aß? Ein ernährungsphysiologischer Brot-Exkurs.

Brot ist nicht gleich Brot. Entscheidend ist, was drinnen ist. Gerade in den deutschsprachigen Ländern gibt es eine überreiche Brotkultur mit hunderten von Brotsorten. Erfreulich, dass man heute dem vollen Korn wieder mehr und mehr den Vorzug gibt. In kleinen Dörfern auf dem Land werden Backhäuschen instandgesetzt, und aus den Schornsteinen quillt Rauch: *Brotbacken ist „in”.*

Das Rezept

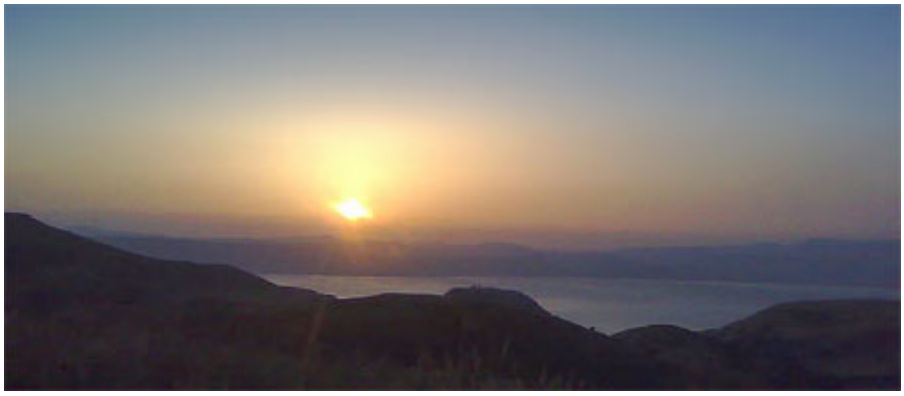
Man nehme . . . ach, was soll ich mich bemühen, spröder Worte Schall und Rauch – Jesus Christus sagt's doch auch. Lasst ihn sprechen, selbst, den Heiland, dessen Worte man verbannt – heilge Worte, unbekannt:

> *»Und eure Leiber werden, was eure Nahrung ist, gleich wie euer Geist wird, was eure Gedanken sind . . .*
>
> *Laßt die Engel Gottes euer Brot bereiten. Befeuchtet euren Weizen, damit der Wasserengel in ihn trete. Dann setzt ihn der Luft aus, damit auch der Luftengel ihn umarme. Und laßt ihn vom Morgen bis zum Abend in der Sonne stehen, damit der Sonnenengel in ihn herabsteige. Und der Segen der drei Engel wird bald den Lebenskeim in eurem Weizen zum Sprießen bringen.*
>
> *Zerquetscht nun eure Körner und macht dünne Waffeln (Oblaten), wie eure Vorväter getan, als sie aus Ägypten, dem Hause der Knechtschaft, auszogen. Legt bei Sonnenaufgang diese Obladen wieder in die Sonne, und wenn sie am höchsten steht, so wendet die Teigscheiben, damit auch die untere Seite vom Sonnenengel umarmt werden kann. Bei Sonnenuntergang ist euer Brot gebacken.*
>
> *Denn die Engel des Wassers, der Luft und der Sonne haben den Weizen auf dem Felde genährt und gereift, und ebenso müssen auch sie euer Brot bereiten. Und die gleiche Sonne, die mit dem Lebensfeuer den Weizen wachsen und reifen machte, muß auch euer Brot mit dem gleichen*

Feuer backen. Denn das Feuer der Sonne gibt dem Weizen, dem Brot und dem Leib das Leben, doch das Feuer des Todes tötet den Weizen, das Brot und den Leib. Und die lebendigen Engel des lebendigen Gottes dienen nur lebendigen Menschen. Denn Gott ist der Gott der Lebenden und nicht der Gott der Toten.

So esset immer vom Tische Gottes: die Früchte der Bäume, die Körner und Kräuter der Felder, die Milch der Tiere und den Honig der Biene. . . . Denn die Tafel Gottes speiste den alten Methusalem, und ich sage euch wahrlich, lebt ihr so, wie er lebte, so wird der Gott der Lebenden auch euch, wie ihm, ein langes Erdenleben schenken.«

Wort des lebendigen Gottes, Evangelium Des Vollkommenen Lebens, Übersetzung Edmond Székely, auch als PDF
verfügbar.



Jesus wirkte hauptsächlich am See Genezareth.

»Dort scheint die Sonne immerdar,
so feurig glänzend, hell und klar.
Bei uns hingegen ist's recht kalt,
's gibt frische Luft und tiefen Wald.
Der Sonnenengel, 's ist schon wahr,
der macht sich bei uns öfters rar.«

Was tun, sprach Zeus?

Not macht erfinderisch. Wenn Jesus beispielsweise ein Österreicher gewesen wäre, so hätte er die Teigfladen aus zerquetschten und gekeimten Getreidekörnern sicher an einem warmen Plätzchen hinterm Kachelofen hoch droben in den Bergen getrocknet. Er hätte sich zu helfen gewusst.

Wir resümieren: den Luftengel, den haben wir, den Wasserengel auch, den Sonnenengel müssen wir ersetzen. Bei mir macht das ein Uralt-Backofen aus den sechziger Jahren. Robust und unverwüstlich, mit einer wunderbaren Option: er kann schon bei 50° Celsius arbeiten. Das ist eine Temperatur, die wir an einem glutvollen Sonnentag im Süden durchaus erleben können. Aber der Reihe nach: bevor wir den Teigfladen in den Ofen schieben können, müssen wir einige Arbeitsschritte befolgen.

- Mit Hilfe unserer Intuition das Getreide erspüren, das unser Körper momentan am dringendsten benötigt – Gerste, Kamut (Urweizen), Buchweizen, Emmer, Dinkel, Roggen, Reis, Quinoa, Hirse, oder Amaranth?

- 100 – 250 Gramm (eigene Erfahrungswerte sammeln) in einem Gefäß einige Stunden wässern, dann nur noch feucht halten, und einige Tage keimen lassen.
- Das gekeimte Getreide zerquetschen (Pürierstab, Mixer) – eventuell etwas Wasser zugeben, damit das leichter vonstatten geht; nach Gusto Gewürzkräuter, Knoblauch oder Zwiebeln dazugeben.
- Teller mit wenig Olivenöl bestreichen, Teigfladen hineingeben. Dieser sollte flach ausgestrichen werden, damit er trotz der niedrigen – und damit sehr schonenden – Ofentemperatur vollständig durchtrocknen kann.
- Im Hochsommer stellen wir den Fladen in die Sonne, ansonsten kommt er abends in die Röhre (maximal 50° Celsius) – so duftet es schon morgens köstlich aus der Küche. Bis zum Mittagessen müssen wir uns noch etwas gedulden, aber dann, nach 12 Stunden, ist das Brot des Lebens fertig.

»Oh Gott, jetzt kommen die Prüfungen.« – »Nur nicht gleich alles auf einmal wegputzen.« – »Diese Gier!« – »Langsam, langsam, mein Freund, gut kauen!« – »Ein wenig Butter, eine Prise Steinsalz und ein bißchen Gorgonzola auf das noch ofenwarme Brot. Kräuter, Rohkost, Olivenöl.« – »Wie gut, dass ihr nicht seht, wie ich genussvoll die Augen verdrehe!«

Es ist wohl müßig, alle ernährungsphysiologischen Vorteile aufzuzählen. Was darf es denn sein: Enzyme, Vitamine, Eiweiße, Ballaststoffe, oder Mineralstoffe? Was das Herz begehrt, und das im Überfluss. Es dürfte schwer bis unmöglich sein, etwas Höherwertiges zu finden, cellulär-flüssige Bierhefe einmal ausgenommen. Wenn wir unser Lebensbrot aus den besten Zutaten zubereiten, und es mit Freude, Liebe und Dankbarkeit verzehren, dann ist es der reine, unverfälschte Atem des lebendigen Gottes, der unseren Körper durchströmt, ihn erhält, erneuert, und verjüngt. Die Jünger wussten, was Jesus mit ihnen teilte: ein Brot, das lebt. Und so auch wir. Wie wäre es, die gängigen Hostien durch das wahre Brot des Lebens zu ersetzen? Es würde das Abendmahl ungeheuerlich aufwerten – als wäre Jesus mitten unter uns, sein Brot mit uns zu teilen.

GroßansichtDetails zur Restaurierung

Sein Geist in unserer Mitte, sein Laib auf unserem Teller: so gewinnt die Feier des Heiligen Abendmahls seine ursprüngliche Bedeutung zurück – unserer Seele wie unserem Körper die allerbeste Nahrung zu sein. Jubelnd würden wir in den Chor der himmlischen Heerscharen miteinstimmen:

> *»In Wahrheit ist es würdig und recht, Dir, Herr, heiliger Vater, allmächtiger, ewiger Gott, immer und überall zu danken. Dich rühmen Himmel und Erde, Engel und Menschen und singen wie aus einem Munde das Lob Deiner Herrlichkeit:*
>
> ***Heilig, Heilig, Heilig****«*

Ite, missa est finita.
Wort des lebendigen Gottes.
Dank sei Gott dem Herrn!

post scriptum: Wer sehr wenig Zeit hat, und das Brot des Lebens trotzdem einmal kosten möchte, der kann es unter dem Begriff Essener-Brot bestellen. Die Essener waren eine religiöse Gemeinschaft, unter deren Einfluss Jesus Christus aufwuchs.

• Frühjahrsputz •

ie beste Zeit im Jahr ist mein,
da singen alle Vögelein,
Himmel und Erden ist der voll,
viel gut Gesang, der lautet wohl.

tagesbeginn.js

Eine Freude ist es, mit den muntern Vögeln aufzustehen, und dem neuen Tag zu danken: vieles bringt er mir zum lernen.

Wachsen kann
ich und gedeihen,
meine Kräfte messen;

und mir selbst verzeihen.
Alles wird mir nicht gelingen,
Angeln legt die Welt und Schlingen,
achtsam setz ich Schritt auf Schritt;
»Führt mich!« ist's, was ich erbitt'.

Und sie führen mich, am liebsten in den Wald, der mir zur zweiten Heimat schon geworden ist. Hier finde ich nicht nur die Stille, die mich *hören* lässt, hier finde ich so viele gute Freunde, die mir ihre Lebenskraft, ja, ihren Lebenssaft zu opfern willig dienen. Ich ehre sie, verzehre sie: mit Hochachtung und Hochgenuss – die Brennnessel.

Und wenn man von der Orgel als der Königin der Instrumente spricht, so gebührt der Brennnessel, die Königin der Pflanzen zu sein; ohne mit dieser Ehrung den Wert all ihrer Hofdamen im Geringsten schmälern zu wollen. Nicht von ungefähr sprach Ralph Waldo Emerson, der tiefgründige amerikanische Transzendentalphilosoph (1803-1882), vom Unkraut als einem Kraut, *»das der Mensch so nennet, weil er dessen Wert noch nicht erkannt hat.«*

Wir ahnen nicht, warum in unseren Breitengraden die Brennnessel so sehr verbreitet ist; sie wartet nur darauf, in ihren Werten neu entdeckt zu werden, um viel mehr Menschen als bisher zu blühender Gesundheit zu verhelfen. In der klassischen Kräuterheilkunde nahm sie schon immer einen hervorragenden Stellenwert ein; doch klug ist jener, der sie nutzt, um sein Talent, *Gesund zu sein*, immer weiter auszubauen. *Gesünder zu werden*, dient beileibe keinem Selbstzweck: wer wünschte sich nicht, immer glücklich nur zu sein? Doch dazu braucht's, was auf der Hand liegt, einen glücklichen und sehr gesunden Körper. *»Hallo Partner, dankeschön!«* Körper und Seele gehören nun einmal zusammen, und wenn du deinen Körper liebst, so tu etwas für ihn!

Gerade jetzt, nach einem langen Winter, wollen sich unsere Körperzellen und Blutgefäße von den Ablagerungen befreien, die sich über Monate hinweg in ihnen angesammelt haben. *Großreinemachen* heißt die Devise, und das Bedürfnis, unser Haus oder unsere Wohnung auf Vordermann zu bringen, spiegelt das Bedürfnis unseres Körpers wieder. Also zugepackt, und nehmt den eisernen Besen in die Hand! Doch streift euch lieber erst einmal die Handschuhe über, damit ihr euch nicht brennt. Später werdet ihr, wenn ihr Brennnesseln wirklich schätzen gelernt habt, mit

Erstaunen feststellen, dass sie euch nicht mehr brennen; man muss sie nur beherzt und doch mit Liebe pflücken.

Warum nun ist's ein eiserner Besen, der Wunderdinge in unserem Körper zu vollbringen vermag?

Das zu beleuchten, überlasse ich nun gerne Dir, liebe Kräuterfee, die Du aus einem überreichen Erfahrungsschatze schöpfen kannst. Sag an, wer bist Du, und was tust Du?

„Ich bin Susanne, Mutter von 3 Kindern und Großmutter von einem Enkelkind, wohne gemeinsam mit einem Teil unserer Familie in unserem selbstgebauten Haus in einer der schönsten Gegenden in Österreich, im Salzkammergut. Mein großes Anliegen, Gesundheit zu pflegen und zu verbreiten, verwirkliche ich mit meinem Beruf als Naturheiltherapeutin. Nebst Kräuterkunde und Kinesiologie (Anm. d. Verf.: Aufspüren und Auflösen von Energieblockaden durch Muskeltests) gebe ich Unterricht in CANTIENICA® – Körpertraining. Körpergerechte Bewegung und optimale Aufrichtung geben dem Körper Spannkraft und Energie."

Du lebst und arbeitest in Scharnstein, unweit des schönen Traunsees. Bist Du hier auch geboren?

„Nein, ich bin im nordöstlichen Teil von Österreich in der Nähe von Wien, im Weinviertel aufgewachsen."

Erzähle uns kurz etwas von Deinem Werdegang.

„Meine Heilpraktikerprüfung hab ich 1992 in Einbeck bei Northeim (D) abgelegt. 2004 habe ich mich damit selbstständig gemacht. Seit 2008 hab ich in Scharnstein in unserem Haus meine Gesundheitspraxis eingerichtet."

Segen von oben: die Landesregierung fördert das Bemühen um Gesundheit.

Vom Land Oberösterreich hast Du vor kurzem einen Förderpreis für die „Gesunde Gemeinde Scharnstein" entgegengenommen, wie man auf nebenstehendem Foto sehen kann. Was hat es damit auf sich?

„Ein gesundes Umfeld hilft dabei, seine eigene Gesundheit zu wahren und zu pflegen, und deswegen leite ich in unserem Ort das Netzwerk „Gesunde Gemeinde".

Unser Arbeitskreis organisierte das Projekt „Scharnsteiner Festtage für alle Sinne".
Diese Veranstaltung hat 600 Besucher angelockt und an die 50 VeranstalterInnen trugen zu einem bunten Programm für Jung und Alt bei. Wir erhielten dafür einen respektablen dritten Platz von den Gesundheitsförderungspreisen des Landes Oberösterreich."

Inzwischen dürfen sich in Oberösterreich bereits über 400 Gemeinden mit dem Prädikat „Gesunde Gemeinde" schmücken (Stand vom Frühjahr 2010). Gesundheit und bewusste Ernährung erleben einen ungeheuren Aufschwung. Wie würdest Du Deine Lebensaufgabe umschreiben?

„Wirksam sein zum Wohl Aller – für Mensch, Natur und darüberhinaus."

Warst Du bereits als Kind intuitiv veranlagt und naturverbunden?

„Ich glaub' alle Kinder sind intuitiv veranlagt. Das wird ihnen leider sehr bald abgewöhnt. Naturverbunden aufgewachsen – nicht wirklich und nicht bewusst. Wir hatten einen kleinen Hof mit Feldern und Weingärten. Ich war gern im Garten und ich hab die Verbindung zur Natur gesucht."

Was kann ein Mensch tun, um seine Intuition wiederzufinden?

„Verbindung zur inneren und zur äußeren Natur aufnehmen."

»Wie das wohl geht?« – so wird sich manches stressgeplagte Menschenkind nun fragen. *»Ganz einfach! Hört gut zu, was uns die Kräuterhexe Wundersames zu erzählen weiß . . .«.*

Vorhang auf!

Punkt. *»Punctum«*, sagen die Gelehrten. Doch der *punctum saliens*, der springende Punkt, ist letztlich nur die eine Frage: *„Gibt es was Gutes, außer man tut es?"* Dann aber nichts wie los! Auf in den Wald zum Brennnesselpflücken! Vergesst nicht, Tüte und Handschuhe mitzunehmen. Und streitet euch nicht, wenn euer Nachbar auch welche will. Seid selbstlos; schenkt ihm doch einfach die schönsten Exemplare aus eurer Wundertüte!

Nächster Kräuterlehrgang: 11. – 13. Juni 2010
Ein außergewöhnliches Wochenendseminar mit Kräuterfee Susanne auf der idyllischen Lichtquellalm, im Salzkammergut, nicht weit von Bad Aussee, auf eintausend Metern Seehöhe gelegen.

Die violett gefärbten Blätter
sind besonders eisenreich.

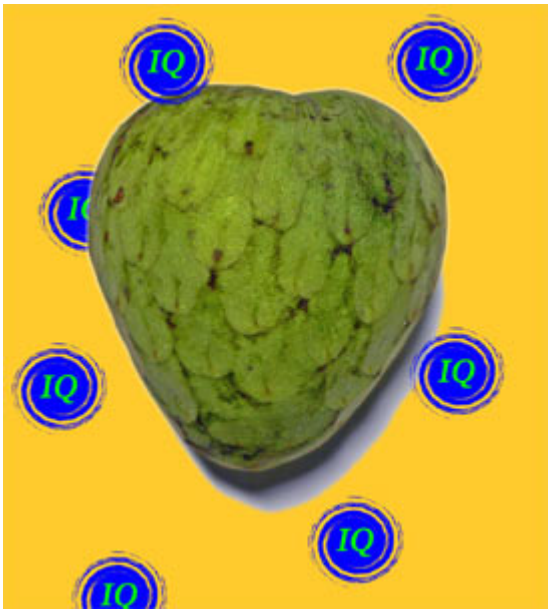
Anmerkungen für die Praxis:
1) Grüngetränk aus Brennnessel
Eine Handvoll Brennnesselblätter mit Quellwasser 20 Sekunden mixen, bis das Wasser eine tiefgrüne Färbung aufweist. Durch ein Tuch filtrieren, sofort trinken. Mit etwas frisch ausgepresstem Zitronensaft lässt sich das Eisen aus den Brennnesseln leichter auswerten.
2) Polenta mit Brennnesseln und Schafskäse
Das ist eine „Powermahlzeit" für die Remineralisierung des Körpers. Reichlich Vitamin-K aus grünem Blattgemüse, ein vielfältiges Spektrum an Mineralstoffen und Spurenelementen – damit führen wir den Körperzellen einen ganzen Schwung natürliches Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Phosphor und Kieselsäure zu, die mit Hilfe der K-Vitamine als Katalysatoren in die Lage versetzt werden, „geplünderte" Körperdepots langsam wieder aufzufüllen.

»Mmmmmh, ein Gedicht!« Und ein Wundermittel dazu.

Die Zubereitung ist sehr einfach; zwei Esslöffel Maiskörner (pro Person) feinschroten, das geschrotete Mehl bei schwacher Hitze 10 Minuten im Wasserbad ausquellen lassen, einen Topf mit Brennnesseln ebenfalls bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Wer Bärlauch im Haus hat, kann eine Handvoll Bärlauchblätter hinzugeben, das ergibt ein vorzüglich-feines Aroma! Dann das Gemüse im eigenen Sud feinmixen, mit feingehackter roter Zwiebel und Frischkräutern servieren. Wenn das Essen nur noch handwarm ist, mit zwei Esslöffeln frischem Leinöl übergießen.
Bewertung: ***** Soviel Sternlein, wie am Himmel stehen Kostengünstig und garantiert mit 😀 Nebenwirkungen! *(regelmäßig zweimal die Woche gegessen, dreht sich die Lebensuhr dann fortan rückwärts…)*

• Freude essen! • - mein 17346. Tag

Schon länger schwebte es mir vor, euch mit meiner Lieblingsfrucht bekannt zu machen; ein in unseren Breitengraden bis dato eher unbekanntes Wesen, obwohl es eine wahre Götterfrucht ist. Cherimoya heißt das Kind, und wird auch Rahm- oder Zuckerapfel genannt. Hier ist sie!



Herzig, diese Frucht, nicht wahr? Ihr Geschmack erinnert an Zitronen-Vanille-Eis.

Guten Zucker braucht der Mensch, und das reichlich. Der größte Verbraucher ist unser Gehirn, und je stärker wir es beanspruchen, desto größer wird unser Verlangen nach Zucker. Doch Zucker ist bei weitem nicht gleich Zucker. Cherimoyas liefern Zuckerqualität vom Feinsten — dagegen sieht Weißzucker, wie er in Süßigkeiten und Gebäck Verwendung findet, ganz schön blass aus. Ein gemeiner Räuber ist es, denn er stiehlt dem Körper Vitamine, Mineral-stoffe und Spurenelemente, weil er selber davon nichts besitzt. Ein Dieb! Haltet ihn! Diebe gehören hinter Schloß und Riegel, doch gewiss nicht in unseren Körper.

Cherimoyas hingegen sind selbstlos und hilfsbereit. Sie geben alles hin, was sie nur haben, und machen uns glücklich dazu. Welch hohen Wert sie für unsere Gesundheit, Wachheit und Intelligenz besitzen, wurde mir buchstäblich „vor Augen geführt", als ich heute morgen den Impuls bekam, in der Wikipedia unter dem Stichwort Cherimoya nachzuschlagen. Über dem Artikel thronte folgende Werbeeinblendung: **»Ein geringer Preis für einen hohen Wert.«** In der Tat. Die Preisspanne für eine Cherimoya reicht von 90 Cent bis eineinhalb Euro, doch eigentlich ist sie unbezahlbar.

Empfindlich sind sie, die sensiblen Früchte mit der Schuppenzeichnung auf der Haut, die man jetzt, während der Saison, in besseren Geschäften kaufen kann. Wer Glück hat, bekommt sie gar in biologischer Qualität! Ein Freudenfest, wenn sie nach einigen Tagen des Nachreifens auf Druck leicht nachgeben, und damit anzeigen, dass sie nun genießbar sind. Dann kommt der spannende Moment: ein scharfes Messer zerteilt die Frucht in zwei Hälften — und das zartweiße, aromatische Fruchtfleisch, das reizvoll mit den schwarzen Kernen kontrastiert, kommt zum Vorschein. Her mit dem Löffel! Am liebsten löffle ich das Fruchtfleisch direkt aus der Schale — ein Glück nur, dass man sich nicht sieht, wenn man die Augen dabei verdreht, vor lauter Hochgenuß und Freude!

Falls ich eine größere Menge Cherimoyas bekommen kann, so lasse ich sie zunächst ausreifen, und gebe sie dann, wie sie sind, in die Tiefkühltruhe. Vorfreude ist doch wahrlich die allerschönste Freude!

Dem Schöpfer erweisen wir unsere Dankbarkeit, wenn wir diese Früchte als *seine ganz besondere Gabe* annehmen und wertschätzen. Ein Leben in Ehrfurcht vor seinen Werken bringt Fülle und Segen. Wie neulich. Eine ganze Steige biologischer Cherimoyas, vollreif, ein Geschenk meiner Naturkosthändlerin!

Cherimoyas sind in Mittel- und Südamerika als Wildfrüchte heimisch. Haben die Hochkulturen der Mayas und Inkas von ihnen profitiert?

Womit hab' ich das verdient? Der Einkauf mit dem Geschenk „aus dem Blauen" war abends, kurz nach 18:00 Uhr. Eine Belohnung für den Nachmittag? Da hatte ich meine Klavierschüler zu unterrichten.

Meine Aufgabe als Lehrer und Erzieher sehe ich darin, die natürliche Intelligenz des Kindes zu wecken. Und werden wir damit nicht alle zu Lehrern und Erziehern, sobald wir einem Menschen einen Sachverhalt erklären, so geringfügig er auch sei?

Eine Schülerin war jedenfalls besonders aufgeweckt an diesem Nachmittag. Sie war neugierig und wollte mehr wissen, wie das mit der Intelligenz denn wirklich funktioniert.

»Ja, weisst du,« — und ich berührte ihren Kopf sachte mit meiner Hand — *»da drin ist dein Gehirn, und schaut aus wie ein kleiner Blumenkohl, der jeden Tag wächst, bis er aus Milliarden von winzigen Zellen besteht. Weisst du, was eine Milliarde ist? Und du hast, wenn du groß bist, viele Milliarden Gehirnzellen! Vielleicht so viele, wie die Sterne in unserer Milchstraße! Und alle sind miteinander verbunden.« — »Wie das Telefon?«* Ich bin verblüfft. *»Ja! Stell dir vor, jeder Mensch auf der Erde wäre eine dieser Gehirnzellen. Jeder lebte für sich allein, weil er vom anderen noch nie etwas gehört hat, und gar nicht weiss, dass es ihn überhaupt gibt. Wie schön wäre es, wenn jeder ein Telefon hätte, um Freunde zu finden. Einfach anrufen, und sagen „Wie heißt du? Ich mag dich. Lass uns Freunde sein!" Dann käme wirklich Freude auf! Doch die Telefone müssen erst bestellt,*

gebaut und angeschlossen werden. Fang einfach damit an! Bestelle dir die Telefone samt den Leitungen. Das tust du, indem du fleissig übst und lernst; doch damit die bestellten Telefone auch gebaut und angeschlossen werden können, müssen zu deinem Fleiss noch die richtigen Bausteine hinzukommen. Und dein Gehirn ist ganz besonders anspruchsvoll und möchte nur die besten Bausteine haben . . .«

Cherimoyas haben sie, die besten Bausteine fürs Gehirn. Zusammen mit dem Eiweiß aus frischen Nüssen sind sie die beste Gehirnnahrung, die ich kenne. Eigentlich ein Pflichtprogramm für schulpflichtige Kinder. Denn Lernen kann man nur, wenn man wirklich wach ist. Und das gilt natürlich auch in besonderer Weise für die Seele.

Sputet euch! Die Cherimoyasaison geht bald zu Ende. Und lasst beim Einkauf mindestens eine übrig — für den, der nach euch kommt.

post scriptum: Schokolade macht glücklich, sagt man. Das macht der Kakao, der drinnen ist. Hier habe ich ein äußerst gesundes und leckeres Rezept für euch, nicht nur für die Naschkatzen am Heiligabend:

Yacao-Schoko-Dip

Alle Zutaten bekommt man im Naturkostladen

- Für eine Person nimmt man ungefähr -

- 1 Teelöffel Kakaopulver (schwach entölt, z.B. von NATURATA)
- 1 Teelöffel Carobpulver
- ein bis zwei große Medjouldatteln (auch Fleisch- oder Königsdattel genannt)
- zwei Esslöffel frische Sahne, kann auch mit Buttermilch gestreckt werden
- eine Handvoll Cashewkerne
- ein Esslöffel Fruchtmark von schwarzen Johannisbeeren
- den frischgepressten Saft einer halben Zitrone
- ein kleines Stück einer echten Bourbon-Vanilleschote
- und wer’s noch süßer mag, kann etwas Honig dazugeben

Die Dattelkerne entfernen, alle Zutaten in den Mixer geben; mixen, bis es sämig ist, und dann zusammen mit einer voll ausgereiften Cherimoya servieren . . . Freude essen, ein Genuß! Ohne Reue, selbstverständlich.