



Gipfelhäppchen

Rezepte, um mit viel Energie
den Gipfel zu erklimmen



Inhalt



Gipfelhäppchen...

Hey 4

Herzensenergie – Ingwer und Anis wärmen Apfel - Energyballs 5

Herzensenergie – Pflaume trifft Mohn zum Punsch – Energyballs 7

Herzensenergie – fruchtig nussige Müsliriegel-Transformation 9

Frische Energie – Möhren-Apfel-Rote Beete Salat 11

Energie-Superquelle – Fruchtig frischer Schwarzkohlsalat 13

Kontakt 15

“Don’t ask what the world needs. Ask what makes you come alive, and go do it. Because what the world needs is people who have come alive.”

Howard Thurman



Gipfelhäppchen

Auf den folgenden Seiten findest Du leckere, energiereiche und saisonal-regionale Rezepte für Herz und Seele...

Gipfelhäppchen



Weitere Rezepte, Inspiration und Kontaktmöglichkeit findest du auch von mir auf Instagram unter: melbavegan
Wenn du magst, folge mir gern und hinterlasse ein Like (oder viele :)) – dann wird die junge Seite sichtbarer.
Ich freue mich dort auf dich!

Hej!

Schön, dass du da bist! Ich bin Melanie Baie und ich koche und backe leidenschaftlich gern.
Dabei lasse ich mir gern richtig viel Zeit und bin mit allen Sinnen dabei.

Ich freue mich riesig, dass ich heute ein paar belebende, naturköstliche Rezepte für frische Energie zwischen den vielen gehaltvollen Interviews und Impulsen des Bildungsgipfels für uns beisteuern darf.

Ich hatte große Lust, für dieses zauberschöne Online-Event einmal regional, saisonale Varianten der sonst oft sehr weit gereisten und eher tropisch anmutenden weit verbreiteten und praktischen Energyballs zu kreieren. Es war unglaublich spannend, wieder einmal vermehrt darauf zu achten, wo ich wirklich gute Lebensmittel aus meiner Region finden kann. Es hat mir sehr bewusst gemacht: Unsere Nahrung legt oft irre Wege für uns zurück bevor wir sie dann recht schnell verputzen... Irrwitzig weite Wege.

Das hat mich motiviert, an meinem neuen Lebensort gleich einmal noch bewusster darauf zu achten, was wirklich in meiner Region wächst und was ich vielleicht selbst sammeln oder anbauen und für den Winter haltbar machen kann z.B. durch Trocknen und Fermentation.

Donnerstag ist immer ein besonderer Tag in der Woche für mich. Da radele ich zu unserem SoLaWi-Depot in Witzhausen und hole unser fantastisch frisches Bio-Gemüse ab, was morgens oft noch auf dem Acker wachsen durfte. Einen Teil davon habe ich gleich zu den zwei herrlichen Wintersalaten hier weiterverarbeitet. Beide kannst du hervorragend vorbereiten. So sind sie auch für unterwegs und an busy Tagen eine leckere und gesunde Alternative.

Für mich hat die Ernährung ein unfassbar großes Potential, wieder mehr mit uns und der Welt und besonders auch mit der Region, in der wir leben, in den Kontakt zu kommen und in Beziehung zu gehen, sich verbunden zu fühlen mit der Erde, mit allem Lebendigen in mir und mit allem Lebendigen überhaupt,

z.B. den Pflanzen und Tieren und mit den Menschen, die mit mir im Garten, auf dem Feld oder in der Küche gemeinsam wirken und Zeit verbringen, von einander lernend und sich inspirierend, unterstützend und immer wieder auf's Neue herausfordernd. So fühl du dich gern frei, kreativ und intuitiv mit den Rezepten zu spielen.

Kunterbunte lebendige und gesunde Pflanzenvielfalt kennenzulernen, anzubauen und in köstliche Nahrung verwandeln zu können, gehört für mich daher im besten Fall unbedingt in allen Familien, KiTas und Schulen zum täglichen Leben dazu.

Ich träume von Orten, jenseits von dem was wir heute noch Schule nennen, an denen wir zusammen leben und uns gegenseitig begeistern, wir miteinander wachsen und in Beziehung gehen, an denen wir so geliebt und gesehen werden, wie wir sind und wir den Mut haben, unmöglich Erscheinendes möglich zu machen mit der geballten Kraft des Wirs: Kunterbunte lebendige „Dörfer“, in denen sich unsere jungen und alten Menschen mittendrin und willkommen fühlen, in denen Handwerk wieder von Generation zu Generation weitergegeben wird und das Ausleben und Feiern von verschiedensten Künsten viel mehr Raum bekommt und Menschen ermutigt werden, in ihr volles Potential zu gehen und zu erstrahlen. Lasst uns überhaupt mehr feiern!

Vor meinem inneren Auge sehe ich uns an einer langen, langen Tafel sitzen, gern auch auf ihr tanzen, und unsere Gläser mit Gänsewein und köstlich duftendem Kräutertee einander zuprosten.

In diesem Sinne: Viel Freude beim sinnlichen Zubereiten und Genießen der nährenden Rezepte, Cheers!

Gipfelhäppchen

Herzensenergie – Ingwer und Anis wärmen Apfel – Energyballs

Diese mit purer Lebensenergie angereicherten Herzen kommen erfreulich regional und saisonal daher, wenn du beim Einkauf bei den regionalen Varianten zugreifst.

Dazu brauchst du: Etwa 20 min Zeit für die Zubereitung und etwa 30 min Geduld für ein schönes Aufquellen des Leinsamens

100 g	getrocknete regionale Bio-Apfelringe
100 ml	regionalen oder selbstgepressten Bio-Apfelsaft
1-2 Teel.	fein gehackten Bio-Ingwer *
7 Essl.	frisch gemahlten goldenen Bio-Leinsamen gern auch etwas anrösten vor dem Mahlen (brauner geht auch – der goldene hat bessere Bindeeigenschaften)
20 g	gemahlene Bio-Haferflocken (gern auch vorgekeimt z. B. von der Firma AHO - https://aho.bio/)
20 g	Bio-Alpenamaranth gepufft für den besonderen Fluff (z.B. von Rapunzel) oder stattdessen weitere 20 g gemahlene Haferflocken oder 20 g geröstete und anschließend gemahlene Haselnüsse)
1	Messerspitze gemahlener Anis oder gern mehr nach Geschmack
1	kleine Prise Fleur de Sel
1	richtig großzügige Portion Liebe



Weitere optionale Zutaten: Für die Ummantelung sind **Amaranth-Pops** oder geröstete und gemahlene **Haselnüsse** oder klein gehackte **Apfelringe** oder alles andere, was dein Herz begehrt, toll ...

Und zusätzlich stellst du eine Schüssel, eine Waage, einen Messbecher, ein Messer, Esslöffel, Teelöffel, ein Brettchen, einen Topf, einen Pürierstab, eine Kaffeemühle o.ä. und einen Teller bereit.

Gipelhäppchen

Herzensenergie – Ingwer und Anis wärmen Apfel – Energyballs

Jetzt kann es losgehen

- Erhitze den Apfelsaft und lasse darin die Apfelringe und den Ingwer genüsslich ziehen bevor du alles pürierst. Genieße derweil gern den herrlichen Duft von frischem Ingwer und süßem Apfel in deiner Küche.
- Hebe dann alle trockenen Zutaten liebevoll unter die Masse bis sie musartig ist.
- Gebe der Masse ungefähr eine halbe Stunde Zeit zum Quellen. Wie wäre es, wenn du dir auch Zeit schenkst und dich fragst, wonach dir gerade der Sinn steht, was dir jetzt gerade gut tun würde? Magst du die frische Luft draußen atmen, dir eine Meditation oder Yoga zwischendurch gönnen, dein Herzensprojekt weiterverfolgen oder einen herrlich duftenden Tee aufbrühen und dich einkuscheln oder einmal neu Auftanken beim Tanzen durch die Wohnung...
- Kehre mit neuer Energie zu deinen Energyballs zurück und forme etwa 2 cm große Bällchen.
- Für eine Extraportion Liebe kannst du nun aus den Kugeln Herzen formen. Im Flow der Liebe magst du dir vielleicht, während du achtsam Herzen formst, einmal bewusst machen, für was du gerade dankbar bist in deinem Leben und was du an dir magst. Es macht einen großen Unterschied mit welcher Haltung du Nahrung zubereitest und diese und dich wertschätzt.
- Für die nächsten Tage steht dir nun eine nahrhafte Portion Herzensenergie zur Verfügung.
- Lagere die Herzen am besten im Kühlschrank falls nach dem ersten Tag noch etwas übrig ist.



Anregungen und Alternativen

Statt getrockneten Apfelringen und Apfelsaft kannst du auch einen Apfel frisch feinreiben. Dann verspeise die Herzen innerhalb von zwei Tagen.

*Ingwer lässt sich übrigens super selbst anbauen, indem man keimende Ingwerreste einfach in nährstoffreiche Erde im Kübel anpflanzt.

Röstaromen bringen oft noch einmal viel mehr Tiefe in deine Speisen. Damit du möglichst wenig Energie dafür aufwendest, kannst du Nüsse und Samen immer mal im Anschluss an Ofengerichte auf Vorrat rösten und so den schon vorgeheizten Ofen nutzen für einen Extrageschmackskick.

Lecker schmeckt auch eine ganze geröstete Haselnuss im Innern des Herzens.

Gipfelhäppchen

Herzensenergie – Pflaume trifft Mohn zum Punsch – Energyballs

Diese Energyballs laden Wärme und das behagliche Gefühl von heimeliger Geborgenheit in deinen Tag ein. Die Dörripflaumen sind eine fantastische regionale Abwechslung zu den üblichen Energyballs mit eher tropischen Zutaten.

Dazu brauchst du: Etwa 20 min Zeit für die Zubereitung und etwa 30 min Geduld für ein schönes Aufquellen des Leinsamens

- 150 g möglichst regionale **Bio-Dörripflaumen**
- 1 **kleinen Schluck** regionalen oder selbstgepressten **Bio-Apfelsaft**
- 30 g frisch gemahlene **Bio-Goldleinsamen**
- 30 g **gemahlene Mohn** (möglichst in Bioqualität)
- 1 Essl. frisch abgeriebene **Schale einer Bio-Orange**
(Nachhaltigkeitstipp: Nutze beim Verzehr einer Orange auch immer gleich die Schale. Wenn du sie nicht sofort verwenden kannst, lässt sie sich auch herrlich in Salz oder Zucker frisch halten oder auch einfach so trocknen für eine spätere Verwendung)
- Eine **regionale Alternative** zur Orange wäre das **Mark von Hagebutten** – Mit etwas Glück findest du auch im Februar noch Hagebutten, die prall und frisch am Strauch hängen und deren Mark du (ohne die Kerne) statt Orangenschale verwenden kannst.
- 1 **Messerspitze** gemahlene **Bio-Nelke**
- 1-2 **Teel. Bio-Ceylon-Zimt** je nach Zimtliebegrad
- 1 **Prise Fleur de Sel**
- 1 **großzügige Portion Liebe**



Weitere optionale Zutaten: Wenn du deine Energyballs fester und getreidiger magst, kannst du noch 30 g gemahlene Bio-Haferflocken hinzufügen

Als **optionale raffinierte Zugaben zu der Grundmasse** sind in heißem Apfelsaft eingelegte und prall aufgequollene **Rosinen** köstlich und geröstete gehackte **Haselnüsse** oder gehackte **mit Ahornsirup karamellierte Walnüsse**... Lasse deiner Fantasie freien Lauf.

Für die Ummantelung sind geröstete, gemahlene **Haselnüsse**, **mit Ahornsirup karamellierte**, **sehr fein gehackte Walnüsse** oder ein gemahlene **Mohn-Zimt-Gemisch** toll.

Stelle bevor du beginnst einen Messbecher, eine Waage, einen Pürierstab, eine Kaffeemühle o.ä., eine feine Reibe, große und kleine Löffel und ein Messer bereit.

Gipfelhäppchen

Herzensenergie – Pflaume trifft Mohn zum Punsch – Energyballs

Jetzt kann es losgehen

- Du pürierst die Pflaumen und den Apfelsaft zu einer feinen Masse und fügst die trockenen Zutaten hinzu und alle weiteren kreativen leckeren Zugaben. Liebevoll vermengst du alles bis ein fester Mus entstanden ist. Nun gilt es die Herzensenergiemasse etwas quellen zu lassen für etwa eine halbe Stunde.
- Vielleicht magst du die Zeit auch zum „Quellen“ nutzen. Dann werde doch einmal zum Quell der Freude und überlege dir, wem du einmal spontan DANKE sagen möchtest durch Worte oder Taten... Schreibe z.B. eine Postkarte für einen lieben Menschen oder einen Unbekannten, Rufe eine Freundin oder einen Freund an und berühre sie mit liebevollen Worten, hecke eine kleine freudige Überraschung für ein Familienmitglied aus oder frag dich, mit was du dir gerade eine Freude bereiten könntest und dann leg los...
- Mit hingebungsvoller Energie rollen sich die Plumballs im Anschluss wie von selbst in Herzform. Dazu rolle zuerst eine etwa zwei Zentimeter große Kugel und forme sie dann in ein Herz um. Im Anschluss kannst du sie noch zärtlich in einen Mantel deiner Wahl hüllen.
- Die Zeit des Herzen-Formens ist ein Geschenk an dich. Du nimmst dir Zeit für einen Akt der (Selbst-) Liebe und Hingabe. Essen, das auf diese Weise zubereitet wird, nährt dich und deine Mitmenschen auf ganz besonders wohltuende Weise.



Anregungen und Alternativen

Spiele mit verschiedenen wärmenden Gewürzen nach Herzenslust. Auch Kardamom, Ingwer, Tonkabohne, Vanille, Muskatblüte etc. wären verführerische Partner*innen für die Pflaume.

Nach was gelüftet es deinem Körper? Stelle dich achtsam vor das Gewürzregal, schnuppere und wähle intuitiv.

Gipfelhäppchen

Herzensenergie – fruchtig nussige Müsliriegel-Transformation

Das hier sind besonders herzliche und regional saisonal nachhaltige Müsliriegel für dich zum Ausprobieren und Genießen – super easy und auch noch nach Tagen saftig und lecker. Pure Herzensenergie für zwischendurch.

Dazu brauchst du: 30 min Zubereitungszeit, etwas Quellzeit für die Rosinen sowie ca. 25 min Backzeit bei 160°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen

Schon einige Zeit vorher vorbereiten:

- 150 g** **Bio-Haselnüsse** im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze etwa 10 min rösten, bis die Haut reißt und sie sich golden färben (plus **50 g geröstete Haselnüsse** als Füllung **optional**)
- 150 g** **Bio-Rosinen** mit heißem **Bio-Apfelsaft** übergießen, so dass die Rosinen grad so bedeckt sind
- 1** **kleines Stück Bio-Ingwer** feingehackt (ca. 1x1cm oder mehr je nach Ingwerliebe) mit dazugeben



Das brauchst du auch noch:

- 1** **Bio-Karotte** (etwa 75 g)
- 1** fruchtiger kleiner **Bio-Apfel** (etwa 100 g)
- 4 Essl.** **Bio-Goldleinsamen** frisch gemahlen (brauner Leinsamen geht auch – der goldene hat etwas bessere Quelleigenschaften und sieht fein aus)
- 2 Essl.** fein gemahlener **Bio-Hanfsamen** oder **optional noch 1 Esslöffel** gemahlener **Goldleinsamen** extra
- 50 g** fein gemahlene **Bio-Haferflocken**
- 1 Prise** **Fleur de Sel**
- 2 Teel.** „**Herzenswärme**“ **Gewürzcurry** (von Angelika Grün und Volker Grün-Kühn liebevoll zusammengestellt in der Gemeinschaftsküche von Schloss Tempelhof <https://gruenkuehn.de/p/herzenswaerme-75-g>) oder z.B. etwas gemahlene Zimt, Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Nelke, Anis, Fenchel, Lavendel und Zitronenschale – Nur Mut: Es darf ruhig richtig schön warm und würzig schmecken.
- 1** **großzügige Portion Liebe**

Und zusätzlich stellst du eine Waage, einen Topf, eine feine Reibe oder Küchenmaschine, eine Schüssel, ein Messer, ein Brettchen, Esslöffel, Teelöffel, eine Kaffeemühle o.ä., eine Pfanne, einen Messbecher, einen Pürierstab, einen Teller und ein Blech bereit.

Gipfelhäppchen

Herzensenergie – fruchtig nussige Müsliriegel-Transformation

Jetzt kann es losgehen

- Röste die Haselnüsse goldgelb im Backofen an. Das lässt sich prima immer zwischendurch erledigen, wenn der Backofen eh grad im Betrieb war. Lasse die Nüsse abkühlen, befreie sie von loser Haut und mahle die Hälfte mit der Küchenmaschine oder einer Kaffeemühle etc. fein, die andere Hälfte zerklebe mittelgrob.
- Erhitze etwas Bio-Apfelsaft und füge die Rosinen und den feingehackten Bio-Ingwer hinzu und lasse die Rosinen einige Zeit saftig aufquellen. Püriere dann die Masse. Gebe die fein geraspelte Karotte und den ebenso fein geraspelten Apfel hinzu und hebe sie behutsam unter. Röste dann die Leinsamen, die Hanfsamen und die Haferflocken leicht in einer Pfanne an und zermahle sie zu feinem Mehl. Mische die trockenen Zutaten und füge sie der Müslimasse zu bis alles gut vermengt ist.
- Heize den Backofen auf 160°C vor.
- Rolle dann etwa 2 cm große Bällchen, denen du ein zauberhaftes Energie-Upgrade geben kannst, indem du sie im Anschluss noch zu Herzen umformst. Optional kannst du noch eine geröstete Haselnuss in die Herzen mit einarbeiten.
- Nimm dir ganz bewusst Zeit, Herzensenergie in deine Energiebällchen mit einfließen zu lassen. Vielleicht magst du jetzt noch mal alle Zutaten durchgehen und dir vorstellen, was alles schon möglich gemacht wurde, dass du hier nun all diese herrlichen Lebensmittel zu nahrhaften Energieherzen formen kannst: Mutter Erdes Geschenk an uns, die Sonne, das Wasser, all die Menschen, die vielfältige Arbeiten geleistet haben und jetzt du. Fühlst du Dankbarkeit in die aufsteigen? Lass sie eine weitere Zutat werden.
- Backe die Energieherzen auf mittlerer Schiene etwa 25 min bis sie sich goldgelb und duftend bemerkbar machen. Die Energieherzen schmecken am zweiten Tag aufwärts noch runder und vollmundiger. Lass also gerne noch ein paar Herzen für die nächsten Tage über...



Anregungen und Alternativen

Spiele gern mit den Gewürzen. Schau, was dich noch anlächelt im Gewürzregal. Auch Vanille, Tonka, Muskatblüte u.v.m. sind tolle Spielgefährten*innen zu diesen Grundzutaten. Statt eingeweicher Rosinen kannst du auch mal geriebenen Apfel probieren. Dann reduziert sich der (Frucht-) Zuckergehalt und Süße noch einmal deutlich. Vielleicht brauchst du dann etwas mehr Leinsamen zur Bindung. Ingwer lässt sich auch super in nährstoffreicher Erde in Kübeln selbst anbauen und hat prächtige Blüten. Wenn es mal ganz schnell gehen soll, kannst du die Masse einfach auf ein Blech streichen, backen und anschließend in Müsliriegelform etc. schneiden oder Plätzchen daraus ausstechen...

Gipfelhäppchen

Frische Energie – Möhren-Apfel-Rote Beete Salat

Dieser herrlich frische regionale Salat ist ein echter Allrounder für einen spontanen Snack im winterlichen Norden. Er lässt sich nach Herzenslust kreativ erweitern und abwandeln und wunderbar vorbereiten. So bist du immer gut versorgt mit neuer Energie und belebenden Vitaminen.

Dazu brauchst du: Für vier Portionen etwa 20-30 min Zeit für die Zubereitung, optional einige Stunden Einweichzeit

Für das Dressing:

6 Essl mildes **Bio-Salatöl** (z.B. „Salatöl fruchtig“ von der Ölmühle Solling) oder Walnuss- oder Rapsöl etc.
2 Essl **Bio-Leinöl**
1-2 Essl. **Bio-Apfelessig**
100 ml regionaler oder selbstgepresster **Bio-Apfelsaft**
1 Teel. sehr fein gehackter frischer **Bio-Ingwer** (Tipp: lässt sich prima selbst anbauen im heimischen Kübel)
3 Teel. **Bio-Apfelgelee** oder **Bio-Marillenkonfitüre** oder ein halber pürierter Apfel
nach Bedarf **Fleur de Sel** und **Bio-Pfeffer**
1 **extragroße Portion Liebe**



Für den Salat:

2 fruchtig saure **Bio-Äpfel** (z.B. Boskop)
2 größere **Bio-Möhren**
2 mittelgroße **Bio-Rote Beete**
1 Hand voll geknackte, geröstete und gehackte **Bio-Walnusskerne** oder **Bio-Sonnenblumenkerne**, die du gern auch mit einem Schuss Bio-Ahornsirup karamellisieren und mit Kräutersalz verzaubern kannst
1 Hand voll frische **Bio-Sprossen** oder **Microgreens** (z.B. gekeimter Waldstaudenroggen oder Linsensprossen)
1 **ordentliche Portion Hingabe**

Stelle bevor du beginnst eine große Salatschüssel, einen Messbecher, einen Sparschäler, eine grobe und feine Reibe oder Küchenmaschine, ein Schneidebrett, große und kleine Löffel, eine Gabel, ein Dressing-Gefäß und ein Messer bereit.

Gipfelhäppchen

FrISCHE Energie – Möhren-Apfel-Rote Beete Salat

Jetzt kann es losgehen

- Bereite das Dressing zu, indem du zunächst das Öl in ein großes Glas abmisst, danach unter Quirlen langsam den Essig dazugibst bis das Dressing sämig wird. Dann kannst du nach und nach den Apfelsaft dazugeben und kräftig weiterquirlen mit der Gabel. Schmecke das Dressing mit dem gehackten Ingwer, der Süße deiner Wahl, Salz und Pfeffer ab.
- Nun raspelst du das Gemüse deiner Wahl grob und fügst deine favorisierten Extra-Leckereien zu. Alles zusammenmengen und schon kannst du losschlemmen.
- Der Salat schmeckt auch noch am nächsten und übernächsten Tag super. So bist du für alle Lebenslagen kulinarisch vorbereitet und hast für eine nährnde Mahlzeit zwischendurch vorgesorgt.
- Nimm dir Zeit zum Genießen und Kauen. Das Gemüse ist nicht von ungefähr grob geraspelt. So bleibt dir mehr Zeit während des Kauens wertzuschätzen, dass all diese wunderbaren Zutaten nur für dich angebaut, gepflegt und geerntet wurden, dass die Sonne schien und der Boden die Pflanzen nährte und der Regen für Bewässerung sorgte. Und du hast diese Gaben so köstlich zusammengefügt. In dieser Mahlzeit steckt ganz schön viel Liebe und Hingabe. Wow.



Anregungen und Alternativen

Du kannst deinen Salat nach Herzenslust mit köstlichen Winterleckereien erweitern:

- in heißen Apfelsaft eingelegte prall aufgequollene Bio-Rosinen, was ihn herrlich fruchtig werden lässt
- am Vorabend in Wasser eingelegte und danach gehackte Bio-Haselnüsse für extra bekömmliche GeNüsse
- frisch geernteter Bio-Feldsalat oder Bio-Portulak, denn vom knackigen Grün kann man nicht genug haben
- grob geraspelter Bio-Topinambur oder Bio-Pastinake oder etwas fein geraspelte Bio-Sellerieknolle für eine erdige Note
- und auch frischer Dill harmonisiert zauberhaft mit diesem Salat.

Gipfelhäppchen

Energie-Superquelle – Fruchtig frischer Schwarzkohlsalat

Schwarzkohl, auch als Palmkohl bekannt, der zur Familie der Kreuzblütler gehört, ist wie der Grünkohl ein wahres Kraftpaket an wichtigen Nährstoffen und damit vielen anderen Gemüsen weit voraus... Heute genießen wir ihn einmal rohköstlich und damit besonders nährwertvoll. Schwarzkohl bekommst du auf Märkten oder ggf. bei deinem Biobauern des Vertrauens. Falls es in deinem Ort keinen Schwarzkohl geben sollte, kannst du den Schwarzkohl auch gut durch Grünkohl ersetzen.

Dazu brauchst du: Für zwei Portionen etwa 30 min Zeit für die Zubereitung, einige Stunden Zieh-Zeit

Einige Stunden vorher zubereiten:

300 g frisch geernteter **Bio-Schwarzkohl** (schmeckt zarter und feiner)
2 oder ersatzweise Bio-Wirsing / Grünkohl
 recht großzügige Fingerspitzen **Fleur de Sel**

Und das Dressing:

3 Essl. **mildes Öl** (Walnuss-, Raps- oder Salatöl (z.B. „Salatöl fruchtig“ von der Ölmühle Solling))
3 Teel. **Bio-Ganzkornsenf** (z.B. von Zwergenwiese)
3 Teel. **Bio-Marillenkonfitüre oder Bio -Apfelgelee** oder in der zuckerfreien Variante
 $\frac{1}{2}$ **pürrierter Bio-Apfel** oder ein Schluck **Bio-Apfelsaft**
3 Essl. **Wasser** oder **Bio-Apfelsaft**
etwas **Bio-Pfeffer** nach Belieben



Für den restlichen Salat:

1 leuchtend rotgelben fruchtigen **Bio-Apfel**
1 knackig aromatische **Bio-Karotte**
1 Hand voll geröstete **Bio-Walnusskerne**
 (optional karamellisiert mit ein wenig Bio-Ahornsirup und gesalzen mit Kräutersalz)
2 **Hände voll Hingabe und Liebe**

Optional kannst du dir überlegen, ob dir der Sinn noch nach etwas Extrafrische und –fruchtigkeit steht und etwas Orangen- und/oder Zitronenschale in das Dressing reiben, wenn vielleicht eh noch grad Fruchtschale übrig ist. Eine regionale Frische-Kick-Quelle sind auch Hagebutten, deren Fruchtmarm du mit etwas Glück auch noch im Februar nutzen kannst, wenn du einen Strauch findest, der noch frische Früchte trägt. Für eine Extraportion fruchtige Süße kannst du auch noch einige in Apfelsaft eingeweichte Bio-Rosinen zufügen. Sie harmonisieren fantastisch mit dem Kohl.

Stelle bevor du beginnst eine große Salatschüssel, ein Schneidebrett, ein Messer, einen Sparschäler, große und kleine Löffel, eine Gabel, ein Dressinggefäß und eine Pfanne sowie einen Pfannenwender bereit.

Gipfelhäppchen

Energie-Superquelle – Fruchtig frischer Schwarzkohlsalat

Jetzt kann es losgehen

- Der erste Teil der Vorbereitung ist der Schönste: Wasche den Schwarzkohl und befreie ihn von zu holzigen Strünken. Schneide ihn liebevoll in sehr schmale Streifen. Massiere anschließend genüsslich und hingebungsvoll kraftvoll das Fleur de Sel ein bis der Schwarzkohl angenehm weich deiner Massage nachgibt.
- Berechne das Dressing zu, indem du Öl und Senf achtsam zu einem sämigen Dressing verrührst und nach und nach das Wasser und alle weiteren Zutaten für das Dressing einrührst. Hebe das Dressing liebevoll unter den Kohl und lasse ihn dann einige Stunden ziehen.
- Achtele den Apfel und scheidet daraus feine Scheiben. Schneide die Karotte in etwas 3mm feine Würfel und genieße doch dabei einmal das präsent, volle Sein im „Hier & Jetzt“ in diesem Moment.
- Falls du die Walnusskerne nicht schon vorher im Backofen geröstet hast (z.B. energiesparend im Anschluss an ein Ofengericht), kannst du sie nun in der Pfanne anrösten und dir überlegen, ob du sie in der heißen Pfanne noch mit einem kleinen Schluck Ahornsirup karamellisieren möchtest und mit Kräutersalz salzen bevor du sie grob zerknackst.
- Füge noch ggf. optionale Kreationen zu und vermische alles zu einem farblich intensiven frischen Superpower-Salat.
- Fühlst du es? Du bist im Begriff, deinem Körper ein wunderbares Geschenk zu machen. Guten Appetit!



Anregungen und Alternativen

Wenn du mehr über den Schwarzkohl und seine wunderbaren und beeindruckend überzeugenden Eigenschaften erfahren möchtest, empfehle ich dir diese informative Seite:

<https://heilkunde-ayurveda.de/schwarzkohl-und-gruenkohl-kraftpakete-im-armutsgewand/>

Kontakt



info@pioneersof.education

Organisation

LernKulturZeit Akademie GmbH

Silke Weiß

Jahnstr. 4

64653 Lorsch

<https://www.lernkulturzeit.de/>

Autorin

Melanie Baie

Instagram: melbavegan