

Dr. Ilse-Maria Fahrnow | Jürgen Fahrnow



Soul Food

Das Kochbuch
für achtsamen Genuss



Vorwort 8

Für Körper, Seele und Geist! 12

Im Geist der Liebe	12	Arbeiten Sie mit Profi-Kochgeschirr und -werkzeugen!	25
In uns selbst liegt die Quelle aller Erfahrungen!	14	Ihr Körper ist Ihr »Fahrzeug« und verdient nur bestes Öl!	27
Achtsamkeit in allen Dingen	15	Tun Sie alles in guter Absicht und mit Heiterkeit!	28
Zeitlos glücklich – heute ist der beste Tag meines Lebens!	16	Deine Nahrung sei deine Medizin	28
Freiheiten und Talente – Kochen als Kunst	18	Fünf-Elemente-Küche – für Ausgewogenheit und Herzensglück	30
Küchenethik und Grundsatzgedanken	19	Fünf Elemente – fünf Seelenzustände	31
Kochen ist Arbeit!	19	Nahrung für das Gleichgewicht der Elemente	33
Achtsamkeit beim Einkauf – zehn goldene Regeln ..	19	Gesegnete Mahlzeit!	33
Trinken Sie lebendiges Leitungswasser	22	Seelenfreude für jeden Tag!	35
Eigner Herd ist Goldes wert	23		
Nutzen Sie Gemüseabschnitte, um eine Brühe zu kochen!	24		

Frische und Energie 37

Geschmorter Fenchel auf Nudeln in Tomatensauce ..	39	Spinat in Sesamsauce mit Gemüsespießchen	49
Gebackene marinierte Tomaten	41	Petersilien-Zitronen-Wasser	50
Kichererbsenpfanne mit Staudensellerie und Möhren	43	Löwenzahnblütentee	50
Geschmorter Treviso-Salat mit Orangen-Zitronen-Dressing	44	Salat aus Hartweizengrieß, Tomaten, Lauchzwiebel und Minze	51
Mangold-Kartoffel-Lasagne	45	Grünes Bohnengemüse mit Möhrencurry	53
Knusprige Apfel-Blini	47	Frittierter Staudensellerie mit Möhren und Joghurdip	55

Momente der Freude 57

Lauwarmer Schokoladenkuchen	59	Endiviensalat mit Grapefruit	68
Geröstetes Weißbrot mit gewürztem Olivenöl	60	Rote-Bete-Schaumsuppe mit Sauerrahm und Koriandertunke	69
Warmer Zuckerhutsalat mit Kürbis und Haselnüssen	61	Warmes Haferflockenmüsli	71
Zuckerhutsalat mit Gurke und Tomaten	63	Camargue-Reis-Risotto mit Oliven und Artischockenherzen	73
Feldsalat mit Orangen und Tomaten	63	Spargel mit Lauchzwiebeln	75
Vegane Apfelpannkuchen	65		
Buchweizen mit gebackenem Salbei und Rucola	67		

Feste feiern 77

Joghurtterrine auf Erdbeersauce	79	Feigen und Birnen	88
Kartoffelragout	81	Klassische Apfelpfannkuchen	89
Maronenpüree mit gerösteten Sonnenblumenkernen	83	Gebackene Topinambur	91
Muskatwürziges Pastinaken-Möhren-Gemüse	85	Fettarme Mayonnaise	91
Warmer, bester Kartoffelsalat	86	Tarte Tatin – warmer karamellierter Apfelkuchen ..	93
Hirse-»Couscous«-Grundrezept	87	Möhren-Kartoffel-Pfanne mit Sesam und Koriander	95

Trost für die Seele 97

Geeiste Kartoffel-Lauch-Suppe	98	Kartoffel-Blumenkohlsuppe mit Möhren- und Zucchiniestreifen	107
Gratinierte Roquefort-Brote	99	Kohlrabigemüse mit Zitronenkrusterln	109
Selleriecremesuppe mit weißen Bohnen und Möhrenchips	101	Salat vom schwarzen Rettich mit Paprika und Orange	111
Gelbes Linsengemüse mit Schnittlauchpuffern	103	Rosenkohl-Petersilienwurzel-Gemüse	113
Teltower Rübchen in Schnittlauchsauce	104	Langkornreis mit Kapuzinerkresse	115
Geschmorter Sellerie mit Zwiebeln auf Zuckerhutsalat	105		

Wärme und Geborgenheit 117

Belugalinsen-Tarteletts mit Schafsjoghurt und Minze	119	Gebratene weiße Bohnen mit Spinat und Roquefort	129
Brennnesseltee	120	Kichererbsensalat mit Zitrone und Brotkrusterln	131
Möhrentee mit Kurkuma	121	Mascarponecreme mit Orangenscheiben	133
Dicke-Bohnen-Paste	123	Tagliolini mit Cannellini-Bohnen	134
Frittierte Auberginenbällchen mit Zitrone	125	Adzukibohnen in Soja-Sesamöl-Sauce	135
Brennnesselsalat	127		

Anhang

Register	136	Die Autoren	139
Literatur, die weiterhilft	139	Impressum	140

Vorwort

Liebe geht durch den Magen – ähnliche Sprichworte gibt es in vielen Kulturen der Erde. Was tun wir, wenn wir einen Menschen besser kennenlernen möchten? Wo verbringen wir die aufregenden Momente des ersten Dates? Eine Einladung zum gemeinsamen Essen bietet immer die schönste Gelegenheit für entspannte Begegnungen. **»Wenn du jemanden kennenlernen möchtest, lade ihn zum Essen ein«,** sagte unsere Oma. **»Schnelle Esser sind auch schlechte Liebhaber«,** fügte sie noch mit einem verschmitzten Grinsen hinzu ...

Zeitmangel, Druck und Stress erscheinen heute fast schon selbstverständlich. Wer sich als gemütlicher Genussmensch outet, wird der Faulheit verdächtigt. Dabei findet unser Leben immer nur in einem einzigen Augenblick statt – nämlich jetzt! Gestatten wir der Hektik, sich darin auszubreiten, besitzen wir viel weniger gefühlte Lebenszeit. Das kostbarste Geschenk unseres Seins zerrinnt uns zwischen den Fingern. Und schon fragen wir uns nach einiger Zeit, wo es geblieben ist, dieses Leben.

Entschleunigung und Achtsamkeit bringen uns das Leben zurück. **Einen Augenblick verweilen, und alle Eindrücke bewusst aufnehmen. Momente der Verträumtheit genießen. Meditieren und nach innen lauschen. Bewusst atmen. Hier sein. Hier und Jetzt!** Wie würde sich Ihr Leben verändern, wenn Sie diese Qualität täglich für mindestens eine Stunde pflegen könnten? Wie würden Sie sich verändern?

In den Zen-Klöstern der japanischen Tradition durften nur diejenigen Mönche in der Küche arbeiten, die einen bestimmten Grad der spirituellen Reife erlangt hatten. Die Energie des Kochs fließt ins Essen, so dachte man. Kennen Sie das? Ein bekanntes Rezept wird von einem anderen Menschen zubereitet, und Sie erkennen den vertrauten Genuss nicht

mehr wieder. Warum schmeckt es vielen Menschen zu Hause am besten? Weil die Energie der Speise Geborgenheit und Vertrauen vermittelt. Hier ist das vertraute Nest. Hier dürfen Sie sich entfalten.

Haben Sie sich schon so ein Nest erschaffen? Oder ist Ihr Zuhause eher eine Durchgangs- und Übernachtungsstation zwischen Welten aus Beruf und Pflicht? Unser Zuhause sollte eine Tankstelle für Körper, Seele und Geist sein. Ein Ort des Friedens, der Erholung bietet. Ein Ort der Heiterkeit, in dem die Seele baumeln darf. Nur so können wir die komplexen Herausforderungen des heutigen Lebens wirklich meistern. Nur so erfüllen wir unser Sein mit echten Werten, die uns glücklich leben und reifen lassen.

Als ich meinen Mann, Jürgen Fahrnow, kennenlernte, war er ein Profikoch und Restaurantmeister. Er erschuf Momente des Genusses und der Entschleunigung für seine Gäste. Viele Menschen erlebten bei ihm einen unvergesslichen Abend unter Freunden. Und was war das Geheimnis dieser Verzauberung? In vollkommener Hingabe und Achtung bedient zu werden – ein Erlebnis, das die Seele zutiefst berührt. In diesen Momenten erinnert sie sich an ihre wahre Heimat. Frei von äußeren Anforderungen, frei von Anstrengung, Ehrgeiz und Zeitdruck schwebt sie in sinnlichen Räumen, und genießt ihr himmlisches Sein.

Mein eigenes Leben war sehr hektisch um diese Zeit. Ich leitete meine Arztpraxis, unterrichtete die jüngeren Kolleginnen und Kollegen in Homöopathie und Akupunktur, nahm ehrenamtliche Pflichten wahr, und ging oft ohne Essen ins Bett, weil ich zu erschöpft war, um mir etwas zuzubereiten. Als Profi zum Thema Gesundheit war ich tief im Strudel ungesunder Gewohnheiten verstrickt. Welch ein Widerspruch! Und was vielleicht sogar schlimmer war: Ich bemerkte es gar nicht mehr. Meine Arbeit machte

mir große Freude, und über die Bedürfnisse meines Körpers oder meiner Seele dachte ich nicht lange nach. Bis dieser ruhige, achtsame Mann damals in mein Leben trat.

Wenn ich mittags für eine halbe Stunde aus der Praxis kam, erwartete er mich mit einem liebevoll gedeckten Tisch und einem duftenden, fantasievollem Menü. Diesen Duft konnte man schon im Treppenhaus unseres Altbaus wahrnehmen, und viele Menschen hätten die dazugehörigen Speisen sicher gerne gekostet. Mein Mann rückte mir den Stuhl zurecht und servierte mir seine Köstlichkeiten. Was für ein Augenblick! Aller Stress, alle Hektik und auch manche belastenden Gefühle aus der Arbeit lösten sich in dieser Atmosphäre sofort auf. Meine Seele fand ihren Raum, und mein Körper entspannte sich. So sollten wir immer leben – und zwar alle!

Können wir uns diese Oasen der Achtsamkeit und Lebensfreude selbst erschaffen?

In den Jahren mit meinem Mann lernte ich nach und nach, was man dafür braucht. Er diente mir als Vorbild und weckte mich sanft aus dem destruktiven Strudel mangelnden Bewusstseins. Wenn ich ihn beobachtete, erfahre ich pure Achtsamkeit.

Einkaufen, Nahrung zubereiten, Kochen, Servieren, Aufräumen, Büroarbeiten erledigen, Projekte entwickeln, ein Gemälde erschaffen, einen Menschen beraten, Computerprogramme gestalten, Telefonieren, ein Buch lesen ... **Alles entspringt einem ruhigen Fluss tiefer Bewusstheit. Rhythmen des Lebens. Rhythmen der inneren Sensibilität. Rhythmen der Seele. So wird Nahrung zu Soulfood. Nahrung aus der Seele, für die Seele.**

Eigentlich ist es gar nicht so schwierig, denke ich manchmal. **Versammelt im Jetzt, hingegeben an den Moment. Alles Tun in volle Aufmerksamkeit getaucht.** Präsent sein. Ohne Nebengedanken. Ohne Festhalten. Lebensenergie pur. Welch ein Genuss entfaltet sich dabei! Wie viel Wohlbehagen, das sich durch Körper und Geist ausbreitet! **Meine Sinne lächeln, und meine Seele bekommt Flügel. Wie wundervoll ist das Leben!**

In den Südstaaten der USA bezeichnet man mit dem Begriff Soulfood eine besonders schwere, fette Küche. Traditionen aus einer Zeit des Mangels. Wer sich kein Fleisch leisten konnte, verwandelte fetten Speck, Bohnen und Innereien zu einem würzigen Eintopf. Kalorienreiche Gerichte für Menschen mit anstrengender, körperlicher Arbeit. Kunstwerke der Armen, die mit viel Kreativität und Lebensfreude etwas Gutes und Nahrhaftes aus ihren begrenzten Möglichkeiten zauberten.

Unser Soulfood ist von anderer Art. Leicht und duftig kommt es daher. Nahrhaft und gleichzeitig gesund. Bekömmlich und wohlausgewogen lädt es zum Schlemmen ein. **Schlemmen ohne Reue. Ein Fest für Körper und Seele.** Eines jedoch hat unser Soulfood mit der opulenten Südstaatenküche gemeinsam. Hier wie dort feiern Menschen die Kostbarkeit ihres Seins. Hier wie dort halten sie sich nicht lange mit scheinbar unausweichlichen Gegebenheiten auf. Hier wie dort machen sie das Beste aus ihrer Situation und achten das Leben dadurch in seiner Einzigartigkeit. **Soulfood genießen bedeutet, Geborgenheit, Genuss und Freude im Leben zu verankern.**

Wir wünschen Ihnen viele achtsam entspannte Stunden und guten Appetit!

Dr. Ilse-Maria und Jürgen Fahrnow





Soulfood

Kennen Sie das wundervolle Gefühl, das eine gute Mahlzeit in fröhlicher Runde hinterlässt? Seelisch gestreichelt, körperlich gestärkt und geistig erfrischt verlassen Sie den Tisch. Eine Leuchtspur aus glücklichen Momenten erinnert Sie noch Jahre später an dieses Erlebnis. Wie wäre es, eine solche Erfahrung öfter zu genießen?

Für Körper, Seele und Geist!



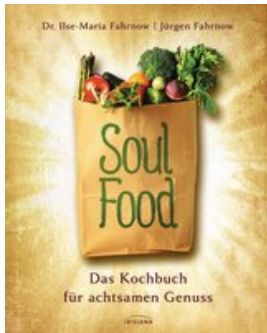
Wie wäre es wohl, ab und zu oder sogar täglich in Achtsamkeit und Liebe genährt zu sein? Unsere Soulfood-Rezepte machen Ihnen das leicht. Genießen Sie am besten gleich heute eines unserer Gerichte!

Im Geist der Liebe

Liebe gehört zu den größten Sehnsüchten der Menschheit. Oft suchen wir sie im Außen. Der richtige Mann, die richtige Frau, der bessere Beruf, das schönere Haus. Das norddeutsche Märchen »Vom Fischer und sin Fru« spiegelt diesen Konflikt. Da erhält die Frau des Fischers eine großartige Chance. Weil sie in ihrer alten Hütte unglücklich ist, darf sie sich ein neues Haus wünschen. Sie bekommt es, aber nach einiger Zeit gefällt es ihr nicht mehr. Sie nörgelt und wünscht sich ein weiteres Haus. Aber auch die Erfüllung dieses Wunsches befriedigt sie nicht lange. Als sie sich erneut beschwert und noch mehr verlangt, verliert sie alles. Eine klassische Variante des Shopping-Syndroms? Aber was erfüllt unser Herz denn wirklich? Wie finden wir Liebe und Erfüllung in einer Welt aus Hektik und Pflicht?

»Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen redete, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle«, heißt es im Evangelium (Matthäus 7.22).

Im Geist der Liebe zu leben bedeutet, sich und anderen gegenüber liebevoll und aufmerksam zu sein. Jeden Teil der Schöpfung zu achten. Dem Leben Vorrang zu geben; es zu fördern und zu beschützen. Zu geben und zu vergeben. Und natürlich auch annehmen zu können, hier und da Großzügigkeit zu zeigen, »fünf gerade sein lassen«. Urteile, Projektionen und Schuldzuweisungen zu beenden. Schwierige Momente mit Humor zu meistern. Und sich immer wieder aufs Neue zu versammeln im Hier und Jetzt.



Ilse-Maria Farnow, Jürgen Farnow

Soulfood - das Kochbuch für achtsamen Genuss

Ein Kochbuch nach der 5-Elemente-Lehre (TCM)

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 144 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-424-15231-9

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2013

Rezepte, die die Seele streicheln

Das, was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit ebenso wie unser seelisches Wohlbefinden. In seinem neuen Kochbuch greift das Autorenpaar Farnow zurück auf den uralten Erfahrungsschatz der TCM und übersetzt die Lehre in moderne, genussvolle Rezepte, die Körper, Seele und Geist in Balance bringen. Im Vordergrund stehen die bewusste Auswahl der Lebensmittel, die achtsame Zubereitung und der Genuss der Speisen. Der Leser kann seiner Stimmung entsprechend wählen zwischen einer Vielzahl an köstlichen Rezepten. Stimmungsvolle Zitate und konkrete Tipps für eine achtsame und ganzheitliche Ernährung runden das Buch ab.