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

Frische und Energie 37

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

Momente der Freude 57

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

Feste feiern 77

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

Trost für die Seele 97

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

Wärme und Geborgenheit 117

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

Anhang

Register ... 136
Literatur, die weiterhilft ... 139
Die Autoren ... 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, fantasievollen 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 beobachte, 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

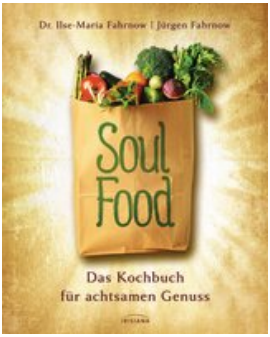
Liebe gehört zu den größten Sehnsüchten der Menschheit. Oft suchen wir sie im Außen. Der richtige Mann, die richtige Frau, der bessere Beruf, das schönere Haus. Das norddeutsche Märchen »Vom Fischer und sin Fru« spiegelt diesen Konflikt. Da erhält die Frau des Fischers eine großartige Chance. Weil sie 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 Er-Füllung 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.

IRISIANA

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ilse-Maria Fahrnow, Jürgen Fahrnow

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 Fahrnow 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.

Der Titel im Katalog