

Inhalt



Vorwort	13
Satt werden an Leib und Seele	17
Als der Sonntag noch Weißbrot war	17
Altes Brot kann neu werden 21	Wassersuppe 22
Brotsuppe mit Tomaten 22	Brotpastete 23
Brotauflauf 24	Brotküchlein 25
Vogelheu mit Quittenwürfelchen 26	Fotzelschnitten 27
Torta di Pane 28	
Apfel	31
Vom Apfel mit dem Namen der Rose	31
Die Vollkommenheit des Apfels	32
Alles Apfel 34	Apfelmus 34
Apfelmus mit Schnee (1854) 35	Apfel-Kürbis-Mus 36
Apfelmuskuchen 36	Apfel-Datschi
mit Kirschwasser 37	Apfelsalat 38
Tee aus Apfelschalen 38	Apfelweinkuchen
Zisterzienserinnenabtei 39	
Blüten	41
Wenn der Teller nach Blüten duftet	41
Erinnerung als Duft	42
Blüten und Beeren	43
Ausbackteig für Blüten-Küchlein und „Müüsli“ 44	Holderzune/Toggenburger
Holunderbeeren-Mus 45	Brei aus getrocknetem
Holunder (16. Jh.) 45	

Woche	47
Wochenplan mit Abschweifungen	47
Wahl-Qual in der Vielfalt	48
Ärbsmues/Erbsmus 50 Ryys und Poor 51	
Specklinsen Liechtenstein 52 Zigerhöräli 53	
Hafer	55
Viel mehr als Müesli	55
Von der Demut des Hafers	57
Hafer hat Nährwert	58
Hafergrütze 59 Appenzeller Habersuppe 60	
Haferflockenküchlein/„Demuts“-Küchlein 61	
Haferflockenspeise 62 Haferflockenkuchen 63	
Knollen	65
Kraft von köstlichen Knollen	65
Meditation mit Knolle	66
Kartoffeln aller Art 68 Suuri Gumeli/Saure Kartoffel 68	
Glarner Pfaffenklösse 69 Birre-Gkoch (Birnen-Kartoffelgericht, Haslital) 69 Kartoffelnudeln 70 Erdäpfel-Käs aus dem Bayrischen Wald 70 Junge Kohlrabi 71 Kohlrabi-Varianten: 71	
Goldrand	73
Goldrand-Festessen	73
Das Braten-Ritual	74
Goldrand-Variationen 76 Sunntigs Pastetli (Sonntags-Pastetchen) 77	
Poulet à la Marengo 78 Quiche au Saumon 79 Pavé au Chocolat 80	
Vorrat und Vorsorge	83
Als Bohnen an der Schnur hingen	83
Konservieren und wertschätzen	84
Bouillon aus Rest-Gemüse 86 Gemüse im Salz 87	
Salz des Lebens 88 Kräutersalz 88	

Vorratsglas-Menagerie	89
Grille oder Ameise?	90
Weisse Trauben einmachen (1854) 91	Früchte heiß in Gläser füllen 92
Quitten-Schnitten einmachen (1854) 92	Buttenmost 93
Rüebli- (Karotten) Konfitüre 93	Apfel-Holunder-Konfitüre 94
Mit Essig ins Glas 94	Essig-Zwetschgen 95
Essiggurken 96	Schalotten in Essig 97
Sauerkraut	99
Sauerkraut wie bei Max & Moritz	99
Universum Sauerkraut	100
Sauerkraut nach Art des Hauses 101	Sauerkraut-Bratlinge 102
Sauerkrautnudeln 103	Variationen in Sauerkraut 104
Sauerkraut mit Garnitur 104	Grützwurst in der Schüssel 105
Suurrüebe (Bodenrüben) 105	Küchen-Episode aus dem »Anker-Haus« 106
Wonne des süssen Saftes	109
Saftquelle Sirup 110	Johannisbeersirup (1854) 110
Erdbeersirup 111	Weichselkirschensirup 111
Quittensirup 112	Goldmelissensirup 112
Feste sind Atempausen	115
Als Nikolaus mit Frau Bühlers Stimme sprach	115
Vom Bedürfnis nach Gemeinschaft	117
Alles im Fluss	118
Auch Packpapier ist Weihnacht	119
Advent ist Advent ist Advent	121
Kleine Grüsse erhalten die Freundschaft	122
Festgebäck, früh verschenkt	122
Berner Haselnussleckerli 123	Geduldsdäfel/Geduld-Bonbons 124
Heisser Wein darf es sein 125	Advents-Tee statt „Tisch-Chrachete“ 125
Baum-Bringfest 126	Weihnachts-Suppe 126
Minestrone monastico 127	Baum-Abschied 127
Thomas und die Wintersonnenwende 128	Verlängerte Weihnacht 128

Braunes Ei und grüner Donnerstag	129
Das Ei – Form in Vollendung	131
Osterfladen 132 Osterbrot 133 Das Ei will rollen 134	
Zuerst das Heu und dann das Vergnügen	135
Fahrplanwechsel	136
Auch Erinnerung geht durch den Magen	137
Mai-Butter 138 Poretsch-Brot 139	
Kleines Glück in Grün	141
Die Stangenbohnen-Kirche	141
Das Grosse hinter dem Kleinen	143
Petersilie: Das Grün der Nymphen-Insel	144
Kohlrabi en batonnettes mit Petersiliensauce 145 Gebackener	
Peterli als knusprige Dekoration 145 Petersilien-Kartoffeln 146	
Schnittlauch: Weit mehr als Tellerrandverzierung	146
Melisse macht, dass man lacht	147
Melisse-Kugeln 148 Kühlender Melissen-Trank 149	
Minze – die feine englische Art	149
Pflege und Ernte	150
Mint-Sauce 150 Puschlaver Minze-Pizokel 151	
Vom Balkon zur Plantage	153
Balkon-Begrünung	154
Tomaten	155
Schnitt- und Pflücksalate	156
Krautstiel	156
Der Balkon-Baum	157
Erlebnis Wohnraum	159
Als die Teppiche noch Ausgang bekamen	159
Leben ohne Haushaltspapier	160
Fern aller Plastik-Kultur	161
Porentief sauber und weisser als weiss?	162
Mit Backpulver und Schmierseife	163

Wohn-Raum	165
Jedes Ding an seinem Ort	165
Welt in Unordnung	166
Aufräumen öffnet den Raum	167
Gesundheit fühlen	171
Abwarten und Gesundheit trinken	171
Schluck um Schluck	172
Hilfreiche Heilpflanzen	173
Kleine, feine Tee-Rituale	174
Aufguss, Absud oder Auszug 175 Winter-Tee mit Sommerduft 175	
»Stress-weg«-Tee 176 Anti-Bauchweh-Tee 177 Lady-Tee 177	
Tee als Begleittherapie 178	
Gesundheit	179
Tage wie Haferschleim	179
Kranken-Kost...	180
... und Kost-Ordnungen	181
Dinkelmehlsuppe 183 Kräftigende Butter-Suppe 184	
Kraft-Mus für Kranke 184 Gerstenflocken-Brei 184	
Amaranth Omeletten 185	
Gesundheit	187
Heilende Worte, heilende Gesten	187
Das Wespen-Gleichnis	188
Kinderreime sind nicht kindisch	189
Gesundheit	191
Wasser-Werke	191
Das Leinsamen-Wunder	192
Münchener-Dorli und Kneipp-Anwendungen	193
Wasser zur Entspannung	195
Dillsamen 195 Lavendel 195 Was den Füßen gut tut 195	
Wasser mit Leinsamen	196
Leinsamen-Packung 196	

Gesundheit	197
Als der Enzian brannte	197
Trank und Tränklein	199
Herz- und Kreislaufweine	201
Schafgarben – Herzwein 201	
Petersilien-Herzwein nach Hildegard von Bingen 202	
Meisterwurz-Wein gegen Erkältungen 203	
Knoblauch-Schnaps nach Schwester Bernhardine (Franziskanerin) 204	
Knoblauch-Kräuter-Öl 205	
Kräuter-Milch 206	
Bloody Mary (alkoholfrei) 207	
Senkrecht-Starter 207	
Rosmarin-Tinktur (äusserlich) 208	
Theriak-Wein 209	

Staub und Goldstaub

Die Kraft des Heute	211
In der Grotte der Makula	213
Das Lied der Gurke	217
Friedhof-Informationen	219
Das Glückslos oder: Was wäre, wenn?	223
Seelen-Bummel	227
Vom heute gewordenen Tage	231
Was ich würde wünschen wollen?	233
Wieviel ist unnötig?	237
Schnecken rennen nicht	241
Vom kleinen Bösen	243
Das Ding mit Namen Glück	247
Literaturhinweise	250
Rezepte-Register	252
Dank	255