



Manuela Molk | Sandra Weißensteiner | Andrea Sickl

# Unterwegs im Jahreskreis

Rituale, Küchenmagie und Räucherstoffe

# Inhalt

5	Vorwort
8	Der keltische Jahreskreis – Leben im Einklang mit der Natur
12	Magie im Küchenalltag
14	<b>Imbolc – Fest der Reinigung und Reinheit</b>
20	Tarot-Kartenlegung zum Imbolc-Fest
22	Räucherstoffe für Imbolc
23	Avocado-Kräuter-Aufstrich
24	Frischkäse-Kräuter-Weckerln
26	Fischsuppe für Feinschmecker
28	Müsli-Muffins mit Beeren
30	<b>Ostara – Das innere Gleichgewicht finden</b>
33	Tarot-Kartenlegung für Ostara
35	Räucherstoffe für Ostara
36	Suppe mit Wildkräutern
38	Bärlauchpesto
40	Lamm mit Fenchel-Karotten-Gemüse und Rosmarin-Kartoffeln
42	Germteig-Hasen
44	Erdbeertraum im Glas
46	<b>Beltane – Fest des Feuers und Neubeginns</b>
52	Räucherstoffe für Beltane
53	Tarot-Kartenlegung zum Beltane-Fest
54	Frühlingssalat „Italian Style“
56	Grünes Spargelrisotto
58	Gebackener Holunder
60	Wipfelhonig mit Holunder

62	<b>Litha – Hoch-Zeit des Lichtes</b>
68	Tarot-Kartenlegung zur Sommersonnenwende
69	Räucherstoffe zur Sommersonnenwende
70	Bulgur-Salat
72	Basis für Grillsaucen
74	Haferflocken-Gemüse-Laibchen mit Kräuterdip
76	Zitronenkuchen aus dem Rohr
78	Zitronentorte aus dem Kühlschrank
80	Erdbeeren mit Schuss
82	<b>Lughnasadh – Den richtigen Schnitt setzen</b>
88	Tarot-Kartenlegung zu Lughnasadh
89	Räucherstoffe zu Lughnasadh
90	Minestrone
92	Mediterranes Tomaten-Hähnchen
94	Rahmgurken mit Kartoffeln
96	Saftiger Zucchinikuchen
98	Knuspriges Roggenbrot
100	<b>Mabon – Dankbar für die Fülle sein</b>
104	Tarot-Kartenlegung für das Mabon-Fest
105	Räucherstoffe für das Mabon-Fest
106	Kürbischutney im Glas
108	Rinderbraten mit Wurzelsauce
110	Kartoffelstrudel
112	Herbstlicher Endiviensalat
114	Apfelnockerl

116	<b>Samhain – Der Verstorbenen gedenken</b>
120	Tarot-Kartenlegung zu Samhain
121	Räucherstoffe für Samhain
122	Kürbissuppe mit Speck und Datteln
124	Käsespätzle
126	Apfelkuchen vom Blech
128	Würziger Glühmost
129	Backaroma
130	<b>Wintersonnenwende – Wenn das Licht wiedergeboren wird</b>
136	Tarot-Kartenlegung zur Wintersonnenwende
138	Räucherstoffe für die Wintersonnenwende
140	Kartoffelsuppe mit Speckwürfeln
142	Wintersalat mit Gorgonzola
144	Gefüllter Truthahn
147	Plunderzopf mit Marzipan-Nussgeschmack
150	Schnelle Mürbteigkekse mit Schokoladenglasur
152	Verführerische Bauernplätzchen
154	Danke
156	Literaturverzeichnis



# V o r w o r t

Mögen deine Tage strahlend und glücklich sein und möge dieses Glück das ganze Jahr über andauern.

Das Leben ist ein Kreislauf, ein ständiges Werden und Vergehen, ein Annehmen und Loslassen. Sehr deutlich sichtbar wird das vor allem in der Natur sowie im Wechsel der Jahreszeiten. Früher waren die Menschen eng mit diesem Rhythmus verbunden, sie feierten die Übergänge mit großen Festen und Ritualen und waren dankbar für das, was die Natur ihnen schenkte.

Im Zeitalter der Technologisierung und Globalisierung scheint es, als würden sich die meisten aber fern der Natur bewegen. Unser Leben ist getaktet, richtet sich nach beruflichen und privaten Vorgaben und unterliegt kaum einem natürlichen Rhythmus. Alles ist geplant, vieles vorhersehbar.

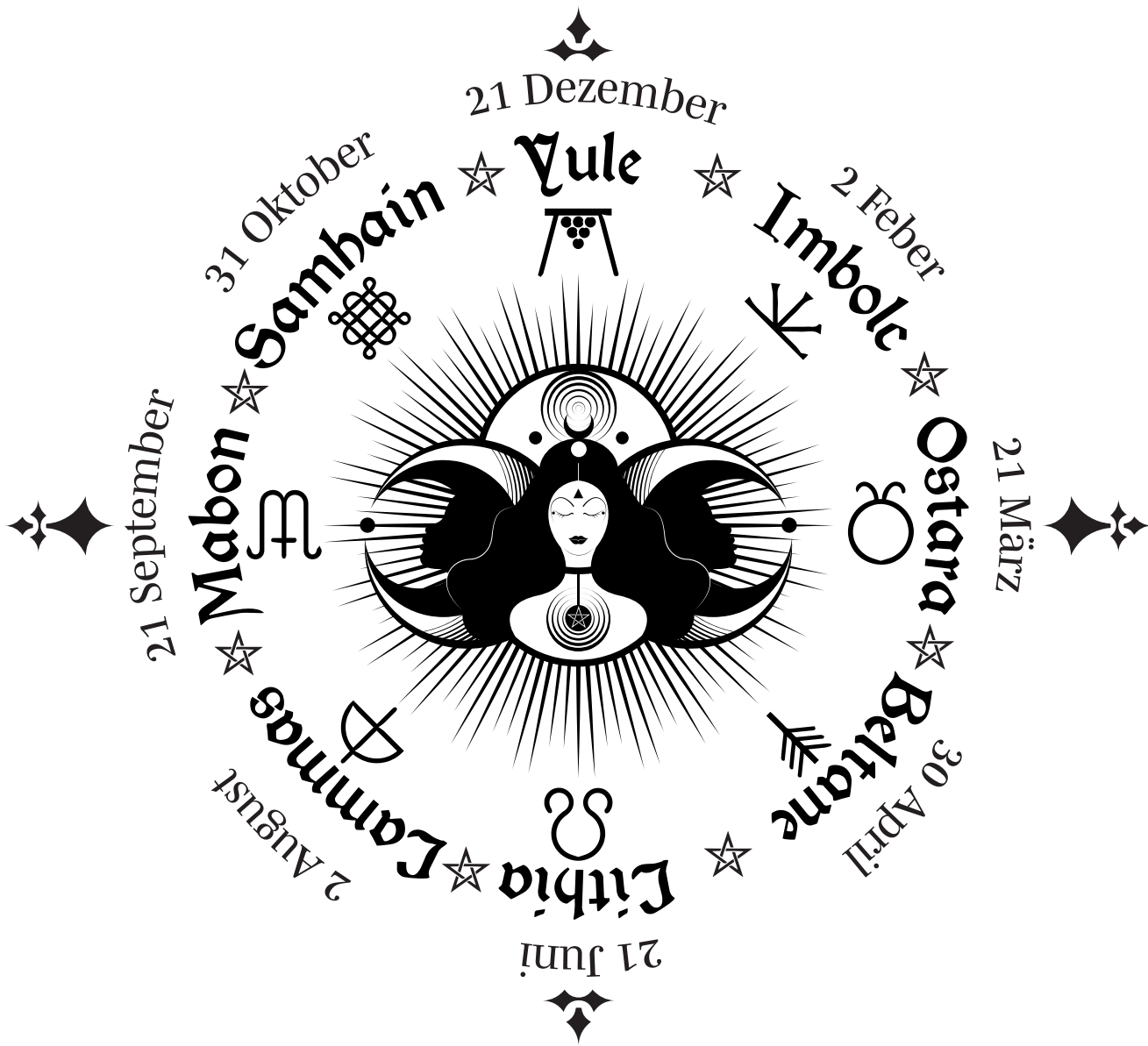
Dieses Buch soll daher eine Einladung sein, sich wieder für den Jahreskreis und für die Natur zu öffnen. Sei es mit einfachen Ritualen, Rezepten oder auch nur Fragestellungen, die dazu anregen, sich bewusster mit sich selbst auseinanderzusetzen und in weiterer Folge auch die Veränderungen in der Natur wieder intensiver zu erleben. Dadurch können wir wieder erfahren, wie eng wir eigentlich mit diesen natürlichen Rhythmen verbunden sind und wie sehr die Natur auch ein Spiegelbild unseres Denkens und Fühlens sein kann.

Jeder von uns hat sich dabei auf seine Art und Weise mit dem Jahreskreis auseinandergesetzt: Sandra Weißensteiner (am Foto Mitte) in Form von Rezepten, von Andrea Sickl (am Foto rechts) stammen die Bilder und die grafische Gestaltung und Manuela Molk (am Foto links) war für die textliche Umsetzung verantwortlich.

Entstanden ist dabei ein buntes und abwechslungsreiches Buch, mit dem man auf sehr einfache und unkomplizierte Weise tief in den Jahreskreis eintauchen kann.







# Der keltische Jahreskreis –

## Leben im Einklang mit der Natur

Möge jeder Tag Dir strahlende, glückliche  
Stunden bringen,  
die das ganze Jahr bei Dir bleiben.

*(Keltische Weisheit)*

Früher war alles besser, das ist ein Satz, der mir des Öfteren zu Ohren kommt. War früher wirklich alles besser? Ich weiß es nicht. Was ich aber definitiv weiß, ist, dass die Menschen damals auf jeden Fall naturverbundener und im natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten lebten. Wie nahe diese Verbindung zur Natur war, zeigt uns vor allem auch der keltische Jahreskreis, ein Kalender, der in sehr enger Verbindung mit den Mondphasen, dem Stand der Sonne, den Jahreszeiten sowie der Aussaat und der Ernte steht. Aus diesem Grund teilt man die Jahreskreisfeste auch in Mond- und Sonnenfeste ein.

### **Sonnenfeste:**

Ostara oder Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche am 21. März

Litha oder Sommersonnenwende am 21. Juni

Mabon oder Herbst-Tag-und-Nachtgleiche am 21. September

Jul oder Wintersonnenwende am 21. Dezember

### **Mondfeste:**

Imbolc oder Lichtmess um den 2. Februar

Beltane oder Walpurgisnacht um den 30. April

Lughnasadh, Lammas oder Schnitterin um den 2. August

Samhain oder Ahnenfest bzw. Halloween am 31. Oktober



Den keltischen Jahreskreis kann man aber auch auf die unterschiedlichen Phasen des menschlichen Lebens beziehen. So entspricht beispielsweise das Imbolc-Fest der Kindheit sowie dem Wachstum und dem Gedeihen, während man Beltane der Jugend, der Partnersuche, aber auch dem Aufbruch in neue Abenteuer zuordnen kann. Das Lughnasadh-Fest steht für die Ernte und die Reife, wohingegen Samhain die Zeit zwischen dem Sterben und dem Geborenwerden darstellt. Aus diesem Grund gab es in den alten Kulturen auch verschiedenste Übergangsriten, mit denen man die menschliche Entwicklung wertschätzte.

Auch heute noch stellen die unterschiedlichen Bräuche und Rituale rund um die acht Jahreskreisfeste eine gute Möglichkeit dar, um das Leben und vor allem auch die Natur zu feiern und mit ihr im Einklang zu leben. Es sind sehr kraftvolle Feste, die alle auf ihre Weise äußerst magisch sind und die uns dazu auffordern, darüber nachzudenken, dass alles miteinander verbunden und dass unser Leben einem ständigen Kreislauf, einem Wechsel unterworfen ist.

**SAMHAIN**

Wurzeln  
stärken

**YULE /  
WINTERSONNEN-  
WENDE**

Rückschau

**IMBOLC /  
LICHTMESS**

Neubeginn

**OSTARA /  
FRÜHLINGS-  
TAGUNDNACHT-  
GLEICHE**

Kreation & Wachstum

**BELTANE /  
WALPURGISNACHT**

Fruchtbarkeit &  
Lebensfreude

**LITHA /  
SOMMERSONNEN-  
WENDE**

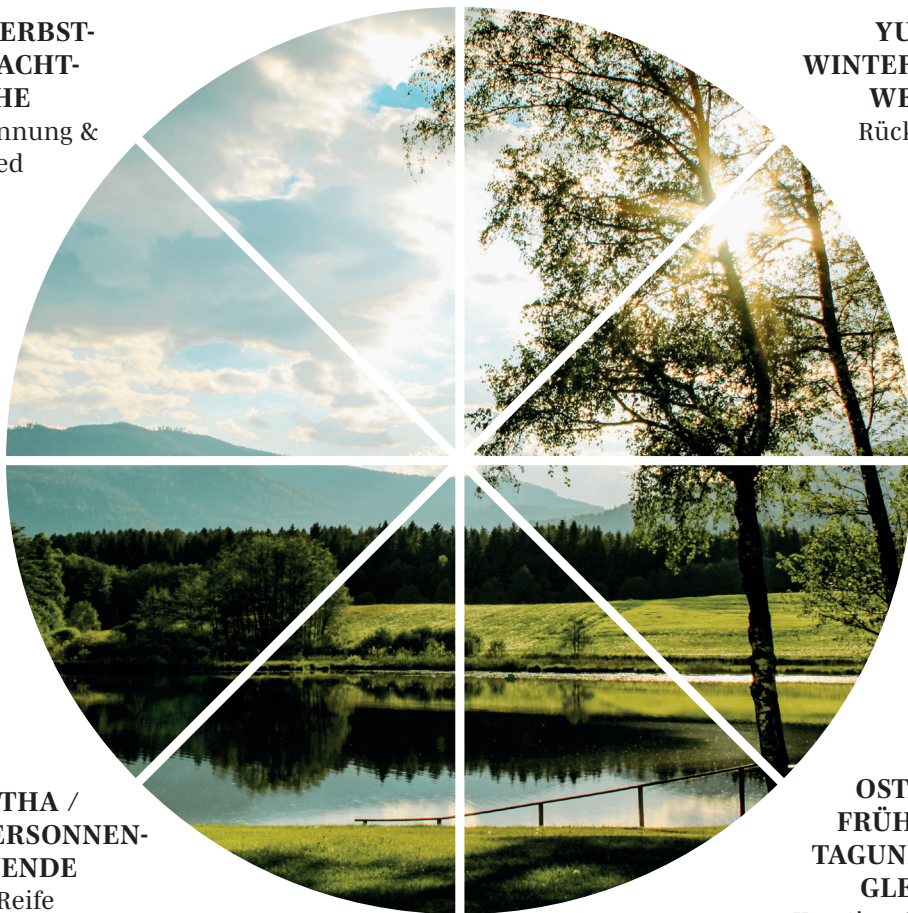
Reife

**LUGHNASAD**

Fokus &  
klarer Schnitt

**MABON / HERBST-  
TAGUNDNACHT-  
GLEICHE**

Fülle, Anerkennung &  
Abschied







# Magie im Küchenalltag

Glaubt an Magie und ihr werdet sie finden.

Magie ist ein Wort, das ich sehr mag. Es klingt nach etwas Besonderem, etwas Außergewöhnlichem, etwas nicht Alltäglichem. Wenn ich an das Wort „Magie“ denke, so fallen mir malerische Landschaften, tolle Menschen oder auch das Meer ein. Aber gibt es auch so etwas wie Magie in der Küche, einem Ort, den man doch meistens nur mit Geschirrbergen assoziiert und an dem man oft ratlos ist, was man seinen Lieben als Nächstes auf-tischen soll?

Wir sagen Ja, es gibt sie, die Küchenmagie. Was der Begriff für uns bedeutet? Seine Gerichte mit viel Herz und Gespür zuzubereiten, sie liebevoll zu verfeinern und auch auf die ideale Zusammensetzung der Zutaten zu achten, sodass sie uns neue Kraft und Energie verleihen. Küchenmagie bedeutet für uns auch, mit der Natur und mit dem Jahreskreis zu leben und Nahrungsmittel zu verwenden, die in den jeweiligen Monaten zur Verfügung stehen, also mit dem Rhythmus und im Einklang der Elemente zu gehen. Das ist ein Weg, der sicherlich auch einiges an Disziplin abverlangt, aber umso schöner ist, da man auf diese Weise lernt, wieder viel bewusster zu leben und die Geschenke der Natur zu achten. Wenn wir beginnen, darüber nachzudenken, wie wir unserem Körper etwas Gutes tun können, wird auch unser Alltag und vor allem das Essen zu etwas Magischem, zu etwas, dass wir bewusst genießen können. So wird auch das Kochen wieder zu einem speziellen Akt, was auch mit Gerichten funktioniert, die ganz einfach und schnell zuzubereiten sind. Wir müssen also keine Meisterköche werden, um feststellen zu können, dass in einfachen Mahlzeiten auch sehr viel Magie stecken kann.







# Imbolc –

## Fest der Reinigung und Reinheit

Februar. Langsam erwache ich aus meinem Winterschlaf. Ganz ohne Eile, aber mit der Gewissheit, dass ich diese Zeit des Rückzugs nutzen konnte, um Energie zu tanken und mich neu zu orientieren. Gleich zu Beginn des Monats, genauer gesagt in der Nacht vom 1. zum 2. Februar, dann eintauchen in die ganz besondere Energie des Imbolc-Festes. Ich lese, dass Imbolc das Fest der Reinigung und Reinheit ist, und denke dabei an den reinen, weißen Schnee oder an frische Milch. Überhaupt möchte ich mehr über die Farbe Weiß und die Symbolik des Schnees erfahren und stoße dabei auf ein Zitat des Literaturwissenschaftlers Martin Roussel, der sagt: „Der Schnee bereinigt die Landschaft und lässt sie wieder neu entstehen.“ Und so darf auch zu Imbolc wieder Neues geboren werden, dürfen wir Verbundenheit wachsen lassen, denn das Frühlingslicht bahnt sich schon seinen Weg in unsere Welt und erinnert uns daran, dass es nun wieder an der Zeit ist hinauszutreten und uns neu auszurichten.

Und dann: Tief eintauchen in die Geschichte von Brigid, der Göttin des Feuers, des Lichts, der Fruchtbarkeit, der Heil- und Dichtkunst, die zu Imbolc gemeinsam mit den Winden über das Land tanzt. Sie ist die Leuchtkraft und Lichtbringerin, die das Feuer für unsere Visionen wieder in uns entfacht. Außerdem lockt sie die Pflanzen aus der Erde, die sich langsam wieder ausdehnen, zu gedeihen beginnen und sich der Sonne entgegenstrecken. Und: Ein Brigid-Kreuz herstellen, das als Segens- und Schutzsymbol gilt. Es dann über der Haustüre befestigen, um das Zuhause vor Feuer, Hunger und Krankheiten zu bewahren. Oder



aber bei einer rituellen Wanderung, einem Naturgang, die ersten Frühlingsboten finden, die ersten Vögel singen und die Natur atmen hören. Ein kleines Schiff aus Papier basteln, auf das man vorher seine Wünsche geschrieben hat und es anschließend in einem Bach aussetzen und auf Reisen schicken. Weiße Kerzen weihen, denn diesen spricht man eine besonders hohe Schutzkraft zu. Sie können dich inspirieren oder bei Projekten unterstützen, dir aber auch in Notsituationen helfen.

## ***Imbolc***

*ist wie ein Samen aus Licht.  
Eingepflanzt, damit die Welt neu  
wachsen kann.*

## *Auf zu neuen Ufern*

*ich werde dir von jedem ort der  
welt eine postkarte schicken  
werde funkelnde sterne fotografieren  
und dir das meer durch den briefschlitz schieben*

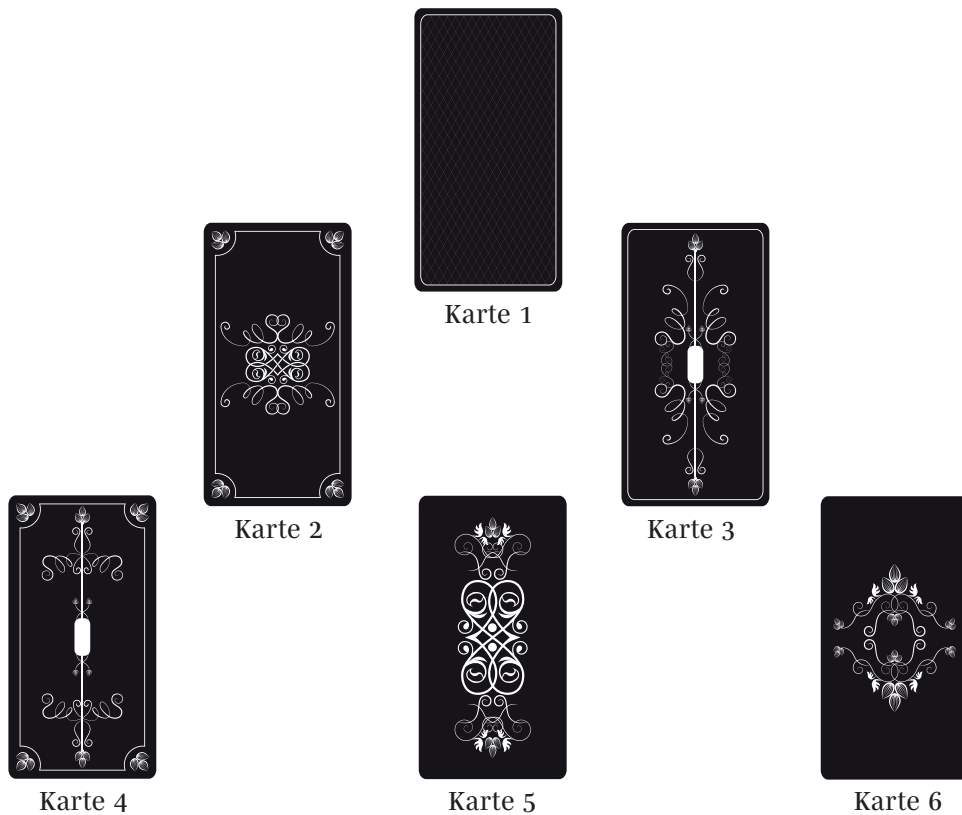
*ich werde scharfkantige muscheln sammeln  
und sie für dich bewohnbar machen  
werde blumen, algen und gräser trocknen  
und eine badehose daraus weben*

*ich werde dir ein zelt aus luft und liebe bauen  
und wörter aus aller herren länder  
auf tonband sprechen*

*vor allem aber werde ich  
die türe öffnen  
und zu neuen ufern aufbrechen*

## Tarot-Kartenlegung zum Imbolc-Fest

Ziehe für eine Tarot-Kartenlegung zum Imbolc-Fest sechs Karten aus einem Kartenset deiner Wahl und lege sie wie folgt auf:



Lass die Symbolik der Karten auf dich wirken und setze dich außerdem mit folgenden Fragen auseinander:

**Karte 1:** Was muss jetzt gesehen und angeschaut werden?

**Karte 2:** Welcher Bereich meines Lebens benötigt noch mehr Klarheit?

**Karte 3:** Was muss ich noch loslassen?

**Karte 4:** Wohin soll ich meine Energie und Aufmerksamkeit richten?

**Karte 5:** Was darf noch wachsen und gedeihen?

**Karte 6:** Wie kann ich mich und andere am besten nähren?

## Räucherstoffe für Imbolc

**Mistel:** Die Mistel ist sanft, aber auch äußerst kraftvoll und kann negative in positive Energie umwandeln. Sie verströmt nur einen sehr schwachen und zarten Duft, ist aber dafür in ihrer Wirkung umso stärker.

**Johanniskraut:** Der wohl bekannteste Lichtbringer, der bei Melancholie unterstützen kann.

**Mädesüß:** Verströmt einen sehr warmen Duft, hilft beim Loslassen und bei Neuanfängen und hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Außerdem wirkt die Pflanze schmerzlindernd und kann auch deine Intuition fördern.

**Styrax:** Ein Harz, das einen sehr angenehmen Geruch hat, und dafür sorgt, dass wir uns geborgen und aufgehoben fühlen.

## Rezepte für das Imbolc-Fest

Rund um Imbolc, so sagt man, beginnen die trächtigen Kühe und Schafe Milch zu geben, ein Zeichen dafür, dass der Frühling naht. Aus diesem Grund bildet die Milch einen wesentlichen Bestandteil der Speisen, die zu Imbolc zubereitet werden. Außerdem legte man früher für Brigid Kuchen und Brot auf die Fensterbank, da sie in der Morgendämmerung durch die Lande zog und dieses dann segnete.



# Es grünt so grün: AVOCADO-KRÄUTER- AUFSTRICH

Dieser cremige Avocado-Kräuter-Aufstrich ist schnell zubereitet und passt hervorragend zu den Kräuterweckerln auf der nächsten Seite, aber auch zu frischem Rohkostgemüse.

## Zutaten

- 1 Avocado, essreif
- ½ Becher Sauerrahm
- ½ Becher Streichkäse
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter nach Geschmack  
z. B. Schnittlauch, Basilikum oder Petersilie

**Zubereitung:** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zitrone auspressen und gemeinsam mit dem Sauerrahm und dem Streichkäse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.

{ *Tipp:*  
Die Zitrone ist wichtig, damit die Avocado nicht braun wird. }

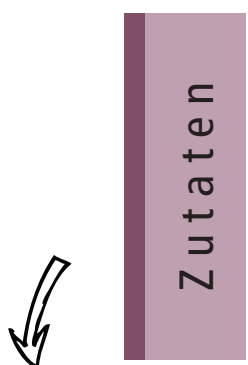






# Dem Frühling entgegen: FRISCHKÄSE- KRÄUTER-WECKERLN

Weckerln haben eigentlich immer Saison. Wir peppen sie mit Frischkäse, Buttermilch und verschiedenen Kräutern auf.

 Zutaten	400 g	Mehl
	1 Prise	Natron
	2 TL	Salz
	2 TL	Zucker
	130 g	Butter, kalt und gewürfelt
	200 g	Frischkäse
	300 ml	Buttermilch
	1 Handvoll	Kräuter z. B. Schnittlauch oder Basilikum

**Zubereitung:** Alle trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Zucker) in einer großen Schüssel mischen. Die Butter, die kalt sein muss, und den Frischkäse mit den Fingern ins Mehl einarbeiten, bis alles grob krümelig ist. Die ebenfalls kalte Buttermilch dazugeben und nur ganz kurz mischen. **Achtung:** Der Teig ist klebrig, trotzdem nur kurz bearbeiten! Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, bis er ungefähr 1 cm dick ist. Danach wie einen Blätterteig bearbeiten, das heißt, dritteln, falten und um eine Vierteldrehung drehen. Abermals ausrollen und das Ganze wiederholen. Den Teig in eine Frischhaltedose geben und 30 min im Kühlschrank rasten lassen.

Den Vorgang zweimal wiederholen, das heißt: Ausrollen, falten, drehen und 15 Minuten kühlen. Abermals ausrollen und in 10 bis 12 Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Rohr bei 220°C Ober-Unterhitze  
ca. 20 Minuten goldgelb backen.