

1

Brot backen

Damit Brot gut bäckt, braucht es eine gleichmäßige Hitze von 200° während einer Stunde. Wenn wir Steine eine Stunde lang mit Feuer erhitzen, haben sie genau diese Eigenschaft. Am idealsten sind Steinplatten von mindestens 10 cm Dicke. Es braucht eine Bodenplatte, drei Wände, eine Deckplatte und eine Platte, mit der die Feuer-Öffnung nach dem Einwerfen des Brotes zugemacht wird.

Der Ofen muss auf trockenem Grund errichtet werden, weil Feuchtigkeit Wärme abzieht. Ritzen nur mit Steinen zumachen, damit das aus dem Teig verdunstende Wasser abziehen kann. Um eine hohe Temperatur zu erreichen, ist es wichtig, dass das Feuer im Ofen mit viel Luft unterhalten wird. Das heißt, es muss zwischen den brennenden Hölzern genug Leerraum sein. Auch darf sich am Boden nicht Asche ansammeln, denn diese hat eine isolierende Wirkung nach unten; Asche also laufend herauskehren.

Vor dem Einschleiben des Brotes alle Glut entfernen und den Boden mit einem Tannenzweigwedel auswaschen. Dann Brot sofort einschleiben und Tor zumachen. Backdauer eine Stunde.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

2

Banana Bread

2 Tassen Mehl, 3 Teelöffel Backpulver, 1/2 Teelöffel Salz, 1/2 Teelöffel Muskatnuß, 1/2 Tasse Butter, 1 Tasse Zucker, 1 Ei, 3-4 sehr reife Bananen, 1/2 Tasse Milch, 1 Teelöffel Vanille. Butter, Zucker und Ei verrühren, Bananen (mit der Gabel zu Brei verrührt) hinzurühren. Salz, Muskatnuss und Vanille hinzufügen, dann nach und nach das Mehl (vermischt mit Backpulver) und die Milch. Der Teig sollte dick sein, aber nicht zu fest.

Kuchenform mit 22 cm Durchmesser, einen Topf mit ca. 32 cm Durchmesser, trockenen Sand. Kuchenform buttern und einmehlen. Den Boden des grossen Topfes mit ca. 5 cm mit Steinen durchsetzten Sand belegen. Der Sand muss ganz trocken sein. In der Natur ist Sand meist etwas feucht, vor allem an Gewässern. Deshalb trocknen wir erst den Sand in der Pfanne am Feuer. Kuchenform in den Kessel stellen. Sand zwischen die Wände geben. Deckel drauf. Kessel in das Feuer stellen und rund um den Topf ein Feuer aufrechterhalten. Es sollte zwischen den Flammen und dem Topf mindestens 20 cm Freiraum sein, sonst verbrennt der Kuchen. Kuchen 50 Minuten backen. Kuchenform herausnehmen. 10 Minuten stehen lassen. Dann stürzen.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

3

Äplermagronen

Im Topf in Streifen geschnittene Zwiebeln in Öl dünsten. Wasser in den Topf geben und salzen. In Würfel geschnittene Kartoffeln ins kochende Wasser geben. Wenn Wasser wieder kocht, gleiche Menge Maccaronen dazugeben und weichkochen. Wasser abgiessen, gehörige Menge geriebener Alpkäse daruntermischen.

Noch geschmackvoller wäre die Zwiebel in separater Bratpfanne braun braten und beim Anrichten drübergeben. Aber das würde eine zweite Pfanne brauchen.

Apfelmus kann in Dosen mitgebracht und aufgewärmt werden. Edler ist: Äpfel schälen, entkernen und zerkleinern und in einem weiteren Topf zu Mus kochen.

Zusammen servieren.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

4

Jemista

Zubereitung:

Paprika waschen, Deckel herausschneiden und Innereien herausnehmen. Fein geschnittene Zwiebel und Reis in Olivenöl andünsten und al-dente kochen. Bei echten Jemista kommen als Gewürz neben Salz Dill und Petersilie dazu. Dieses Gericht ist normalerweise vegetarisch, kann aber auch mit Hackfleisch zubereitet werden. Bei der Fleischvariante passen auch Gewürze aus der Natur: Quendel (wilder Thymian) und Dost (wilder Majoran).

Anstelle der klassischen griechischen Jemista können wir die Paprika auch einfach mit einem Schmelzkäse füllen, das schmeckt ebenfalls wunderbar.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

5

Pizza im Steinofen

Der Pizzateig (für 4 Personen) besteht aus:

- 0,5 kg Weißmehl
- 20 g Frischhefe
- ca. 3EL Olivenöl
- 1TL Salz
- ca. 250ml Wasser

Zubereitung:

Frischhefe in lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Masse zu einem glatten Teig kneten, er sollte feucht sein, aber nicht mehr klebrig, gutes durchkneten ist sehr wichtig. Den fertigen Teig zugedeckt an der Wärme (Sonne oder Feuer) aufgehen lassen. Teig mindestens zwei, besser drei weitere Mal leicht zusammenkneten und an der Wärme wieder aufgehen lassen. Zum Kneten und Ausziehen des Teigs flache Steinplatte benützen. Pizzateig belegen und sofort in den Ofen geben. Dazu benützen wir eine kleine Pizzaschaufel, oder entsprechende Hilfen aus der Natur, wie eine dünne Schiefersteinplatte, eine Baumrinde.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

6

Huhn im Lehm Mantel

Hier ein ziemlich erdiges Rezept. Wir wählen einen Ort, wo Tonerde in der Natur vorkommt, die wir abbauen können. Handelt es sich dabei um trockene Tonerde, geben wir Wasser bei und kneten sie weich und gefügig. Das Huhn mit Salz würzen, eine Zitrone einige male einstechen und ins Huhn stecken. Dieses dann mit breitem, langen Grashalmen einwickeln und vollständig mit Tonerde bepflastern. Darum herum kommt eine Schicht Farn, den wir in den Ton drücken und dann nochmals eine Tonschicht darüber. Das Gebilde geben wir mitten in ein grosses Feuer und lassen es, je nach Grösse, 1 bis 1/2 Stunden im Feuer garen.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

Feuilles crocantes

Zutaten:

Essbare Blätter und Blütenblätter

125 g Mehl

¼ l herbes Bier

1 Ei

1 TL Pflanzenöl

Salz

Muskat

Das Mehl mit dem Bier, dem Eigelb und den Gewürzen zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Das Eiweiss zu Schnee schlagen.

Das Öl unter den Teig rühren und den Eischnee unterheben.

Einige Minuten liegen lassen.

Öl in einer Kasserolle erhitzen.

Die Blätter in den Bierteig tauchen, abtropfen lassen und dann goldgelb ausbacken.

Mit Muskat und Salz abschmecken.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

8

Markknochen im Feuer

Ganze Rinderknochen (Oberschenkel) in die Glut geben. Nach 20 Min. die Knochen mit Stein aufschlagen und Mark herausnehmen. Mit Meersalz würzen.

Eine etwas softere Variante ist: Knochen in der Metzgerei längs durchsägen lassen. Enden sollen aber dranbleiben, weil sonst das Mark beim Erhitzen auslaufen würde. Halbe Knochen 20 Minuten in 80 Grad heisses Wasser geben. Das Mark würzen und herauslöffeln.

Dazu passend: am Feuer getoastetes Brot.

Oder Chapati:

Mehl, Salz, Wasser und etwas Öl zu einem Teig vermischen. Teig durch ziehen und klopfen zu kleinen Fladen formen. Auf die Glut legen. Mit einem Holzstäbchen drehen, sobald sie auf einer Seite gebacken sind. Fertigbacken.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

Ei im Toast

Unterweg im roadmovie müssen die Mahlzeiten ja nicht ausschliesslich aus Braunschweiger Würsten bestehen wie in David Lynch's „Strait Story“. Es gibt noch andere 1 Dollar Essen. Ei und Toastbrot können wir an jeder Tankstelle kaufen.

Wir basteln uns mit gefundenen Materialien am Strassenrand einen improvisierten Toaster.
Mit dem Whiskyglas ein Loch in das Toastbrot stanzen.

Gelöcherter Toast auf das von unten durch Feuer erhitzte Metallblech legen.

Ei in das Loch schlagen.

Bevor der Toast anbrennt wenden und auf der anderen Seite easy over braten.

Kann ohne Besteck gegessen werden.

Für Easy Rider: Motorradzylinder als Grill kann man auch ausprobieren.

Für Zuhausegebliebene: Funktioniert auch in der Bratpfanne.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

Spaghetti mit vielen Saucen

Auf einem schön angerichteten Tisch (oder Wurzelstock, Steinplatte, Baumstamm) legen wir die Zutaten bereit: Gorgonzola, Oliven, Sardellen, Zucchini, Paprika, Tomaten, Lachs, Olivenöl, Rahm, Knoblauch, Zwiebeln, Schinken, Eier, Thunfisch, Gehacktes, Tomatenpuree, Kapern, Auberginen, Muscheln, Pinienkerne und was uns sonst noch so einfällt. Nicht vergessen die Gewürze: Basilikum, Rosmarin, Oregano, Majoran, Salz, Pfeffer und zum drüberstreuen Parmesan. Und selbstverständlich Spaghetti, ca. 120 gr pro Person.

Als Geräte brauchen wir: Grosser Kessel, so viele kleine Töpfe wie Spaghettisaucen vorgesehen sind, Rüstmesser, Käseraspel, Mörser, Teller und Gabeln für die Teilnehmer.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

Eierzopf

Zutaten: 1 kg Zopfmehl, 6 dl Milch, 125 g Butter (flüssig), 1 gehäufter Esslöffel Salz, 2 Beutel Trockenhefe, Ei (zum Bestreichen)

Als Kochausrüstung genügen 2 Kasserollen und eine kleine Pfanne. Am Vorabend Teig zubereiten: In der Pfanne Butter schmelzen, Milch, Hefe und Salz hinzufügen. Mehl in die Kasserolle geben und die erwärmte Flüssigkeit dazu giessen und mit den Händen 10 Minuten zu einem Teig kneten. Zugedeckt über die Nacht stehen lassen. Teig zu einer Schlange rollen und zum Zopf flechten. Genug grosse Kuhle in den Sand graben und drinnen 1 Stunde ein kräftiges Feuer unterhalten. In der Zwischenzeit den Teig zu einem Zopf flechten. Glut in der Sandkuhle verteilen, Kasserolle draufstellen, zweite Kasserolle als Deckel benutzen. Glut an die Kasserolle schieben und etwas Glut auf die Kasserolle legen. Eine Stunde backen lassen.



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.

Bärlauchpesto Spaghetti

Zutaten:

Spaghetti

Olivenöl

Pinienkerne

Parmesan

Salz

Bärlauch (aus der Natur)

1. Wasser aufsetzen
2. Bärlauch sammeln
3. Pesto machen

Als Mörser brauchen wir einen Stein mit einer Höhlung und einen Mahlstein.

Pinienkerne zerdrücken

Gehackter Bärlauch dazugeben und vermasseln

Öl dazugeben, weiterbearbeiten

Geriebenen Parmesan und Salz dazu, vermengen



Das Feuer in all seinen Ausgestaltungen, vom Kochfeuer bis zum Ahnenfeuer, spielt in der phänomenologischen Arbeit bei der Begleitung von Menschen eine zentrale Rolle.

Es ist eine lebendige Tradition in den Angeboten und Lehrgängen von nature&healing und seinem Netzwerk im deutschsprachigen Europa.