

Meta Zweifel

# Leben mit Goldrand

Altes Wissen lebendig gemacht

**orell füssli** Verlag

# Inhalt



<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Satt werden an Leib und Seele</b> .....	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	
<b>Apfel</b> .....	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	
<b>Blüten</b> .....	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	

<b>Woche</b> .....	47
Wochenplan mit Abschweifungen .....	47
Wahl-Qual in der Vielfalt .....	48
Ärbsmues/Erbsmus 50 Ryys und Poor 51	
Specklinsen Liechtenstein 52 Zigerhöräli 53	
<b>Hafer</b> .....	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	
<b>Knollen</b> .....	65
Kraft von köstlichen Knollen .....	65
Meditation mit Knolle .....	66
Kartoffeln aller Art 68 Suuri Gumeli/Saure Kartoffel 68	
Glerner Pfaffenklösse 69 Birre-Gkoch (Birnen-Kartoffelgericht, Haslital) 69 Kartoffelnudeln 70 Erdäpfel-Käs aus dem Bayrischen Wald 70 Junge Kohlrabi 71 Kohlrabi-Varianten: 71	
<b>Goldrand</b> .....	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	
<b>Vorrat und Vorsorge</b> .....	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	

<b>Vorratsglas-Menagerie</b> .....	89
<b>Grille oder Ameise?</b> .....	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
<b>Sauerkraut</b> .....	99
Sauerkraut wie bei Max & Moritz .....	99
<b>Universum Sauerkraut</b> .....	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
<b>Wonne des süßen Saftes</b> .....	109
Saftquelle Sirup 110	Johannisbeersirup (1854) 110
Erdbeersirup 111	Weichselkirschensirup 111
Quittensirup 112	Goldmelissensirup 112
<b>Feste sind Atempausen</b> .....	115
Als Nikolaus mit Frau Bühlers Stimme sprach .....	115
Vom Bedürfnis nach Gemeinschaft .....	117
Alles im Fluss .....	118
<b>Auch Packpapier ist Weihnacht</b> .....	119
Advent ist Advent ist Advent .....	121
Kleine Grüsse erhalten die Freundschaft .....	122
<b>Festgebäck, früh verschenkt</b> .....	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

<b>Braunes Ei und grüner Donnerstag</b> .....	129
Das Ei – Form in Vollendung .....	131
Osterfladen 132 Osterbrot 133 Das Ei will rollen 134	
 <b>Zuerst das Heu und dann das Vergnügen</b> .....	135
Fahrplanwechsel .....	136
Auch Erinnerung geht durch den Magen .....	137
Mai-Butter 138 Poretsch-Brot 139	
 <b>Kleines Glück in Grün</b> .....	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	
 <b>Vom Balkon zur Plantage</b> .....	153
Balkon-Begrünung .....	154
Tomaten .....	155
Schnitt- und Pflücksalate .....	156
Krautstiel .....	156
Der Balkon-Baum .....	157
 <b>Erlebnis Wohnraum</b> .....	159
Als die Teppiche noch Ausgang bekamen .....	159
Leben ohne Haushaltpapier .....	160
Fern aller Plastik-Kultur .....	161
Porentief sauber und weisser als weiss? .....	162
Mit Backpulver und Schmierseife .....	163

<b>Wohn-Raum</b> .....	165
Jedes Ding an seinem Ort .....	165
Welt in Unordnung .....	166
Aufräumen öffnet den Raum .....	167
<b>Gesundheit fühlen</b> .....	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	
<b>Gesundheit</b> .....	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	
<b>Gesundheit</b> .....	187
Heilende Worte, heilende Gesten .....	187
Das Wespen-Gleichnis .....	188
Kinderreime sind nicht kindisch .....	189
<b>Gesundheit</b> .....	191
Wasser-Werke .....	191
Das Leinsamen-Wunder .....	192
Münchner-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	

<b>Gesundheit</b> .....	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 (äusser- lich) 208	
Theriak-Wein 209	

# Staub und Goldstaub

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