

WIEGEN IM WIND
Gräser in der Abendsonne.
Aufnahme von Kien Do und die
Aufnahme des Farns rechts von
Tahoe Beetschen, über
unsplash.com



was ist eigentlich Shinrin-Yoku?

'Waldbaden' ist wohl der Begriff für das aus Japan stammende Wort und die Idee, die dahinter steckt. Natascha Boudwijn, Autorin und Bloggerin von greendelicious.nl erzählt, wie sie es für sich entdeckt hat und warum sie die Technik lehrt ...

Porträts Ung Khor
Text Caroline Vogel

Kennengelernt habe ich Natascha über Ihre Rezepte, bzw. über Ihr Blog greendelicious.nl. Ihre Rezepte sind mir sofort ins Auge gestochen. Nicht weil sie vegetarisch sind, nein. Weil sie auf eine Art schlicht sind und auf eine andere Aromen gekonnt zusammenführen. Und: natürlich sprachen mich die Bilder, in denen sie alles präsentierte, auch gleich an.

Ich wollte mehr wissen über Natascha und erfuhr, dass sie in den letzten Jahren schon einige Dinge und Projekte gewuppt hatte - und das wahrscheinlich nicht nur beruflich. Sie war z. B. Strategie-Managerin in großen Konzernen. Diese großzügig entlohnte Existenz hat sie dann ganz einfach eingetauscht, gründete einen Kochworkshop mit allem drum und dran, in toller Location, mit vielen, vielen begeisterten Teilnehmern, schrieb ein Blog und brachte drei Kochbücher heraus.

Und obwohl sie alles sehr liebte - oder vielleicht gerade deshalb -, kam sie an ihre Grenzen. 2016 bekam Natascha einen Burnout - völlig unerwartet. „Meine Arbeit hatte zwar mit der Natur zu tun, doch tatsächlich hatte ich viel zu wenig Zeit, um selbst in der Natur zu sein“, erzählt sie. Während dieses Burnouts hatte sie an einem kalten Wintertag eine intensive spirituelle Erfahrung, die ihr Leben auf den Kopf stellte. „Ich habe das Inventar meines Kochstudios verkauft, kündigte den schönen Raum und beschloss, meiner neu gewonnenen Intuition Raum zu geben. Womit ich einer noch viel unsichereren Existenz gegenüber stand“, berichtet sie. Ohne festes Einkommen oder konkrete Pläne für die Zukunft. „Aber mit einer Zuversicht, die ich vorher nicht gekannt hatte“, erzählt sie uns. „Und es wurde das schönste Jahr meines Lebens, denn die Natur half mir, mich selbst zu heilen und ich lernte, von meiner Intuition zu leben.“

Sie begann sich intensiv mit dem Thema Heilkräfte der Natur auseinanderzusetzen und entdeckte 'Shinrin Yoku', die in Japan schon längst als wissenschaftliche Disziplin anerkannte Waldmedizin, die in Form des 'Waldbadens' zur Stressreduktion und Gesundheitsvorsorge eingesetzt wird. Verbunden mit Spaziergängen durch den Wald, dienen Atem- und Meditationenübungen dazu, den Kontakt mit der Natur herzustellen und so zu innerer Ruhe zu kommen. Natascha war sofort fasziniert davon, entwickelte auf dieser Basis ein eigenes Konzept des Waldbadens und bietet inzwischen Workshops ebenso wie Online-Kurse an - und ein Buch ist bereits in Planung.

Wenn du auch lernen willst, wie die Natur dir helfen kann, zu dir zu kommen, von deiner Intuition zu leben und mehr Frieden zu erfahren, dann schau hier:



Lovely idea

Alle Freunde Nataschas köstlicher grüner Küche finden ihre Rezepte auch weiterhin auf ihrem Blog. Inzwischen hat Natascha ihre Gerichte dort in drei Kategorien eingeteilt: Je nach Gefühls- und körperlichem Zustand in dem du dich gerade befindest, kannst du in den Rubriken »Pure«, »Energie« und »Komfort« Gerichte entdecken, die dir in der jeweiligen Verfassung gut tun. Drei ihrer köstlichen Rezepte findest du ab Seite 28 in dieser Ausgabe

nataschaboudewijn.nl



Foto: Juliette van Eijden

der Geschmack des Einsseins



'Live each season,
breathe the air,
drink the drink,
taste the fruit
and resign yourself
to the influence
of the earth'

David Thoreau

Ein Leben mit den
Jahreszeiten und dem
Rhythmus der Erde zu
leben, das fasziniert
Natascha Boudewijn,
Kochbuchautorin,
Bloggerin und
Shinrin-Yoku Coach.
Und auch ihre
Rezepte spiegeln
das wieder ...

glutenfrei/vegan

als Brotaufstrich auf getoastete Brot-
scheiben - hmmm! Schnell gemacht
und unglaublich lecker

Auberginen-Kaviar

„Auberginen sind in der mediterranen Küche, die ich so liebe, unverzichtbar. Der Kaviar ist so schnell fertig und schmeckt unglaublich lecker als Brotaufstrich auf Toastbrot - aber Vorsicht, er macht süchtig!“

Zutaten für ca. 300g Kaviar: 2 große Auberginen; 5 EL Olivenöl; 1/2 EL Ras el Hanout; eine Prise Meersalz; eine Prise Cayennepfeffer oder Chilipulver; frische Thymianblättchen, fein gehackt; 2 Knoblauchzehen, gepresst; 1 EL Tahini (Sesampaste); Saft 1/2 Zitrone; glatte Petersilie, fein gehackt

Und so wird's gemacht: Den Ofen auf 180 Grad erhitzen. Die Auberginen der Länge nach halbieren. Das Fleisch längs und quer einschneiden, dass ein Karomuster entsteht. Auf ein mit Pergamentpapier belegtes Backblech legen. Alle Zutaten außer Tahini, Zitronensaft und Petersilie mit einem Schneebesen zu einer Marinade mischen. Die Marinade mit einem Pinsel über die Auberginenhälften verteilen. Die Auberginen 30 - 35 Minuten im Ofen backen oder bis das Fleisch weich ist. Abkühlen lassen. Die Haut abziehen und das Fleisch mit dem Saft in einen Mixer geben. Tahini, Zitronensaft und Petersilie dazugeben und alles gut pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone oder einer der anderen Zutaten abschmecken

als Dip
für 6-8



Kapuzinerkresse

Blüten, Blätter, Knospen und Samen der großen Kapuzinerkresse sind essbar und haben einen leicht pfeffrigen Geschmack. Die Knospen und die unreifen Samen kannst du als Gewürz verwenden und marinieren oder in Essig einlegen. Sie werden dann wie Kapern verwendet. Blütezeit der Pflanze ist zwischen Ende Mai bis Anfang Oktober. Die Pflanze ist anspruchslos und kann sogar in Töpfen auf dem Balkon aus Samen gezogen werden

glutenfrei

Leichter Snack, als Mittagessen oder Beilage

Nektarinen Caprese-Art

Eine köstliche Variation der klassischen Caprese Zubereitung mit Tomate, Mozzarella und Basilikum. Die Nektarinen werden ein paar Stunden vor dem Servieren gegrillt und bei Raumtemperatur gelagert und auch der Mozzarella wird frühzeitig aus dem Kühlschrank genommen, damit er seinen Geschmack entfalten kann.

Zutaten: 2 feste, reife Nektarinen; 1 Esslöffel Olivenöl; 250g Büffelmozzarella oder Burrata; guter Balsamico-Essig; Basilikum; Blätter und Blüten der großen Kapuzinerkresse

Und so wird's gemacht: Die Nektarinen in dünne Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl mischen und ein paar Stunden vor dem Servieren grillen. Auf einen Teller legen und beiseite stellen. Auch den Mozzarella frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und kurz vor dem Servieren in Stücke rupfen und über die Nektarinen verteilen. Kapuzinerkresse und Basilikumblättchen ebenso und mit Balsamico-Essig beträufeln

SO SCHOÖN

Die Aufnahme hier mit dem Brunnenkresseblatt ist von Cellier S. zum Download für deine Projekte über unsplash.com

für 2



farb **Spiel**

Foto: Juliette van Eijsden

für alle Sinne

Natascha Boudewijns
vegetarisches Kochbuch
'Share - zusammen kochen,
essen & genießen durch die
vier Jahreszeiten' mit den
besten Rezepten aus ihren
Kochworkshops: hausgemachte
Leckereien für alle, die
nicht zu lange in der Küche
stehen und trotzdem gerne
für sich selbst oder Freunde
etwas natürlich Leckeres zu-
bereiten wollen. Mit Tipps
für vegane Küche und gluten-
freie Gerichte und Inspira-
tionen zu Gemüse-,
Kräuteranbau und Wildkräu-
tern - toll! Hardcover, 264
Seiten mit Aufnahmen der
italienisch-niederländischen
Fotografin Juliette van
Eijsden. Erschienen in Nie-
derländisch im Becht Verlag
Haarlem gottmer.nl

lovely
book

Mehr von Nataschas Rezepten findest du hier:

nataschaboudewijn.nl



glutenfrei/vegan

Aroma-Wasser

... geniale Idee, die Natur zu schmecken -
durch alle Jahreszeiten!

Auch in ihrer Kochwerkstatt stellte Natascha für jede Gelegenheit eine andere Kombination ihres Aromawassers her. Sie folgte dabei den Jahreszeiten: Im Sommer kombinierte sie Sommerfrüchte mit Kräutern wie Basilikum und Zitronenverbene. Im Herbst gab es natürlich Kombinationen mit typischen Herbstfrüchten wie Apfel, Birne und Traube, im Winter verwendete sie wärmende Gewürze wie Zimtstangen und Sternanis und im Frühjahr experimentierte sie mit essbaren Wildblumen wie Löwenzahn und den ersten Blüten der Büsche im Garten, wie Magnolie und Forsythie - ja, die sind essbar!

Die Aromen und Zutaten kannst du endlos variieren.
Hier einige von Nataschas Ideen für Geschmackskombinationen:

Frühling

- Magnolie - Fenchelblatt - Zitrone
- Forsythie - Zitronenmelisse - frischer Ingwer
- Rettich - Minze - Klee (Blatt und Blumen)

Sommer

- Gurke - Zitronenmelisse - Limette
- Mohn - Zitronenverbene - Johannisbeeren
- Lavendel (Blatt und Blumen) - Malve - Blaubeeren
- Süßholz/Anis-Ysop (Agastache anisata) - Basilikum - Brombeeren

Herbst

- Birne - Vanilleschote - Fenchel
- Apfel - Limette - Minze
- Trauben - Basilikum - Zimtstange

Winter

- Grapefruit - Zimtstange - Rosmarin
- (Blut-) Orange - Sternanis - Thymian
- Zitrone - Blattpetersilie - Kiwi - frischer Ingwer

Und so wird's gemacht:

Die Kräuter, Blüten, Blätter und Früchte von Tierchen befreien, in eine Karaffe geben und mit Wasser aufgießen. Das Kräuterwasser 12 Stunden vor dem Servieren ansetzen, damit der Geschmack sich auf das Wasser übertragen kann. Erst dann in den Kühlschrank stellen



Foto: Jüliette van Eijsden