



Kleine
Seligkeiten
Ruhe



GRÜNEWALD

Träumen Sie manchmal davon, mehr Zeit für sich selbst zu haben?

Wünschen Sie sich kleine Unterbrechungen, die Ihnen neue Kraft schenken?

Haben Sie Lust, öfter „Warum eigentlich nicht?“ zu sagen, statt „Das geht doch nicht?“

Dann sind Sie reif für eine kleine Seligkeit!

Leckere und gesunde Rezepte, Ideen für kleine Fluchten aus dem Alltag, bezaubernde Fotos und inspirierende Gedanken laden Sie ein, sich um sich selbst zu kümmern. Und um das, was Ihnen wirklich wichtig ist – nicht erst irgendwann, wenn Sie endlich Zeit dafür haben, sondern jetzt, immer wieder und immer öfter.

Zu sich kommen, das Wesentliche wieder sehen, lächeln – was für eine große Seligkeit!

Lass dich in Ruhe

Klebe den inneren Stimmen
ein Pflaster auf den Mund,
die dir zum dritten Mal befehlen,
das Gutachten nochmals ins Reine
zu schreiben.

Schiebe den Ansprüchen,
die auf dich einstürmen wie wilde Tiere,
entschieden den Riegel vor.

Sag nein, wenn du spürst,
dass es falsch wäre, ja zu sagen.
Hör auf, dich zu quälen
mit Pflichten, die dir unentwegt
aufgebürdet werden,
die sich türmen wie Berge
vor dem Eingang deines Herzens.

Bring dort ein Schild an
und beachte es vor allem selbst:
Wegen dringender Auszeit
bin ich ab sofort
in Ruhe zu lassen.

Geschmorte Majoran-Möhren

Diese geschmorten Möhren wirken außerordentlich beruhigend und stärkend.

Pro Person: 1–2 Möhren schälen und in 2–3 cm große, schräge Stücke schneiden. Benutzen Sie einen Topf, der einen dicken Boden und einen gut schließenden Deckel hat. Den Boden mit Öl bedecken und die Möhren bei großer Hitze unter Rühren einige Minuten anbraten. Ein Lorbeerblatt zugeben. Dann die Flamme sehr klein schalten oder bei einem Elektroherd die Platte wechseln und auf sehr kleiner Hitze das Möhrengemüse bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Es darf kein Dampf entweichen, deshalb am besten den Deckel geschlossen halten. Wenn Sie unsicher sind, ob die Möhren anbraten, schütteln Sie einfach den Topf. Notfalls geben Sie wenig Wasser zu. Nach 45 Minuten prüfen, ob die Möhren fertig sind – sie sind dann bissfest und gar. Andernfalls die Kochzeit verlängern.

Würzen mit etwas Salz und Majoran oder Gewürzen Ihrer Wahl, zum Beispiel frischer Basilikum, Schnittlauch oder Pfeffer. Sie können diese geschmorten Möhren auch ganz pur genießen – denn Sie werden feststellen, das Geheimnis dieser Kochart liegt im ungeheuren Geschmack, der entsteht. Die Möhren passen als Beilage zu Reis, Fleisch oder Tofu. Gut sind sie immer.