

Vorwort

Speisen zubereiten und dabei die Lebenskräfte fördern, ist eine in die Zukunft weisende Kunst des Kochens. Gemeint sind nicht nur die Lebenskräfte, die uns Gemüse, Obst und Getreide zur Verfügung stellen, sondern neu entstehende Lebenskräfte, die beim Zubereiten der Speisen durch den Mensch zur Nahrung hinzukommen.

Viele Personen sind heute erschöpft und oft müde und es erscheint natürlich, sich eine Stärkung aus den Kräften der Natur in möglichst gesunder Nahrung zu suchen. Selbst fähig zu sein, Lebenskräfte in den Speisen zu stärken, ist deshalb schwer vorstellbar. Dennoch zeigt sich in der Realität das Bild, dass gerade diese Aktivität außerordentlich regenerierend und stabilisierend auf den Menschen wirkt.

Die hier vorgestellte Art des Zubereitens ist eine sehr einfühlsame und schöpferische Tätigkeit. Sie verbindet gute Kenntnisse über die Nahrungssubstanzen mit ganzheitlichen Gedanken zu den Lebenskräften. Dadurch erweitert sich der Blick auch darauf, wie die Handlungen des Menschen auf die Lebenskräfte wirken und wie sich diese zwischen Kosmos und Welt bewegen.

Weil Lebenskräfte allem Leben und der Natur zugrunde liegen, kann diese Art des Kochens in allen Ernährungsarten und sogar in speziellen Diätformen angewendet werden. Die Rezepte sind möglichst einfach gehalten, da die verwandelnde Tätigkeit und die feinen Lebenskräfte dadurch sogar besser erfahrbar sind. Auch wenn sie vegetarisch-vollwertig sind, steht dem nichts entgegen sie mit hellerem Mehl zu ergänzen und auch weitere tierische Produkte zu integrieren. In jedem Rezept finden Sie unterschiedliche Hinweise zum harmonischen Kombinieren sowie jeweils einen Aspekt rund um die Lebenskräfte. So ist es nicht notwendig alle einführenden Kapitel vorher zu lesen. Es ist sogar besser sich ihnen nach und nach in Ruhe zu widmen und die beschriebenen Wechselwirkungen selbst im Alltag zu entdecken.

Mit den Lebenskräften beschäftige ich mich seit mehr als 30 Jahren und jedes Kochen ist für mich eine willkommene Möglichkeit sie weiter zu erforschen. Da ich diese Art des Zubereitens auch für große Gruppen im Tagungs- und Fortbildungsbereich anwende, konnte ich an recht vielen Menschen die Wirksamkeit der Speisen studieren und viele erstaunte und freudige Reaktionen von Personen erleben. Auf diesen feinen Ebenen werden die kurativen Möglichkeiten größere, als sie über die physischen Nahrungsstoffe alleine gegeben sein können. Nach Erfahrungen, die ich auch in der allgemeinen Gastronomie gesammelt habe, könnte diese Art des heilkräftigen Kochens auch hier manche erfrischende Impulse setzen.

Neu entstehende Lebenskräfte sind immer erbauend und strahlen über die Grenzen einer Speise und der eigenen Küche hinaus, sie wirken friedvoll in die Welt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit den Anregungen und Gedanken und natürlich beim Erproben zu Hause.

Sigrid Königseder