



Sandra Cramm

kleine Hexenküche

mit naturbelassenen und traditionellen
Gerichten durch die Jahreszeiten







Inhalt

Die Jahreskreisfeste

Julfest

Glühwein-Punsch

Einfache Kümmelbrötchen

Truthahn mit Apfelfüllung

Gewickeltes Salbei-Rosmarin-Hähnchen

Pinienplätzchen

Imbolc

Bannock mit Kräuterfrischkäse

Zwiebelsuppe

Feta-Zwiebel-Knoblauch-Muffins

Rote Beete Suppe

Reinigungstee

Ostara

Eierkuchen mit grünem Mus

Honigkuchen

Erdbeerwaffeln mit Minze

Rosenkekse mit Marzipan

Brokkoli-Eier-Salat

Beltane

Beltane-Kekse

Wildkräutersalat mit Waldbeeren
Buttermilch-Beeren-Drink
Mandel-Beeren-Tarte

Litha

Heringssalat mit Schwarzbrot
Bier-Pumpernickel mit Thymian
„Früchte der Mutter Erde“ Salat
Samen-Gewürz-Brot
Reisnudeln mit Fenchel und Erbsen

Lammas

Getreidegott-Lebkuchen
Gerstenkuchen mit Pflaumen und Walnüssen
Apfel-Nussbrot
Lamm mit Haselnusskruste und Holunderbeeren
Wildbeeren-Chutney mit Apfel und Zwiebel

Mabon

Granatapfelhuhn
Mabon-Festtagssuppe
Kürbis-Curry mit Granatapfel
Melonenkuchen ohne Backen
Haselnuss-Kastanien-Muffins

Samhain

Scharfe Kürbis-Schiffchen
Mohn-Preiselbeer-Muffins
Apfel-Kürbis-Marmelade
Pasta mit Salbei-Nuss-Butter



Die Jahreskreisfeste

In der Hexenküche wird seit Jahrhunderten mit natürlichen Zutaten gekocht.

Ob Gerichte mit wild gesammelten Kräutern und Beeren oder traditionelle Rezepte wie das Pfannenbrot Bannock: In diesem Buch findest Du eine Sammlung leckerer und zugleich einfacher Hexenrezepte.

Aus saisonalen und frischen Zutaten zauberst Du im Handumdrehen urtümliche Gerichte, die besonders gut zu den Feiertagen des Hexenjahres schmecken.

Hier sind die besten Rezepte aus 7 Jahren Hexenkalender gesammelt. Tatsächlich gibt es den Kalender schon schon, und es macht mir jedes Jahr wieder Freude, schöne Fotos aus der Natur und kleine Rezeptideen zusammenzustellen. Nun gibt es diese Rezepte endlich bebildert und kompakt zusammengefasst für Dein Küchenregal.

Die Feiertage der Hexen richten sich nach wichtigen astronomischen Ereignissen im Jahresverlauf.

Sie feiern im Frühjahr die Rückkehr des Lichts oder danken im Herbst der Natur für eine reiche Ernte, sie entzünden in den dunklen Raunächten des Winters Hoffnung spendende Lichter und erfreuen sich im Sommer an der überbordenden Natur, an Licht und Wärme. Sie lieben und leben die Natur, die Zyklen der Jahreszeiten und die Veränderungen, die diese mit sich bringen. Durch bewusste Auswahl der Zutaten und achtsame Zubereitung sorgen ein Punsch am Lagerfeuer oder ein Kürbis-Curry mit Granatapfelkernen im Spätsommer für den Hauch Magie, der uns die Natur mit allen Sinnen spüren lässt.



Julfest

21. Dezember oder am Tag der Wintersonnenwende



Mit dem Julfest feiert man die Wintersonnenwende und damit die Rückkehr des Lichts und der Wärme. Die Tage werden nun wieder länger, der Frühling wird herbeigesehnt. In Skandinavien gibt es traditionell viele Julbräuche wie das Ausbreiten des Julstrohs auf dem Boden. Auch ein Julbrot wurde gebacken, das man den Göttern darbot. Mit dem Jultrinken wird der Julmond Nytungl begrüßt und die Häuser werden mit immergrünen Zweigen von Fichte, Tanne, Kiefer oder Efeu geschmückt. Einen Julklotz lies man zwölf Tage und Nächte brennen — eben solange, wie die Raunächte als zwölftägige Friedenszeit andauern.

Als Ritualkräuter und Räucherwerk gelten Lorbeer, Mariendistel, Zeder, Kamille, Immergrün, Weihrauch, Stechpalme, Wacholder, Mistel, Moos, Eiche, Pinienzapfen, Rosmarin, Kiefer, Pinie, Wacholder, Myrrhe und Salbei. Die vorherrschenden Farben sind Rot, Grün, Weiß, Gold und Silber. Traditionelle Speisen sind Truthahn und Pute, Nüsse, Obstkuchen, Apfel, Apfelsinen, Kümmelbrötchen und Glühwein.

Imbolc

2. Februar oder am 2. Vollmond nach dem Julfest

Die irische Bezeichnung Oimeal steht für das erste Milchgeben der Schafe im Frühjahr. Imbolc ist ein Reinigungsaber auch Fruchtbarkeitsfest, für das oft Strohfiguren gebastelt werden. Zur Feier der wiederkehrenden Sonne werden häufig viele Kerzen und Lichter entzündet und Bannockbrot mit Butter und Milch gegessen. Es wird der magische Käse Laomachan aus der nahrhaften ersten Milch der Schafe hergestellt. Das Fest steht im Zeichen von Brigid, der Göttin des Feuers, der Heilung und der Fruchtbarkeit. Traditionell werden Brigid-Kreuze geflochten, das Haus mit frischen Birkenzweigen geschmückt oder Salz im Haus ausgestreut.



Als Ritualkräuter und Räucherwerk gelten Angelika, Basilikum, Rosmarin, Zimt, Lorbeer, Benzoe, Schöllkraut, Heidekraut, Myrrhe, Schneeglöckchen und Krokusse. Die vorherrschenden Farben sind Weiß, Rot, und Rosa.