

Das Kochbuch für die Rauhnächte

Rezepte und Rituale
für die zwölf
heiligen Nächte

riva

Patrick Rosenthal

Patrick Rosenthal

Das Kochbuch
für die
Rauhnächte

Rezepte und Rituale für die zwölf heiligen Nächte

riva





Inhalt

Einleitung	7
Gibt es Regeln und Verbote?	8
Wann beginnen die Rauhnächte?	9
Vorbereitung auf die Rauhnächte – eine Einladung zur inneren Einkehr	9
Der erste Tag der Vorbereitung (22.12.)	12
Birnen-Zimt-Porridge	13
Süßkartoffel-Frittata	14
Wintersonnenwende-Suppe	17
Reinigungstee	18
Der zweite Tag der Vorbereitung (23.12.)	20
Kraftvoll-in-den-Tag-Smoothie	21
Dunkelnacht-Linseneintopf	22
Spinatsuppe	25
Ruhe- und Besinnungstee für den Abend	28
Der dritte Tag der Vorbereitung (24.12.) – der Heilige Abend	30
Alte Bräuche am Heiligen Abend	31
Kräuter-Buttermilch	33
Cremige Gnocchisuppe	34
Mondlicht-Glühwein	37
Klarheitstee für den ganzen Tag	38



Was macht man eigentlich in den Rauhnächten?	40
Methode 1	40
Methode 2	42
Weitere Bräuche und Traditionen.	46
Alte Bräuche in den Rauhnächten.	47
Die erste Rauhnacht (25.12.)	48
Mohn- und Walnussrollen.	49
Kreuzbrot	53
Visionstee.	54
Die zweite Rauhnacht (26.12.)	56
Der Stollen	57
Weihnachtlicher Rauhnachtstee.	61
Die dritte Rauhnacht (27.12.)	62
Kürbiskern-Aufstrich	63
Winterlicher Rauhnächte-Eintopf.	64
Magischer Schokoladen-Tonkabohnen-Drink	67
Die vierte Rauhnacht (28.12.)	68
Warmer Sanddornsafte für den Morgen	69
Reinigende Gemüsesuppe.	70
Winter-Schokoladenkuchen	73
Moon Milk für den Abend	75

Die fünfte Rauhnacht (29.12.) 78

Rote-Bete-Ingwer-Entgiftungssaft für den Morgen.....	79
Warmer Wintersalat mit Bohnen und Hähnchenbrust.....	80
Haselnuss-Bananen-Brot.....	83
Basilikumwein.....	87

Die sechste Rauhnacht (30.12.) 88

Räucherkräuterbrot.....	89
Rosmarin-Kekse.....	90
Gerösteter Radieschensalat.....	93
Feuriger Hagebuttentee.....	94

Die siebte Rauhnacht (31.12.) 96

Linsen-Glückssuppe.....	97
Sauerkrauteintopf.....	98

Die achte Rauhnacht (1.1.) 100

Die Neujahrsbrezel.....	101
Wald-Mousse mit Orangenkompott.....	103
Coq au Vin blanc.....	107

Die neunte Rauhnacht (2.1.) 108

Holunderblüten-Joghurt mit gerösteten Bucheckern als Start in den Tag.....	109
Grüne Gemüsesuppe.....	110
Goldene Milch am Abend.....	113

Die zehnte Rauhnacht (3.1.)..... 114

Schutz-Porridge für den Morgen.....	115
Winter-Linsensalat.....	116



Die elfte Rauhnacht (4.1.) 118

Vollkorn-Walnuss-Brötchen 119

Linsen-Bratlinge 120

Blue Moon Milk für einen ruhigen Schlaf 123

Die zwölfte Rauhnacht (5.1.) 124

Rahnnudln 125

Nudeleintopf mit geröstetem Fenchel 129

Perchtmilch 130

**Der Morgen des 13. Wunsches und
die Tage danach. 132**

Stärkungstee für den Tag 133

Schnelle Walnusspasta 134

Dreikönigskuchen 137

Tipps für die Zeit danach 138

Tipps für mehr Ruhe 139

Verschiedene Arten der Meditation 140

Die Wohltat des Räucherns 141



Einleitung



In der tiefen Stille des Winters, wenn die Welt in ein schimmerndes Weiß gehüllt ist und die Natur ihren Atem anhält, beginnt eine der geheimnisvollsten Zeiten des Jahres: die Rauhnächte. Diese Zeit ist nicht nur eine Brücke zwischen dem alten und dem neuen Jahr, sondern auch eine Einladung, in dein Innerstes einzutauchen und dich mit der Essenz deines Seins zu verbinden. *Das Kochbuch für die Rauhnächte* ist eine Hommage an diese magische Periode, ein Leitfaden, der nicht nur den Geist, sondern auch den Körper auf die tiefgreifenden Energien dieser Tage vorbereitet.

Die Bedeutung der Rauhnächte reicht weit über die bloße Tradition hinaus; sie bieten eine Chance zur Selbstreflexion, zur Heilung und zur Neuausrichtung unserer Lebensträume und -ziele. Um diesen Prozess zu unterstützen, ist es von essenzieller Bedeutung, auch deinen Körper durch bewusste Ernährung zu stärken und zu reinigen. Die Nahrung, die du in diesen Nächten zu dir nimmst, kann dir helfen, Altes loszulassen, deine körperliche und geistige Gesundheit zu fördern und dich für die kommenden Herausforderungen zu rüsten.

Dieses Buch führt dich auf eine kulinarische Reise, die speziell darauf ausgerichtet ist, deinen Körper zu nähren und dein Herz zu wärmen. Mit einer Auswahl an Rezepten, die von der tiefen Symbolik und den energetischen Qualitäten der Rauhnächte inspiriert sind, gibt es dir die Möglichkeit, dich selbst und deine Lieben mit Essen zu verwöhnen, das nicht nur köstlich, sondern auch heilend sein kann. Von stärkenden Suppen und Eintöpfen, die Wärme in kalte Nächte bringen, über reinigende Tees und Getränke, die Körper und Geist klären, bis hin zu nahrhaften Gerichten, die die Energie für den Neubeginn liefern – dieses Kochbuch ist dein Begleiter durch die Rauhnächte.

Zur Einstimmung auf diese besondere Zeit habe ich für dich eine Sammlung von Rezepten zusammengestellt, die dich durch die ersten Tage zur Vorbereitung auf die Rauhnächte begleiten sollen.

Doch nicht nur das. Für einige der wichtigsten Tage innerhalb der Rauhnächte (dazu gehören die erste Rauhnacht, die zweite Rauhnacht, die siebte Rauhnacht, die achte Rauhnacht und die zwölfte Rauhnacht) habe ich spezielle Rezeptvorschläge vorbereitet, die diesen Tagen zusätzliche Bedeutung und Tiefe verleihen sollen.

Neben diesen gezielten Empfehlungen biete ich dir eine Palette an Frühstücksideen und Rezepten für moderne Speisen und Getränke für die restlichen Rauhnächte, die du nach Lust und Laune kombinieren kannst. Das Ziel ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der du dich genährt und gestärkt fühlst.

Ich möchte betonen, dass all diese Rezepte als Empfehlungen zu verstehen sind, nicht als Muss. Jeder von uns geht auf seine eigene Weise durch die Rauh Nächte und so sollte auch die Art, wie wir uns ernähren, eine ganz persönliche sein.

Ergänzend zu den Rezeptideen findest du auch Erklärungen, Tipps und interessante Informationen rund um Bedeutung und Rituale der Rauh Nächte.

Mir ist es wichtig, dass du auch ganz praktische Impulse für deinen Alltag erhältst. Deshalb habe ich dieses Buch so gestaltet, dass es dir vielfältige Inspirationen bietet und dich auf verschiedenen Ebenen anspricht.

Abschließend wünsche ich dir von Herzen, dass dieses Buch dir dabei hilft, die Rauh Nächte intensiv und bewusst zu erleben, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und mehr Klarheit und Ruhe in dein gesamtes Leben zu bringen.

Möge diese Reise durch die Rauh Nächte dich bereichern und dir neue Wege zu dir selbst und zu deinem Inneren zeigen.

GIBT ES REGELN UND VERBOTE?

Während der Rauh Nächte gibt es keine festen Regeln oder Verbote, die für alle gelten, das betrifft auch den Konsum von Alkohol. Die Entscheidung, ob du während dieser Zeit Alkohol trinkst, hängt von persönlichen Überzeugungen, Traditionen und der Art und Weise ab, wie du die Rauh Nächte erleben möchtest. Für einige mag der Verzicht darauf Teil einer Reinigungspraxis sein, um geistige Klarheit zu fördern und den Körper zu entlasten. Es kann eine Zeit sein, in der man bewusst auf bestimmte Genussmittel verzichtet, um sich auf innere Prozesse und spirituelles Wachstum zu konzentrieren. Andere sehen die Rauh Nächte als eine Zeit der Geselligkeit und des Feierns mit Familie und Freunden, in der Traditionen und Bräuche gepflegt werden, die auch den Genuss von Alkohol in moderaten Mengen einschließen können. In vielen Kulturen sind bestimmte Getränke und Speisen Teil der festlichen Traditionen und Rituale, die die Rauh Nächte begleiten. Wichtig ist, dass du für dich festlegst, was dir während dieser besonderen Zeit guttut und wie du sie am sinnvollsten für dich gestalten möchtest. Wenn du dich für den Konsum von Alkohol entscheidest, ist es ratsam, dies in Maßen zu tun, um den spirituellen und erneuernden Aspekt dieser Zeit nicht zu überschatten. Lass dich von den Rezepten und Ritualen in diesem Buch inspirieren, um diese heilige Zeit voller Bewusstsein und Freude zu erleben.



WANN BEGINNEN DIE RAUHNÄCHTE?

Die Rauhnächte beginnen um Mitternacht nach dem Heiligen Abend und zählen vom 25.12. bis einschließlich den 05.01. zwölf Nächte, immer von Mitternacht bis Mitternacht.

Hier eine kleine Übersicht:

1. **Rauhnacht:** 25. Dezember 00:00 bis 23:59 Uhr
2. **Rauhnacht:** 26. Dezember 00:00 bis 23:59 Uhr
3. **Rauhnacht:** 27. Dezember 00:00 bis 23:59 Uhr
4. **Rauhnacht:** 28. Dezember 00:00 bis 23:59 Uhr
5. **Rauhnacht:** 29. Dezember 00:00 bis 23:59 Uhr
6. **Rauhnacht:** 30. Dezember 00:00 bis 23:59 Uhr
7. **Rauhnacht:** 31. Dezember 00:00 bis 23:59 Uhr
8. **Rauhnacht:** 1. Januar 00:00 bis 23:59 Uhr
9. **Rauhnacht:** 2. Januar 00:00 bis 23:59 Uhr
10. **Rauhnacht:** 3. Januar 00:00 bis 23:59 Uhr
11. **Rauhnacht:** 4. Januar 00:00 bis 23:59 Uhr
12. **Rauhnacht:** 5. Januar 00:00 bis 23:59 Uhr



VORBEREITUNG AUF DIE RAUHNÄCHTE – EINE EINLADUNG ZUR INNEREN EINKEHR

In den Tagen vor den Rauhnächten kannst du Körper und Geist wunderbar auf diese heilige Zeit vorbereiten. Es sind Tage, die uns einladen, innezuhalten und Raum für Selbstreflexion und Reinigung zu schaffen, sowohl innerlich als auch äußerlich. Um sich optimal auf die Rauhnächte einzustimmen, ist es wichtig, bewusst zu leben und zu essen – Speisen, die nicht nur den Körper nähren, sondern auch den Geist klären und das Herz öffnen. Es ist besonders vorteilhaft, dabei auf leichte, nährstoffreiche Kost zu setzen. Diese Phase dient nicht dem Verzicht, sondern einer bewussten Vorbereitung. Ziel ist es, deinen Körper von Toxinen zu befreien, deine Verdauung zu unterstützen und dein Immunsystem zu stärken.

TIPPS ZUR VORBEREITUNG

Beginne etwa Mitte November damit, dich mit der Bedeutung und den Traditionen der Rauhnächte vertraut zu machen. Je nach deinem persönlichen Empfinden und deiner bisherigen Erfahrung kann die Vorbereitung natürlich früher oder später starten. Das Wichtigste ist, dass du dich letztlich gut vorbereitet fühlst, wenn die Rauhnächte anfangen.



Besorge benötigte Materialien wie Räucherwerk und Kerzen und starte eventuell mit ersten Meditationen oder Reflexionsübungen, um dich langsam für das Kommende bereit zu machen.

Die Vorbereitung auf die Rauh Nächte kann selbstverständlich variieren, je nachdem, wie intensiv und ausführlich du die Zeit nutzen möchtest. Doch generell gibt es einige Empfehlungen dazu.

FRÜHZEITIGE VORBEREITUNG (4–6 WOCHEN VORHER)

Nutze die Zeit ab November für eine persönliche Reflexion, um das alte Jahr zu verabschieden und es in Dankbarkeit und Frieden loszulassen. Das ermöglicht es dir, Ereignisse, Erfahrungen und Emotionen aus dem vergangenen Jahr zu verarbeiten, zu schätzen, was du erreicht hast, und daraus zu lernen. Durch diese bewusste Rückbesinnung kannst du das Jahr abschließen, symbolisch hinter dir lassen, einen klaren Übergang ins neue Jahr schaffen und dich darauf vorbereiten. Das gelingt sicher nicht auf einmal, wahrscheinlich musst du dir öfter Zeit dafür nehmen. Versuche schrittweise vorzugehen und dich jeweils bestimmten Schwerpunkten zu widmen, bis du schließlich das Gefühl hast, alles bearbeitet und für dich geklärt zu haben.

- ◆ Wähle für diese Reflexion am besten einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Zünde vielleicht eine Kerze an, dimme das Licht und lass sanfte Musik oder Naturgeräusche im Hintergrund spielen, um eine entspannende Umgebung zu erzeugen.
- ◆ Atme einige Male tief ein und aus. Fühle, wie mit jedem Atemzug Anspannungen und Stress von dir abfallen. Erinnerung dich an die Höhepunkte und Herausforderungen des Jahres. Nimm dir einen Moment, um diese Erinnerungen in Dankbarkeit anzunehmen, egal ob sie positiv oder negativ waren.
- ◆ Sage laut oder in Gedanken: »Ich danke dir, [Jahr], für all die Momente, die du mir gebracht hast. Für die Freude, die Herausforderungen, die Lektionen und die Liebe.«
- ◆ Stelle dir vor, wie alle Lasten, Sorgen und unerledigten Angelegenheiten des Jahres als Energie aus deinem Körper fließen. Sie strömen in die Erde und werden dort neutralisiert.
- ◆ Schreibe auf ein Stück Papier Dinge, die du loslassen möchtest. Verbrenne das Papier sicher in einer feuerfesten Schale und beobachte, wie der Rauch aufsteigt, ein Zeichen dafür, dass du diese Dinge loslässt.
- ◆ Sage laut oder in Gedanken: »Ich verabschiede mich von dir, [Jahr], in Frieden und mache Platz für das Neue, das kommen wird.«
- ◆ Atme noch einmal tief durch und spüre in deinen Körper hinein. Wenn du bereit bist, puste die Kerze aus, als Zeichen dafür, dass das Ritual beendet ist und du ins neue Jahr starten kannst.

Dieses Ritual hilft dir, das Jahr bewusst abzuschließen und mit einem klaren Herzen und Geist ins neue Jahr zu gehen. Du kannst es so gestalten, wie es für dich am stimmigsten ist, und Elemente hinzufügen oder weglassen, je nachdem, was dir persönlich wichtig ist.

KURZFRISTIGE VORBEREITUNG (1–2 WOCHEN VORHER)

Reinige deinen Wohnraum zunächst physisch durch Putzen und Aufräumen. Beginne dann mit energetischen Reinigungsritualen wie dem Räuchern deiner Wohnräume.

Energetische Reinigungsrituale, insbesondere das Räuchern, sind seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen ein beliebtes Mittel, um Räume von negativen Energien zu befreien und eine positive, harmonische Atmosphäre zu schaffen.

Es gibt eine Vielzahl von Kräutern, Harzen und Hölzern, die zum Räuchern verwendet werden können. Beliebt sind zum Beispiel Salbei, Weihrauch, Myrrhe, Palo Santo und Beifuß. Jeder Stoff hat seine eigene Wirkung und Bedeutung, daher solltest du dich vorher informieren und das Räucherwerk auswählen, das am besten zu deinem Bedarf passt (siehe auch S. 141).

- ◆ Zünde die Räucherkohle in einer feuerfesten Schale an und lasse sie gut durchglühen.
- ◆ Gib dann das Räucherwerk darauf. Lasse den Rauch in jede Ecke und jeden Winkel des Raumes strömen.
- ◆ Während des Räucherns ist es wichtig, eine klare Absicht oder Intention zu haben, zum Beispiel: »Ich reinige diesen Raum von negativen Energien und fülle ihn mit Frieden und Harmonie.«
- ◆ Wenn du fertig bist, bedankst du dich bei den Räucherstoffen und der universellen Energie für ihre Hilfe und Unterstützung.
- ◆ Lüfte den Raum gründlich, um den Rauch abziehen zu lassen. Du kannst auch eine Glocke läuten oder eine Schale erklingen lassen, um den Prozess ganz deutlich abzuschließen.
- ◆ Säubere deine Räucherschale regelmäßig und lagere Räucherwerk an einem trockenen Ort.

Das Räuchern deiner Wohnräume soll für dich ein effektives und bedeutungsvolles Ritual sein, mit dem du nicht nur den Raum, sondern auch deine Seele reinigst und erfrischt.

Setze dich als Nächstes langsam mit deinen persönlichen Zielen und Absichten für die Rauhächte auseinander. Was möchtest du loslassen? Was möchtest du im neuen Jahr manifestieren?



Der erste Tag der
Vorbereitung (22.12.)

