

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

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

Raumnudln 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