



Erdende Inspirationen für die 1. Rauhnacht

Wenn Deine Wurzeln tief in die Erde ragen, können Deine Flügel in 2023 weit in den Himmel wachsen!

Nicht was Du denkst, Deine Handlungen zeigen Dir Dein wahres Wesen!

Die Monatsenergie für die erste Rauhnacht ist **Erdung**, die Energie für den Januar. Sie will Dich vorbereiten und unterstützen, damit Du mit festem Stand und voller Kraft allen Herausforderungen des bevorstehenden Jahres entgegentreten und sie meistern kannst, mit allen Ressourcen, die Dir zur Verfügung stehen.

Stell Dir heute diese Fragen:

- Was ist mein Herzenswunsch im Januar 2023?
(die Antwort findest Du auf dem Zettel, den Du heute aus Deinem Wunschkasten gezogen hast)
- Was kann ich dazu beitragen, dass dieser Wunsch Erfüllung findet?
Erdung ist das Zauberwort!
- Was kann ich selbst tun, um mich gut zu erden und auf 2023 vorzubereiten?

Nimm Dir dafür jetzt Zeit und werde kreativ! Folge dabei ganz Deiner Intuition und lass Deinem Verstand einmal weniger Spielraum! Schaffe Dir einen irdischen Anker, z.B. einen Stein oder ein Wurzelholz, was Dich an Deinem Rauhacht-Platz täglich daran erinnert, erdverbunden und realistisch zu sein und vor allem ins Handeln zu kommen.

- Vielleicht gehst Du ja gerne in den Wald und nimmst Kontakt zu großen stark verwurzelten Bäumen auf
- Nimm regelmäßig ein wärmendes Fußbad und verwöhne Deine Füße mit einer sanften aber kräftigenden Massage, z.B. mit dem erdigen Duft von Vetiver Gras oder einem für Dich passenden Baumöl.
- Du ziehst, wann immer es für Dich passt, Schuhe und Strümpfe aus, spürst den Boden unter Deinen Füßen und lässt Dir in Deiner lebendigen Vorstellung Wurzeln wachsen. Du sorgst täglich liebevoll und ganz bewusst für einen festen Stand!
- Und...nicht zuletzt...Du kochst Dir (und Deinen Lieben) eine wärmende und Lebenskraft spendende Gemüsesuppe!

Wusstest Du schon?

In jeder Wurzel ist eine unvorstellbare Fülle von Kraft und Lebenssaft gespeichert. Konzentrierte Energie, voller Nährstoffe und verdichtete Essenz, damit die Pflanze möglichst gesund all ihre Pracht und Fruchtbarkeit entwickeln kann. Je kraftvoller sie verwurzelt ist, umso widerstandfähiger und üppiger kann sie ans Licht wachsen, ihre Samen erzeugen und ihre Reichweite vergrößern.

Wurzeln sind als Teil einer Pflanze außerdem in der Regel ganz autonom, alleinstehend, fest verankert – also selbständig und höchst effektiv. Ist das nicht ein schönes Bild!?

Besonders Wurzelgemüse ist deshalb für uns Menschen von besonderer Bedeutung, wenn es um Erdung und Verwurzelung geht.

Allein ihr erdiger Geschmack kann uns mit Mutter Erde verbinden und ihre Süße wärmt Dich von innen heraus. Die Botschaft ist „Schmecke die Fülle, lass es Dir an nichts mangeln, achte Deine Grenzen und Sorge gut für Deine Basis!“

Dafür mein ganz spezielles Rezept-Geschenk an Dich:

TERRA – cremige Suppe aus 3 verschiedenen Wurzelgemüsen

1) Was Du brauchst

- 200g Karotten
- 200g Pastinaken
- 100g Rote Bete
- 100g Petersilienwurzel
(alternativ jeweils Topinambur oder Selleriewurzel)
- 1 L Wasser
- 1 große helle Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Apfelessig
- Frischer Saft von einer Orange
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Galgant gemahlen
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz nach Belieben
- Frische Petersilie oder Koriander
- Creme fraiche nach Belieben

2) So geht's

- Zwiebel schälen, zerkleinern und in Kokosöl glasig werden lassen
- Das geputzte und eventuell geschälte Gemüse in grobe Stücke schneiden und dazu geben
- Gut verrühren und mit Wasser angießen
- Salzen und ca. 20 Minuten fein köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und den Deckel leicht geöffnet lassen
- Orangensaft zugeben und das weiche Gemüse mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren
- Mit den übrigen Gewürzen verfeinern und abschmecken
- Je nach Geschmack mit Creme fraiche und den frischen Kräutern garnieren und warm geniessen.

Koche Dir diese Suppe (oder andere Wurzelgemüse), wenn Du das Gefühl hast, Dich wieder tief verbinden zu müssen, es dir nach Wärme und Geborgenheit verlangt. Genieße ihre leuchtende Farbe, rieche den Duft von Mutter und der Sonne und schmecke die Lebenskraft!

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen genussvolle Rauh Nächte.
Deine Angela (www.mamas-picnic.de)