

Newsletter für und in dieser speziellen Zeit

Ein paar Teller Spaß mit energiemedizinischer Soße

Wahrscheinlich haben Sie in dieser noch anhaltend herausfordernden Zeit Ihren Schatz an kreativen Freizeit- und Unterhaltungsideen schon reichlich strapaziert. Vor allem als Familie mit Kindern oder in trauter Pärchen-Zweisamkeit kann einem die Gute-Laune-Puste bisweilen ausgehen.

Schamanische Energiemedizin findet auch in der Küche statt und vielleicht können wir Ihnen mit diesem Tipp ein Rundum-Paket an gemeinsamem Spaß, Genuss, Immunkraft und Seelenstärkung schenken:

Pici (sprich: Pitschi) *à la Schamanese*

- Das Ganze ist so einfach, dass es sowohl Koch-Muffel, Kinder von 3 – 103 Jahren und geplagte „Ich-koche-jeden-verflixten-Tag“-Personen zusammenbringt.
- Es schmeckt so köstlich, dass Sie es immer wieder machen wollen.
- Es ist so preiswert, dass Sie es immer wieder machen können.
- Die energetische Wirkung verstärkt sich Löffel für Löffel.

Pici kommen aus Italien, sehen aus wie leuchtend grüne Kindergarten-Plastelin-Würste und sind ... Nudeln. Aber nicht irgendwelche langweiligen Allerweltsnudeln, sondern hausgemachte Delikatessen. Die Krönung (Krone heißt auf italienisch übrigens Corona ;-)) ist dann noch die Soße auf Schamanenart – hochprozentiges Lichtkörperfutter und nach Wunsch vegetarisch oder vegan.

Für die Pici brauchen Sie:

300 g Mehl
250 g frischen Spinat
eine normale Küchenmaschine

Und hier die hochkomplizierte Herstellung:

Spinat und Mehl in die Küchenmaschine.

Solange mixen, bis ein grasgrüner, elastischer Teig entstanden ist.

Fertig!

Der Teigklumpen sieht aus wie Spielzeugknete und fühlt sich auch ein bißchen so an. Alle, die mitmachen, nehmen sich von der „Nudel-Knete“ ca. 2 cm große Batzen und rollen sie mit der flachen Hand auf dem Tisch/Küchenplatte zu etwa kinderfingerdicken Würsten.

Talentlose Pici-Roller gibt es nicht. Dafür aber jede Menge Spaß, sobald man den „Dreh“ raus hat.

Bevor die Pici in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gegart werden (wichtiger Tipp: Nudelwasser immer so stark salzen wie Meerwasser – es soll also



deutlich salzig schmecken. Profi-KöchInnen schmecken auch Nudelwasser ab.), geht es an die energiemedizinische Soße.

Im Pasta-Königreich Italien gibt es nicht deshalb so viele Nudelformen, weil den Hausfrauen früher so langweilig war, sondern weil jede Form also Nudelstruktur Soßen anders aufnimmt und somit anders schmeckt.

Der delikate Pici-Geschmack kommt mit einer Tomatensauce oder Bolognese nicht so gut. Aber folgende Varianten eignen sich besonders gut (oder Sie machen unter allen „Mit-Rollern“ einen Wettbewerb um die beste/kreativste/exotischste Pici-Soße):

Die ganz Einfache:

Reichlich Butter und Olivenöl in einer Pfanne (Laktosesensible oder Veganer lassen einfach die Butter weg) erhitzen. Zwiebeln glasig schmoren, dann in Scheiben geschnittenen oder gehackten Knoblauch dazugeben und vorsichtig mitschmoren (wenn er braun wird, will ihn niemand mehr essen, da bitter). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gekochte Pici in die Pfanne geben und vermischen. Reichlich frisch gehobelten Parmesan darüber geben (Parmesan ist keine Deko, sondern ein natürlicher Geschmacksverstärker, der dem Gericht auch noch eine feine Bindung gibt). Die vegane Variante nutzt veganen „Parmesan“ oder einfach statt Käse die Zutaten für „Die Raffinierte“.

Energiemedizinische Wirkung:

Olivenöl:

Das grüne Gold des Südens hat in sich Sonnenkraft pur gespeichert. Oliven bringen Licht in die Seele und Lebenskraft sowie Durchhaltevermögen in Ihren Lichtkörper.

Wir empfehlen hochwertiges Öl aus ökologischem Anbau, da billige (Bio-)Olivenöle oft scharf und bitter schmecken und nicht Bioöle die Energie von abtötenden Pflanzengiften enthalten – und das wollen Sie weder in Ihrem Körper noch in Ihrem Lichtkörper haben.

Zwiebel und Knoblauch

helfen, wenn man langsam „dünnhäutig“ wird. Sie bauen die Lichtkörperhaut wieder auf, schützen und reinigen negativen Gefühlsstau. So wird Gelassenheit unterstützt und Gereiztheit gelindert.

Die Raffinierte:

Grundrezept der „Einfachen“, jedoch wird hier der Parmesan mit reichlich gehackter Petersilie und dem Abrieb von Zitronenschale vermischt. Das Pici-Ergebnis ist damit herzhaft, würzig und gleichzeitig frisch wie ein Sommertag.

Energiemedizinische Wirkung:

Petersilie:

gibt frischen Mut und Antriebskraft; hilft, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen oder zu behalten. Für alle, die sich in dieser Zeit viel um andere oder nur die Arbeit kümmern: Petersilie hilft auch, sich selbst nicht zu vergessen und das Eigene im Blick zu behalten.

Zitrone:

klärt und erfrischt den Geist, fördert gute Laune und hilft, über Kränkungen oder Streit schneller wegzukommen. Stärkt den gesamten Lichtkörper und wirkt reinigend.

Alle Soßenzutaten wirken auf der Körperebene stark immunstärkend. Knoblauch und Zwiebel sind natürliche Antibiotika.

Teenager pflegen übrigens häufig die Pici-Aktion erst blöd zu finden, sind dann aber mit dem posten des farbenfrohen Endergebnisses in ihren sozialen Medien schwer beschäftigt ...

Vielen Dank an Jamie Oliver, der das Rezept für selbst gemachte Pici in die Welt



gebracht hat und mit einer speziellen Soße aus frischem Gemüse krönt!

Wir freuen uns über Ihre/Eure Rückmeldungen zu Ihren/Euren Pici-Erfahrungen, neue Soßenmixturen oder Fragen dazu.

Benna Synes!

Martin und Désirée Baiert