

Hallo %SURNAME%,

wie schön, dass du bei der ersten Ausgabe meines Newsletter live dabei bist! Danke dafür!

Vor fast einem Jahr wusste ich wenig über Ayurveda, nur dass es irgendwas mit indischen Gewürzen zu tun hat und derzeit total im Trend ist.

Dann habe ich mich zum Bewusstseinsberaterkurs an der Maharishi International University in den USA eingeschrieben und entdeckte eine faszinierende Welt der jahrtausendealten vedischen Wissenschaft. Dort kommen Ayurveda, Yoga, Aromatherapie, Klang- und Lichttherapie und vieles mehr her.

In unserem Kurs hörte ich viel über exotische Gewürze und Pflanzen mit teilweise unaussprechlichen Namen, wie Mandukparni, Asafoetida, Amrit Kalash, Rasayana und Panchsakar Churna. Es gibt Tausende davon, und sie alle haben bestimmt eine Berechtigung und haben sich über Jahrhunderte bewährt.

Doch muss es immer etwas aus dem Himalaya für 500 Euro das Kilo sein? In Europa haben wir eine ausgezeichnete Vielzahl an essbaren Wildkräutern mit erstaunlichen Vitalstoffen, meistens unschmeichelhaft Unkraut genannt und mit allen Mitteln in den Gärten bekämpft. Aber Giersch, Löwenzahn, Brennenessel, Gundermann und Co. kommen immer wieder. Vielleicht wollen sie uns etwas damit sagen?

Wie wäre es, wenn wir unsere Ignoranz ablegen würden und stattdessen Augen öffnen würden für die Schätze vor unserer Haustür, die uns die Natur kostenlos vor die Füße legt. Wie wäre es, wenn unsere Kinder von klein auf lernen würden, welche Wildkräuter sie essen können? Und wie wäre es, wenn wir die Wildkräuter gezielt im Garten ansiedeln würden? Das ist mein voller Ernst;

Falls du es noch nicht machst, lege ich es dir sehr ans Herz, dich mit Wildkräutern zu beschäftigen und sie in deinen Speiseplan zu integrieren. Das wird eine Offenbarung, bin ich mir sicher! Geh aber vorsichtig vor, buche vorher einen Wildkräuterkurs, kaufe ein paar gute Bücher und lass im Zweifel stehen, was du nicht eindeutig kennst.

Habe noch einen schönen Sonntag

Marianna



Text



Gesendet an: %EMAIL%

[Abbestellen](#)

%SENDER-INFO-SINGLELINE%