

## Essen hält Leib und Seele zusammen

### Abendessen bei Andreas

Ernährung, Geselligkeit und Heilung sind eng miteinander verbunden.

Ich koche fast jeden Abend für Übernachtungsgäste, eher vegan, manchmal vegetarische Alternative mit viel Gemüse, Sprossen und Wildkräutern. Wichtig sind mir die 6 Geschmäcker nach dem Ayurvedischem Prinzip, süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend. Wenn die Geschmäcker ausgewogen sind, ist auch der 'Heißhunger auf Fleisch' gestillt.

Ein bisschen experimentieren werde ich immer und meine Erfahrung hat gezeigt das Überraschungessen eine besondere Wirkung haben.



**Treffen ab 18 Uhr, Essen um 19 Uhr und Ende gegen 21 Uhr**  
**25 € pro Mensch, es gibt heilendes Wasser, Tee und eine kleine Getränkekarte**

Um rechtzeitige **Anmeldung** wird gebeten, es gibt keine festen 'Öffnungszeiten'. Montag ist Ruhetag und es gibt immer wieder geschlossene Gesellschaft. Ich möchte maximal 12 Menschen bewirten. Im Sommer ist ein Picknick in der HeilGartenLiebe oder auf der Wiese an den Externsteinen möglich.

Lebensmittel-Unverträglichkeiten bitte bei Anmeldung bekannt geben, es findet sich immer eine Lösung.

**Alle Lebensmittel kommen aus biologischem oder eigenem Anbau!**



### Experimentelle Naturküche

Ein geselliges Abendmahl mit 4 Gängen

Die unterschiedlichsten Zutaten stehen an diesem Abend im Mittelpunkt und das 'Abendessen' wird ausgeweitet. Es gibt soviel Neues oder auch Altes zu entdecken. Die besonderen Geschichten der aufgetischten Wildkräuter werden dich bestimmt inspirieren. Mit unserer Sensorik werden wir auch andere Zutaten außerhalb des Menüs und der Ernährungsphysiologischen Sicht näher kennenlernen. Ein Erfahrungsaustausch über individuelle, gesunde Ernährung, inklusive Getränke, 18 – 22 Uhr

**6 – 12 Teilnehmende, 49 € pro Mensch**

Termine:	19.02.	11.06.	08.10
	05.03.	02.07.	12.11
	02.04.	20.08.	26.11.
	14.05.	03.09.	03.12.

### Die Gastgeber

Andreas und Dagmar sind Koch/Köchin mit zusammen über 50 Jahren Berufserfahrung.

Meine Frau ist beruflich noch gebunden und unterstützt mich zunehmend, vor allem bei den experimentellen Terminen. Zusammen haben wir 4 Jahre, bis 2018, für den Bioladen Löwenzahn in Bielefeld gekocht und schon viele vegane Rezepte ausprobiert.

Ich kenne die Biobranche, die Produkte und Tücken der 'Vollwerternährung' seit über 30 Jahren.

Seit 20 Jahren beschäftigen mich die Wildkräuter und Heilpflanzen in der Küche.

Obwohl wir schon sehr viel Erfahrung haben, uns gerne von der mediterranen, indischen und Ayurvedischen Küche inspirieren lassen, gibt es noch viel Neues zu entdecken.

Mit unserer spirituellen Entwicklung in den letzten 2 Jahren ist Fleisch von der Speisekarte verschwunden. Neugierig macht uns, was es neben Getreide und Kartoffeln für leckere Grundnahrungsmittel gibt und wie kraftvoll und sättigend frisches Grün ist.

Uns geht es so wie vielen Menschen - wir spüren das sich unser Ernährungsbedürfnis stark verändert. Gerne lassen wir dich an unserer Versuchsküche teilhaben und freuen uns über die Begegnung.

Andreas Hauer, Lange Str. 18, 32805 Holzhausen/Externsteine, 0151-72 407 406, [www.andreas-hauer.de](http://www.andreas-hauer.de)