

## *Interessantes zur Jul Nacht (21. Dezember)*

*(Quelle: Advents- und Weihnachtsrituale, Jeanne Ruland)*

*Die Kugel war der Anfang, sie ist die Mutter aller Dinge.  
Sie zeigt uns die Schöpfung in ihrer empfänglichen Form.  
Alles findest du in ihr.*

*Segen, Weisheit, Vollendung. liegt in diesem Samen.*

*Einem alten Brauch entsprechend begleitet uns die Kugel.  
Anfänglich wurden Äpfel und Nüsse an den Christbaum gehängt,  
verkündeten Dank für ein Jahr in Fülle.  
Später wurden die Früchte vergoldet, daraus entstand die  
Weihnachtskugel.*

<i>Gold</i>	<i>Segen und Weisheit</i>
<i>Silber</i>	<i>Intuition und innere Führung</i>
<i>Weiß</i>	<i>Reinigung und Reinheit</i>
<i>Orange</i>	<i>Lebensfreude und Kraft</i>
<i>Rot</i>	<i>Tatkraft und Energie</i>
<i>Gelb</i>	<i>Sonnenkraft und Licht</i>
<i>Rosa</i>	<i>Vertrauen und Herzöffnung</i>
<i>Blau</i>	<i>Schutz und Geborgenheit</i>
<i>Grün</i>	<i>Heilung und Gesundheit</i>
<i>Violett</i>	<i>Erlösung und Wandlung</i>



*Foto: H.K. Abendhimmel in Vorderhündelang am 06.12.2015*

## *Köstlichkeiten aus dem Herzhiesle von Heike*

*(Farben, Formen bewusst gewählt... mit allen Sinnen die Qualität Julnacht einstimmen)*

### *Kartoffelklöße für das Mittagessen*

*21 ☺ kleine Kartoffeln am Vortag kochen, schälen  
am nächsten Tag reiben*

*1 - 2 Ei, Kartoffelmehl, Salz, frisch geriebene Muskatnuss mit der Masse vermengen  
Hände mit Kartoffelmehl einreiben und 21 Klöße ☺ formen*

*in der Zeit kocht das Salzwasser im Topf, dort legst du vorsichtig die Klöße hinein  
(nur kurz aufkochen), Flamme abschalten und die Klöße ziehen lassen*

*wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig*

*dazu weiße Soße aus Sahne (auch Soja möglich) und Bärlauch Aufstrich (Bioladen)  
bereiten*



*Foto: H.K. am 17.12.2015 (Wichtel Tag ☺)*

### *Jul Salat von Heike (mit Rosenkohl) für das leichte Abendessen*

*Rosenkohl in Salzwasser kochen (etwas Apfelessig in das Kochwasser, Kohlgeruch wird  
gebunden und die Röschen werden damit leichter verdaulich)*

*in der Zeit 2 kleine rote Zwiebeln schneiden und in Olivenöl dünsten*

*abgekühlter Rosenkohl in 4 Teile schneiden (Himmelsrichtungen)*

*in eine Schüssel geben, gedünstete Zwiebel dazu*

*würzen mit Salz, Olivenöl, Apfelessig (Balsamico), Paprikapulver*

*Symbolik der Kugel, mit der Farbe Grün (Rosenkohl, Apfel, Olive)*

*Farbenkraft (siehe Seite 1)*



aus der Naschwerkstatt Jul Kugeln

150g Vollmilch Kuvertüre in warmer Sahne (ca. 70ml) mit Mark aus Vanilleschote schmelzen lassen, Lebkuchengewürz dazu, alles verrühren bis eine Masse entstanden ist, kühl stellen,

Ca. 20g weiche Butter unterrühren und nochmals aufschlagen fest werden lassen

kleine Kugeln formen und in Kokosraspeln oder Birkenzucker wälzen



Forme mit den Kugeln in dir lichte, Segen reiche Gedanken.  
Lasse sie in dein Jetzt einströmen, spüre Präsenz im Herzen.  
Das Leuchten in dir wird berührt.  
Erfülle dich damit und diese schmelzende Köstlichkeit.

Die Energie der Geburt des neuen Lichts mit der entsprechenden Farbwahl verankere in Murmeln oder anderen Kugeln, verschenke sie, berühre dich und die Mitmenschen damit.

Schicke Farbkugeln Kraft deines Geistes auch an deine Ahnen.



Das Licht gebiert sich in der dunkelsten Nacht, die Sonne steigt aus der Tiefe hervor.  
Beleuchte deine Visionen.

Herzig Heike Koch

Im Bachtel, am Abend des 20.12.2015

[heike@wildnisschule-allgaeu.de](mailto:heike@wildnisschule-allgaeu.de)