

## Die Ernährung im Dunkelretreat

Essen ist nicht nur ein Bedürfnis, sondern im Idealfall ein sehr sinnliches Erlebnis. Und das ist erst recht der Fall, wenn du nicht sehen kannst, was du isst. Ja mehr noch, wenn du nicht einmal weißt, welches Essen dich heute erwartet.

Wenn du die diversen Glas-Behälter öffnest, kommen dir die verschiedensten Düfte entgegen. Es kann nach Curry, Rosmarin, Kokos, Vanille, Zimt, nach verschiedensten Gewürzmischungen, frischen Kräutern oder nach irgendeinem anderen exotischen oder vertrauten Geruch duften.

Die Dunkelretreat-Küche achtet sehr auf harmonisch zusammengestellte Lebensmittel, Gewürze und auch auf zusammenpassende Konsistenz der Mahlzeiten. Damit das Essen für dich nicht nur den Magen füllen, sondern ein echtes Erlebnis ist.

Die Menschen, die hier die Mahlzeiten zubereiten, sind feinfühlige, sinnliche Menschen und spüren oft, was es in der Dunkelheit gerade braucht, und gehen auf individuelle Bedürfnisse gerne ein. Wir achten darauf, dass diese Ernährung deinen Prozess optimal unterstützt.

Und natürlich sind alle Komponenten der Mahlzeiten vegetarisch (auf Wunsch vegan) und, wenn immer irgendwie möglich, von Bio-Produzenten und immer frisch. Es wird zudem auf das saisonale Angebot geachtet. Orangen, Kiwi, Persimonen oder andere exotische Früchte werden via Gebana direkt von Bio-Bauern in Griechenland oder anderen europäischen Ländern geliefert. Ebenso beziehen wir Nüsse und Trockenfrüchte von Gebana.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass alle Mahlzeiten so zubereitet werden, dass du diese mit einem Löffel essen kannst. Gabel und Messer brauchst du nicht, das wäre viel zu kompliziert.

Und das Allerwichtigste ist die Liebe, mit der dein Essen zubereitet und hergerichtet wird. Auch wenn du es nicht sehen kannst, du kannst es fühlen.

## Welche Mahlzeiten stehen zur Wahl?

Am Morgen kannst du einen warmen **Hafer- / Haferkleie-Brei** wählen, der immer wieder anders gewürzt ist. Diese beiden Getreide sind glutenfrei und enthalten viel Protein, insbesondere die Haferkleie, welche zudem kaum den Blutzuckerspiegel anhebt.

Zur weiteren Auswahl am Morgen stehen ein frisch zubereiteter, sehr feiner **Obst-Fruchtsalat**, **Griechischer Joghurt** und/oder **Smoothie**.

Auf Wunsch wird zusammen mit dem Frühstück ein **Tagessalat** gebracht. Dies ist eine Auswahl an klein geschnetzleten Gemüsen an Öl, Essig und Gewürzen. Manchmal kommen noch **Bio-Sprossen** dazu, welche wir in der Dunkelretreat-Küche frisch keimen lassen.

Zudem hast du in deinem Zimmer ein kleines Glas mit **verschiedenen Sorten von frisch gerösteten Nüssen und Trockenfrüchten**, welches du dir immer wieder auffüllen lassen kannst (du stellst es dazu einfach auf das Tischchen vor deinem Zimmer).

Am Abend hast du die Wahl zwischen einer **cremigen Gemüsesuppe mit oder ohne Brot**. Oder du wählst das **Gericht mit glutenfreien (meistens sehr eiweißreichen) Komponenten wie Quinoa, Linsen, Tofu, Reis, Hirse usw. und dazu gibt es feinstes Gemüse**.

Solltest du mal mehr oder weniger Appetit haben, so kannst du dies melden und auch nur einen Apfel haben. Je nachdem, welches Thema gerade bei dir ansteht.

## Ein paar Eindrücke aus der Küche und von den Mahlzeiten

### Obstsalate



### Tages-Salate und Smoothies





**Haferkleie Brei (Porridge)**



## Nüsse



## Gemüse + Getreide / Suppen am Abend



## Laddus und andere Köstlichkeiten



## Blick in die Küche



## Köchin



## Lob von den Gästen in der Dunkelheit



