



BEWEGTER BILDERABEND

SCHWARZ ZU GOLD

WIR WERFEN UNSERE SCHWARZE-SCHAF-PELZE AB

am 26. Dezember 2023 um 19 Uhr



BEWEGTER BILDERABEND

SCHWARZ ZU GOLD

WIR WERFEN UNSERE SCHWARZE-SCHAF-PELZE AB



Oliver Löwenherz und die LIVING EARTH laden Dich herzlich ein,
den Abend des 26. Dezember 2023 ab 19 Uhr gemeinsam zu verbringen.

Es ist die Zeit, um sich zu verbinden, nachhause zu kommen und gemeinsam die Welt zu verändern!

Lade deine Familie, deine Freunde, deine geliebten Haustiere ein, diesen Abend des Lichts und der Liebe
als Goldener Tribe zu verbringen und das Fell des schwarzen Schafs abzustreifen.

Komm in bunten Farben, glitzernd und golden, sei ein Einhorn, ein Lichtkrieger, ein Elf oder zeige dich in dem,
was deine Seele zum Ausdruck bringen möchte.

Es ist an der Zeit, sichtbar zu werden und zu erkennen, dass du nicht alleine bist - wir sind viele!

Das Programm beginnt mit einer inspirierenden Ansprache von Catharina, Tatjana und Oliver Löwenherz um 19 Uhr.

Anschließend schauen wir gemeinsam den Film "Schwarz zu Gold. Der Schatz der schwarzen Schafe"
und haben die Möglichkeit, mit Oliver und einigen Mitwirkern dieses Films zu sprechen, Fragen zu stellen
und den Goldenen Tribe mit einem Ritual zu eröffnen.

Das Ende der Veranstaltung ist für 23 Uhr oder später geplant, aber die Zeit spielt keine Rolle,
solange wir zusammen sind und unsere Träume in die Tat umsetzen.

VERWÖHNE DEINE GOLDENEN SINNE

SCHWARZ ZU GOLD

DEIN GOLDENES MENÜ

Vielleicht hast du Lust, das goldene Menü mit uns zu kochen und dich auf diese Weise bereits auf den Golden Tribe einzustimmen.
Es ist klar, dass alle Zutaten aus biologischem Anbau stammen.

DIE GOLDENE OUVERTURE
Goldene Paprikaschaumsuppe

GOLDEN GEHT ES WEITER MIT
Goldener Quinoasalat mit Sonnendressing

EIN GOLDENER HÖHEPUNKT
Coldenes Curry mit Blumenkohl

EINE GOLDIGE GESCHMACKSEXPLOSION
Goldenes Kurkuma-Kokoseis

STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM
Goldene Milch

GOLDENER BEGLEITER DURCH DEN FILMABEND
Goldener Apfelpunsch

DIE GOLDENE OUVERTURE

DIE GOLDENE PAPRIKASCHAUMSUPPE

Alle Rezepte sind für 4 Pioniere.

Für die SUPPE:

8 Paprikas, gelb

400 g Zwiebeln

2 Kartoffeln, mehligkochend

200 g Sellerie

4EL Sonnenblumenöl

800 ml Gemüsebrühe

600 ml Kokosmilch

4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Für das TOPPING:

100g Pinienkerne, 2 Chilischoten, 4 EL Leinöl, Pfeffer

1. Die Paprika waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Sellerie schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.
3. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin für ca. 5 Minuten scharf anbraten.
4. Das angebratene Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen.
5. Den Knoblauch schälen und hinzugeben.
6. Die Suppe für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben weitere Gewürze hinzufügen.

GOLDENER QUINOASALAT MIT SONNENDRESSING

Zutaten für 4 Personen als Hauptspeise, für 6 Personen als Beilagensalat

Für das OFENGEMÜSE:

- 3-4 Karotten
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Esslöffel Avocadoöl oder Olivenöl
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Kurkumapulver
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- Prise koscheres Salz
- Prise frisch gemahlener Pfeffer

Für die QUINOA:

- 200 g weißer Quinoa
- 400 ml Wasser

Sonstige SALATZUTATEN:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Bund Koriander
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 kleiner Bund Minze
- 100 g Medjool Datteln oder goldene Rosinen, getrocknete Cranberries oder Kirschen
- 4 Esslöffel Pistazien oder Mandeln, Nüsse, etc.
- 100 g TK-Erbsen

GOLDENER QUINOASALAT MIT SONNENDRESSING

Magisches SONNEN-DRESSING:

3 Esslöffel Tahini
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Ahornsirup
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
½ Teelöffel Kurkumapulver
¼ Teelöffel Knoblauchpulver
Prise koscheres Salz
Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Lauwarmes Wasser zum Verdünnen

1. Heize deinen Backofen auf 200 °C vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.

2. Schäle die Karotten und schneide sie schräg in 2-3 mm dicke Scheiben. Große Karotten halbiere vorher längs.
Wasche den Blumenkohl und teile ihn in kleine, mundgerechte Röschen. Schneide dicke Stängel kreuzförmig ein, damit sie schneller garen.

3. Gib die Karotten und den Blumenkohl in eine große Schüssel und beträufele sie mit Olivenöl.
Bestreue sie dann mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer und mische alles gut durch.

4. Verteile das Gemüse auf dem vorbereiteten Backblech und backe es für etwa 25-30 Minuten oder bis die Karotten und der Blumenkohl weich und leicht goldbraun sind. Wende das Gemüse zur Hälfte der Garzeit einmal.

5. Während das Gemüse im Ofen ist, kannst du die Quinoa kochen. Gib die Quinoa zusammen mit der doppelten Menge Wasser in einen mittelgroßen Topf und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lasse es für 15 Minuten köcheln.

GOLDENER QUINOASALAT MIT SONNENDRESSING

6. Nimm den Topf vom Herd und lockere die Quinoa mit einer Gabel auf.
Lege den Deckel wieder auf und lasse die Quinoa für weitere 5-10 Minuten dämpfen.

7. Berechte das Dressing vor, indem du den Ingwer schälst und fein reibst.
Vermische in einer mittelgroßen Schüssel Tahini, Zitronensaft, Ahornsirup, Ingwer, Kurkuma, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen.
Füge 2-3 Esslöffel lauwarmes Wasser hinzu, um das Dressing etwas zu verdünnen. Es sollte eine ölige Konsistenz haben, damit es gut tröpfeln kann.

8. Koche die Erbsen für 1-2 Minuten in kochendem Wasser und kühle sie dann unter kaltem Wasser ab.
Lasse sie gut abtropfen. Entkerne und hacke die Datteln grob. Spüle die Petersilie und den Koriander ab und schüttele sie trocken.
Hacke sie grob. Rüste die Pistazien leicht in einer Pfanne ohne Fett und stelle sie beiseite. Schneide die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe.

9. Wenn die Quinoa fertig ist, gib sie in eine große Schüssel. Nimm das geröstete Gemüse aus dem Ofen und lasse es etwas abkühlen.
Gib die gerösteten Karotten und den Blumenkohl zusammen mit den Frühlingszwiebeln, Koriander, Petersilie, Datteln, Pistazien und Erbsen zur Quinoa.

10. Gib das Dressing über den Salat und mische es vorsichtig unter.
Verteile den Salat auf Tellern oder in Schüsseln und dekoriere ihn mit zusätzlichen Pistazien, Frühlingszwiebeln und frischer Minze.

GOLDENES CURRY MIT BLUMENKOHL

2 Zwiebeln (ca. 70 g)
2 walnussgroße Stücke Ingwerwurzel (ca. 20 g)
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
2 EL natives Kokosöl (ca. 20 ml)
2 EL Currypulver (ca. 30 g)
200 g gelbe Linsen
400 ml Kokosmilch
2 Teelöffel Salz (ca. 10 g)
600 ml Wasser

Schritte:

1. Gemüse vorbereiten:

Schäle die Zwiebel und würfle sie. Wasche den Ingwer und schneide ihn in kleine Stücke oder reibe ihn.

Wasche den Blumenkohl und löse die einzelnen Röschen voneinander.

2. Gemüse und Linsen anbraten:

Gib die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Kokosöl, Ingwer und Curry in einen großen Topf.

Dünste sie bei voller Hitze glasig für etwa 3 Minuten an. Gib dann die Linsen und den Blumenkohl hinzu und brate sie weitere 2 Minuten an.

3. Curry kochen und servieren:

Lösche das Ganze mit Kokosmilch und 300 ml Wasser ab. Reduziere die Hitze auf die Hälfte und lasse es bei offenem Deckel für 10 Minuten weitergaren.

Würze es kräftig mit 1 gehäuften Teelöffel Salz und serviere es.

4. Geniessen!

GOLDENES KURKUMA KOKOSEIS

270 g Kokosmilch
70 g Kokosmus
70 g Agavendicksaft
130 Sojasahne
2 TL Kurkumapulver
0.33 TL Zimt
0.67 Messerspitzen Kardamom (gemahlen)
0.67 Prisen Pfeffer
1 TL Johannesbrotkernmehl

1. Erwärme die Kokosmilch und das Kokosmus in einem Kochtopf. Achte darauf, dass die Mischung nicht kocht, sondern nur erwärmt wird.
2. Füge den Agavendicksaft, die Sahne, das Kurkumapulver (oder die Kurkumapaste), das Johannesbrotkernmehl und die Gewürze hinzu. Rühre alles gut um und bringe die Mischung erneut zum Kochen.
3. Lasse die Masse anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen.
4. Gieße die abgekühlte Eismasse in einen Eisbehälter und stelle ihn für mindestens 8 Stunden in den Gefrierschrank. Dadurch wird das Eis fest.
5. Nimm alle 1-2 Stunden den Behälter aus dem Gefrierschrank und mixe die Eismasse entweder mit einem Schneebesen oder einem Mixer gründlich durch. Dadurch wird das Eis cremiger und verhindert das Bilden von Eiskristallen.

STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM **DIE GOLDENE MILCH**



Das Rezept für diese Wundermilch findest Du
[HIER](#)
in den Lösungen der LIVING EARTH.

GOLDENER APFELPUNSCH

20 g Bio Ingwer
2 Sternanis
1 Bio Zimtstange
1 Beutel schwarzer Bio Tee
750 ml klarer Bio Apfelsaft
1 EL
Orangenzucker
Zimtstange zum Servieren

1. Schäle den Ingwer und schneide ihn in feine Scheiben. Gib den Ingwer zusammen mit dem Sternanis und der Zimtstange in einen Topf.
2. Füge einen Teebeutel hinzu und gieße ca. 250 ml kochendes Wasser darüber.
Lasse den Teebeutel für 2 Minuten ziehen und entferne ihn dann.
3. Gieße den Apfelsaft in den Topf und erhitze den Punsch auf dem Herd, aber achte darauf, ihn nicht zum Kochen zu bringen.
Rühre den Zucker ein oder trinke den Punsch ohne Zucker oder mit anderen natürlichen Süßungsmitteln.
4. Schmecke den Punsch ab und entferne den Ingwer und die Sternanise. Fülle den Punsch in Gläser
und garniere sie nach Belieben mit einer Zimtstange.

SAGE DANKE UND ERINNERE DICH DARAN, WORAUS DEIN WUNDERSCHÖNER
UND GESUNDER GOLDENER KÖRPER SCHON BALD BESTEHEN WIRD

DAS LIVING EARTH TISCHGEBET



DANKE für diese Nahrung - ein Geschenk aus der Göttlichen Quelle.
Gewachsen aus dem fruchtbaren Humus von Mutter Erde.
Bewässert von Morgentau, der Luft, dem Regen.
Umarmt und genährt von den Winden.
Energetisiert von der Strahlkraft der Sonne.
Gesät, gepflegt, geerntet und zubereitet von unseren Brüdern und Schwestern.

Diese Lebens-mittel vibrieren voller Lebendigkeit und Liebe.
Ich danke dafür, dass sie nun zu meinem Körper werden.

Ich esse voller Bewusstsein und Achtsamkeit.
Mögen sie mir die Lebendigkeit und Kraft schenken,
dass auch ich die Welt nähren kann.

Danke!



BEWEGTER BILDERABEND

SCHWARZ ZU GOLD

WIR WERFEN UNSERE SCHWARZE-SCHAF-PELZE AB

Schreibe gerne in dieses schwarze Fell,
welche Eigenschaften und Themen
Du gerne HEUTE loslassen willst und schneide es dann aus.

Wir werden die Felle gemeinsam
in einem Ritual verbrennen.

Bereite dazu gerne eine feuerfeste Schale
und Zündhölzer vor.

