

April 2026

Band 1 Nr. 1 September

Band 1 Nr. 4

# Tanyas Newsletter

## Tanyas Newsletter

- ALTEN MIT AN MUT: Qi-Mangel, #3
- KAYS ECKE: Überessen
- SCHREIBTIPPS: Online-Schreibkurse
- VEGAN GEHEN: Apfelmus & Walnüsse
- ZEN-GESCHICHTE: Des Bauern Pferd

# Liebe Freunde

Heute markiert die offizielle Neuauflage von Tanyas Sammlung Zen-Geschichten! Es war schon lange mein Ziel, mein allererstes Buch zu aktualisieren, und ich habe es endlich getan. Ich habe MONATE lang an den Metadaten gearbeitet!

Wie einige von euch wissen, habe ich dieses kleine Buch vor allem für meine Schüler im Herbst 2018 veröffentlicht, in der Hoffnung, dass es sich der Allgemeinheit anschließt und einen kleinen zusätzlichen Verdienst für unseren Permakultur-Farm einbringt. Ich war noch dabei, den Marketing-Aspekt herauszufinden, als wir erfuhren, dass Hans unheilbaren Darmkrebs hatte. In diesem Moment war das Buch plötzlich egal. Hans war innerhalb von neun Monaten gegangen, und mein Leben änderte sich komplett.

Aber das kleine Buch war auf Amazon verfügbar und meine Schüler kauften es. Ohne dass die notwendigen Metadaten eingegeben wurden, damit das Buch online gesehen wird, setzte es sich durch Mundpropaganda weiter ab. Über 1300 Exemplare wurden verkauft, von Jahr zu Jahr langsam steigend, bis 2025, als der Verkauf plötzlich stagnierten. Amazon hatte ihren Algorithmus geändert und mein Buch wurde in die Tiefe gesogen.

Dank der Women in Publishing lerne ich endlich etwas über Marketing, und mein Ziel ist es, Tanyas Sammlung von Zen-Geschichten wiederzubeleben, damit sie das volle Leben führen kann, das ich glaube, dass sie verdient. DU KANNST HELFEN!

**Nur drei Tage lang habe ich den Paperback-Preis von 12,99 \$ auf 5,99 \$ und den Kindle-Preis von 9,99 \$ auf nur 2,99 \$ reduziert. Leichtfüßig und aufbauend, macht dieses Buch ein**

tolles Geschenk. Beginnen Sie frühzeitig mit den Weihnachtsgeschenken! Vorrat anlegen und diese als Geschenke für unerwartete Krankenhaus-

[Besuche und Bürogeburtstage! Klicken Sie hier, um die neue „Kurzbeschreibung“ auf meiner Amazon-Seite zu lesen und heute einen Kauf zu tätigen!](#)

Das Ziel ist, in nur wenigen Tagen viele Bücher zu verkaufen. So wird es die Aufmerksamkeit von Amazons KI erregen, und vielleicht sehen es auch andere, die nach einem solchen Buch suchen. Sobald Sie eine Kopie kaufen, klicken Sie auf den QR-Code und geben Sie im Kontaktformular „Send me my FREE collection of Zen Bookmarks“ ein. ZUSAMMEN KÖNNEN WIR MEIN KLEINES BUCH WIEDER IN AMAZONS STOREFRONT-FENSTER BRINGEN! Und folgen Sie mir auch auf Amazon!

Tanya's Sammlung von



Zen Geschichten



Jetzt im Angebot

Nur für begrenzte Zeit!



Möchten Sie ein GRATIS ZEN-JOURNAL? Wenn Sie mein Buch kaufen, tun Sie mir bitte einen weiteren Gefallen und schreiben eine Bewertung auf meiner Amazon-Seite. Klicken Sie hier, scrollen Sie dann lange nach unten bis ganz unten hinter all der Werbung, bis Sie den Abschnitt KUNDENBEWERTUNGEN mit 5 goldenen Sternen und einem Diagramm darunter finden. Unten sehen Sie BEWERTEN SIE DIESES PRODUKT und klicken Sie auf „Kundenrezension schreiben“. Rezensionen sind ebenso wichtig wie Verkäufe. Wenn Ihre Rezension gepostet wird, sende ich Ihnen gerne ein PDF von Mein Zen-Journal, voll von Illustrationen und Zitaten aus meinem Buch und viel Platz zum Schreiben oder Skizzieren. DANKE!

Bei all diesem Marketing hat meine Schreibpraxis für meinen Debüt-Roman Just Lisa (2028) wirklich gelitten. Mir steht eine schwierige Überarbeitung bevor, daher plane ich, ab dem 1. Oktober wieder zu meiner normalen Schreibroutine zurückzukehren. Bis dahin konzentriere ich mich auf Zen-Geschichten und beginne mit meinen Herbst-Qigong-Kursen. Ich hoffe, Sie genießen diesen Newsletter!

Umarmungen, Tanya

## ALTERNDENDE ANNAHME: Qi-Mangel Teil 3

Die meisten Menschen möchten jünger aussehen und sich auch jünger fühlen; aber ein Teil davon, in meine eigene Lebensphase als „Krähenmutter“ zu treten, besteht darin, die Macht zu genießen, die ich mit dem Alter zu fühlen begonnen habe. Ich mache mir weniger Sorgen darüber, was andere von mir denken. Mir liegen ihre Gefühle am Herzen, aber ich kümmere mich weniger um ihre Meinungen.



Ich schminke mich nicht, es sei denn, ich möchte es. Ich ziehe mich bequem an, statt mir Sorgen zu machen, ob ich modisch aussehe. Ich dusche nicht nur, damit meine Haare gut aussehen. Was mir wichtig ist, ist meine Gesundheit.

In der Ausgabe des letzten Monats sahen wir uns an, wie wir Leber und Gallenblase unterstützen können, um unsere Gesamtenergie zu erhöhen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden diese Organe oft mit Stress assoziiert. Das interessiert mich:

**Hast du eine bevorzugte Methode zur Stressreduktion (neben dem Essen von Schokolade), wie Meditation, Qigong oder Waldspaziergänge?**

**Haben Sie in Erwägung gezogen, nach dem Artikel vom letzten Monat etwas an Ihrer Ernährung zu ändern?**

Schreib mir hier eine Nachricht. Falls nötig, sende ich dir gerne frühere Ausgaben meines Newsletters.

Stress zehrt an deiner Energie, also egal was du tust, versuche regelmäßig deine Gelassenheit in diesen schwierigen politischen Zeiten zu erneuern.

Als Nächstes schauen wir uns erneut an, wie der Dünndarm unsere Energie beeinflusst, insbesondere das Duodenum und wie es Nährstoffe mit Hilfe der Bauchspeicheldrüse aufnimmt.

Wie wir bereits in der vorherigen Ausgabe besprochen haben, setzt die Gallenblase Bilis ins Duodenum frei (den ersten Abschnitt des Dünndarms), um Fette zu zerlegen. Doch das Duodenum braucht auch Hilfe von der Bauchspeicheldrüse. Die meisten Menschen

Verbinde die Bauchspeicheldrüse mit Blutzuckerwerten und Insulin, aber das ist nur 1 % ihrer Aufgabe. Als Drüse setzt die Bauchspeicheldrüse Bauchspeichel ins Duodenum (den ersten Abschnitt des Dünndarms) frei. Dieser Saft enthält Verdauungsenzyme, die Kohlenhydrate, Proteine und Fette abbauen.

Wie erkennt man also, ob die Bauchspeicheldrüse gut funktioniert? Ein Arzt der orientalischen Medizin schaut typischerweise auf Zunge, prüft den Puls und beobachtet weitere Körpermerkmale. Die Ohren repräsentieren die Nieren, die Augen die Leberfunktion, und Haare sowie Nägel zeigen die Qualität deines Blutes. Lippen zeigen die Funktion von Milz und Bauchspeicheldrüse an. Haben Sie rote, feuchte Lippen, sind Milz und Bauchspeicheldrüse in der Regel stark. Haben Sie blasser, trockene Lippen (wie meine), sind sie schwach. Als Schriftstellerin und Lehrerin denke ich zu viel. Ich lasse meine Milz-Qi leeren. Deshalb muss ich so viel Qigong machen, um auszugleichen!

Emotionen: Die Milz (die in der TCM auch die Bauchspeicheldrüse repräsentiert) wird mit emotionaler Stabilität und Intelligenz assoziiert. Zu viel Nachdenken erschöpft das Milz-Qi. Sorgen belasten die Milz. Wenn du launisch bist, hast du schlechte Milzenergie.

Versuche, dir Zeit von deinen Gedanken zu nehmen. Ein Spaziergang durch die Nachbarschaft (wo mein Border Collie eine große Hilfe ist!) oder eine sanfte Wanderung durch den Wald (vorsichtig bei den Knien beim Abstieg!) kann Wunder wirken. Bewegung entspannt die Leber, die gesagt wird, die Milz mit ihrem Stress zu „attackieren“. Sieh dir meinen Blog über den Fünf-Elemente-Zyklus unter Aging Gracefully für weitere Informationen an.



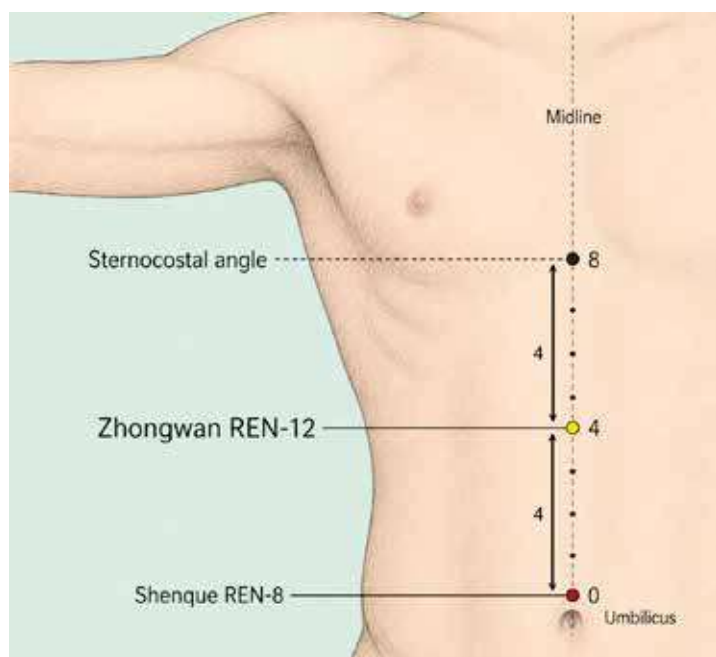
Und wenn du dazu neigst, dir Sorgen zu machen, plane ein oder zwei Mal am Tag in deinen Kalender ein, in denen du 5 Minuten lang alles aufschreibst, wofür du dankbar bist. Selbst wenn es nur bedeutet, dankbar für deine Arme, Hände und Finger zu sein, um die Liste zu schreiben! Strebe nach einer positiven Einstellung, um deine Verbindung zur universellen Lebensenergie neu zu kalibrieren.

Die Bauchspeicheldrüse ist verbunden mit Selbstwertgefühl (bei eher yin oder introvertierter Person) und Selbstkontrolle (wenn du mehr yang/extrovertiert bist). Wenn du also deine Bauchspeicheldrüse/Milz unterstützt, kannst du beides verbessern!

Generell produziert und reguliert die Milz und Bauchspeicheldrüse laut der traditionellen chinesischen Medizin das Qi des Körpers, seine Energie sowie sein Blut. Während wir über die Energie aus unserer Verdauung sprechen, müssen wir auch Dünn- und Dickdarm berücksichtigen. Ein gesunder Dickdarm ist wesentlich für unsere vitale Energie.

Schauen wir uns zuerst den Dünndarm an. Moment mal! So viele Organe sind an der Verdauung beteiligt! Woran erkennst du, ob dein Verdauungsproblem eher mit dem Magen zusammenhängt oder ob es im Dünndarm und seinem Helfer, der Bauchspeicheldrüse, liegt?

Wenn du Schmerz oder Härte in der Mitte des Sonnengeflechts (Ren 12) hast, handelt es sich hauptsächlich um eine Magenstörung. Wenn du Schmerz oder Härte direkt oberhalb des Bauchnabels (Ren 9) oder um den Bauchnabel (den Bauch) herum hast, hängt es wahrscheinlich eher mit Dünndarm und Bauchspeicheldrüse zusammen.



Du kannst vegane Verdauungsenzyme für den Magen oder die Bauchspeicheldrüse (zur Unterstützung des Dünndarms) kaufen. Diese Enzyme wirken wie ein Assistent für diese Organe und entlasten sie von ihrer schweren Arbeit, damit sie sich erholen können.

Tipps: Kaufe Verdauungshilfen, die entweder Magenenzyme oder Pankreasenzyme enthalten. Überfordere deinen Geist nicht mit zu viel Lernen oder Sorgen. Weniger „Denken“ erhöht auch die Menge an Blut in deinem Körper und balanciert deinen Blutzuckerspiegel. Wenn du eine schwache Milz hast, cravest du oft nach Süßem. Iss regelmäßige Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten, um einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel zu erhalten. Vermeide Zucker, Weißbrot, verarbeitete Lebensmittel oder weißen Reis (Vollkornreis ist dagegen sehr gesund).

Schließlich kommt der Dickdarm, der hauptsächlich Wasser und Salze absorbiert und Abfallprodukte ausscheidet. Wenn der Dickdarm durch alte Nahrung blockiert ist und sich nicht gut bewegt, kann dies ebenfalls zu Qi-Mangel führen.

Nach der chinesischen Meridianuhr erhält der Dickdarm Energie von 5:00 bis 7:00 morgens. Das bedeutet, dass du bis 7 Uhr morgens eine vollständige Darmentleerung haben solltest. Wenn nicht, gibt es zwei Hauptursachen für Verzögerungen:

1. Trockenheit: Wenn nicht genug Wasser im Fluss ist, kann das Boot nicht darin dahingleiten.
2. Qi-Mangel: Wenn dein Dickdarm träge ist, wird er sich nicht bewegen. Deswegen musst du manchmal zuerst essen, um genug Qi zu bekommen, damit er sich bewegt.

In unserer modernen Welt gibt es einen dritten Grund für Probleme mit dem Dickdarm. Vor Hunderten von Jahren in China hatten sie kein Junk Food! Sie hatten keinen weißen Reis und kein Weißbrot. Sie aßen auch kein Fleisch jeden Tag. Mit einer modernen Ernährung kann sich Nahrung im Dickdarm ansammeln. Hast du schon von S.A.D. gehört? Es steht für die Standard American Diet! Wenn dein Stuhl morgens nicht zuerst ausgeschieden wird, werden am nächsten Tag viele Toxine aus dem restlichen Müll aufgenommen. Das trägt auch zu hohem Cholesterin bei.

Tipp: Um dem Dickdarm zu helfen, müssen wir komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornreis, Vollkornbrote und Gemüse essen, um die benötigten Ballaststoffe bereitzustellen, die

reinige den Dickdarm. Hole außerdem genügend Schlaf, und gleich morgens trink ein großes Glas Wasser bei Raumtemperatur. Es ist auch am besten, den ganzen Tag über ausreichend Wasser zu trinken. Siehe alle anderen Tipps aus früheren Ausgaben, wie du dein Qi schonst, damit dein Dickdarm genug Energie hat, um Giftstoffe aus deinem Körper zu entfernen.

Damit endet unsere dreiteilige Serie über Qi-Mangel, der erste von sechs Faktoren, die das Altern verursachen. Als Nächstes bei Aging Gracefully: Wie man Blutmangel vorbeugt. Verpassen Sie es nicht!



## Kays Ecke Ein Hundeleben

Verschlingen: Eine Sache im Herbst sind diese nervigen Schweine. Mama wird eine Reel von dem „Wildschwein“ auf Instagram und Facebook posten, damit du sie in Aktion sehen kannst. Sie werden Boar genannt, weil sie langweilig sind. Mir stört es nicht, wenn sie unsere Wanderwege teilen, nur mögen ich es nicht, wenn sie zu nahe kommen. Einmal beschützte eine Mutter ihre Jungen und die Haare auf ihrem Rücken stellten sich auf. Das war nicht langweilig—aber ich hatte mir keine Sorgen gemacht oder so. Ich war ihr zu schnell. Mama sagte, ich solle sie nicht im Stich lassen.



# SCHREIBTIPPS: Nehme einen Online-Schreibkurs

Ein Schriftstellerleben kann ein sehr einsames Leben sein. Es muss fast so sein. Es gibt Millionen von angehenden Schriftstellern da draußen, die es nie wirklich schaffen, die Worte aufs Papier zu bringen, aufgrund der zahlreichen Ablenkungen des Lebens. Jahrzehnte lang war ich einer von ihnen.

Du musst nicht nur Einladungen zum Mittagessen ablehnen, du musst auch dein Telefon ausschalten, den Hund ins Schlafzimmer sperren, dem Lieferanten ein „Shhh!“ Schild hinterlassen... denn eine Unterbrechung kann dich schon eine halbe Stunde kosten, um wieder in den geistigen Zustand zu kommen, aus dem du herausgezogen wurdest! Ganz zu schweigen von dem „perfekten Satz“, der jetzt im Nichts verloren ist. Selbst eine Stunde am Tag mit Stift und Papier herauszuarbeiten, kann eine Herausforderung sein!



Dennoch schreiben wir, um gehört zu werden, um unsere Gedanken und Gefühle zu teilen. Wenn du nicht für ein Publikum schreibst, bist du faktisch am Journaling, nicht am Schreiben. Verwechsel nicht die Angst vor Kritik damit, dass man nicht gelesen werden will. Ein Schriftsteller möchte gelesen werden.

Aber es wird wirklich einsam, diese Stunden der Stille, allein mit deinen Gedanken. Sicher, deine Charaktere leisten dir Gesellschaft, aber sie hören auch nicht besonders gut zu. Und wenn du deine Arbeit in literarische Zeitschriften einsendest, kann es ein langer, trockener Weg sein, bevor du die Oase jener seltenen Akzeptanz erreichst. Hier kommen Schreibkurse ins Spiel.

Natürlich belegt man keinen Schreibkurs nur, weil man sich einsam fühlt. Du willst dein Handwerk verfeinern und Feedback zu einem Werk erhalten, an dem du arbeitest. Aber ein guter Kurs lehrt nicht nur Techniken, er inspiriert und motiviert dich und verbindet dich mit anderen Menschen

die an der Schreiblust leiden, genauso wie du! Elend sucht Gesellschaft.

Ja, es gibt viele kostenlose Webinare da draußen mit einer TONNE von Schreibtipp (einige gut, einige fragwürdig). Aber ich spreche hier von einem strukturierten, interaktiven Online-Kurs, in dem Leute tatsächlich deine Worte lesen und Feedback geben. Online-Kurse finden üblicherweise über ZOOM oder etwas Ähnliches statt, haben eine begrenzte Teilnehmerzahl (15 bis 20 ist Standard) und dauern vier bis zehn Wochen. Meiner Erfahrung nach variieren die Preise von ein paar hundert Dollar bis über tausend.

Ich habe ein paar Fehler gemacht, als ich erstmals einen Schreibkurs besucht habe, daher hoffe ich, dir einige Umstände zu ersparen. Hier ist, was ich empfehlen würde:

## 1. Eine überarbeitete Geschichte sollte VOR der Bewerbung für den Kurs fertiggestellt sein.

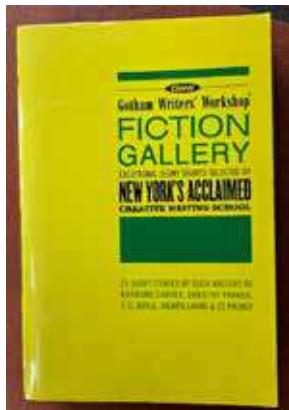
Nun, lass dich davon nicht davon abhalten, dich für einen Kurs anzumelden! Aber ich dachte zuerst, dass ich während des Kurses eine Geschichte schreiben würde. FALSCH. Normalerweise ist man so beschäftigt mit den vorgeschlagenen Leseaufgaben, dem Lesen anderer Arbeiten zum Kommentieren und dem Aufnehmen der Vorlesungen, dass sehr wenig Zeit für eigentliche Schreibarbeit übrig bleibt.

Deshalb sollte es Überarbeitung sein. Eine Geschichte mit ca. 3000 Wörtern ist ideal. Die meisten Kurse erlauben nicht einmal mehr als 5000! (Denkt an all die klassischen Geschichten, die weit darüber liegen!) Ehrlich gesagt akzeptieren die meisten literarischen Zeitschriften heutzutage ebenfalls nichts über 3000 Wörter. Flash-Fiction (1000 Wörter, manchmal 1500) wird von den meisten Kursen und Zeitschriften herzlich willkommen geheißen. In jedem Fall war mein erster Online-Kurs eine Katastrophe, weil die Leute auf die klebrigen Notizen blickten, die ich von Woche zu Woche zusammengeschmissen hatte. Meine Mitschüler fühlten sich beleidigt.

## 2. Wähle einen Kurs, der zu dem passt, wo du dich in deiner Schreibreise gerade befindest.

Beginne nicht mit etwas, das dich überfordern könnte! Wenn ich es noch einmal tun könnte, so würde ich es angehen. Wenn du ein Anfängerautor bist (noch unveröffentlicht, kein MFA in Creative Writing), schlage ich vor, mit einem Lyrik- oder Flash-Fiction-Kurs zu beginnen (sieh dir meinen Artikel an

über Flash-Fiction in der Ausgabe vom 26. April dieses Newsletters). Kurze Stücke sind eine gute Möglichkeit, dein Handwerk zu verfeinern, ohne sich zu sehr Gedanken darüber zu machen, die investierte Zeit zu verschenken. Kleine Schritte. Meine Erfahrung ist begrenzt, aber ich würde empfehlen, einen Kurs mit Ella Peary bei Author's Publish zu belegen.



Sobald du die Bausteine einer guten Kritik verstehst und wie man konstruktive Kommentare höflich gibt, mach einen Schritt nach vorne und probiere einen Gotham-Kurs. The Gotham Writer's Workshop bietet Fiction 1 und Fiction 2-Kurse an, die ich als sehr hilfreich empfand. (Kümmere dich nicht um das Zoetrope

Versions, es sei denn, du hast diesen MFA-Abschluss oder bist ein bisschen ein Genie.) Stelle sicher, dass du beide ihrer ausgezeichneten Bücher kaufst (du kannst dies auch ohne den Kurs tun, und du bekommst einen Rabatt auf den Kurs, wenn du diese Bücher gekauft hast). Stelle sicher, dass du diese Bücher LIESST. Du erhältst zehn Wochen Vorlesungen, Übungen und gegenseitige Kritik an den Arbeiten. Sie sind auf Basiskursniveau und die Teilnehmer sind durchschnittliche, angehende Schriftsteller aus allen Lebensbereichen. Keine Angst, man muss sich nicht einschüchtern fühlen. Die Kurse kosten rund 400 \$, haben einen festgelegten Zeitplan, und die Vorlesungen sind gut. Sie dauern je nach dem, wie viel du investieren möchtest, zwei bis sechs Stunden pro Woche. Je mehr, desto besser, offensichtlich. Die Dozenten variieren in der Qualität, ebenso wie die Kursteilnehmer. Manchmal beteiligt sich nur eine Handvoll tatsächlich an den Diskussionen. Achte darauf, dass du einer von ihnen bist.

Schließlich, wenn du dich entscheidest, mehrere Kurse zu belegen (sagen wir, du hast jetzt mindestens drei bis fünf Kurse, die deine Notizbücher sprengen), könntest du einen Stanford-Kurs versuchen. Vertraue mir, das ist ein Schritt nach oben. Es kostet nicht nur drei Mal so viel (\$1200 für zehn Wochen, beim letzten Mal, als ich es überprüft habe), es lohnt sich. Die Dozenten sind sachkundiger und engagierter und die Peer-Beteiligung ist auf einem höheren Niveau. Aber Stanford EXPECTS auch viel mehr von dir. Wenn du die zugehörige Lektüre VOR dem Kursbeginn nicht beendet hast, bist du bereits im Rückstand.

Denke Ivy League. Sie möchten, dass du aktiv an den schriftlichen Diskussionen während der ZOOM-Treffen teilnimmst. Ich bin eine Streberin/ein Streber, aber ich habe problemlos mehr als zehn Stunden pro Woche in EINE KLASSE ... für zehn Wochen investiert.

### 3. Fall nicht zurück.

Melde dich für einen Kurs an, wenn du tatsächlich Zeit hast, aktiv teilzunehmen. Nimm dir die Zeit so, wie es geht, und bleib dann dabei. Lass dich nicht ein paar Wochen ablenken und denke: „Ich kann nächste Woche nachholen.“ Funktioniert nie. Arbeite am Programm. Mach es die Zeit und das Geld wert.

### 4. Halte Ausschau nach potenziellen Schreibpartnern!

Wenn du bereits einer Autoren-Gruppe angehörst, könntest du eine zweite Gruppe gründen. Oder zur bestehenden Gruppe hinzufügen. Wer in deiner Klasse gibt positives, aber auch hilfreiches Feedback? Wer schreibt in deinem Genre oder hat etwas mehr Talent als du? Hol dir ihre E-Mail-Adresse und frage, ob sie nach dem Kurs weiterhin Kontakt halten möchten. Der beste Weg, deine erste Autoren-Gruppe zu starten! (Siehe meinen Blog über die Taste Life Twice Writers unter Writing Tips.)

Wenn du jemals davon geträumt hast, Schriftsteller zu sein, tu es jetzt. Warte nicht. Versuche dich an deiner ersten Kurzgeschichte oder Flash-Fiction oder Gedicht. Es spielt keine Rolle, ob es schlecht ist. Einen Online-Kurs zu belegen wird es besser machen. Und dir zeigen, dass du nicht allein bist.



# GEHT VEGAN: Äpfel & Walnüsse auf Nudeln

Ich weiß, dass meine Rezepte einfach sind. Das liegt daran, dass ich kein guter Koch bin. Meine Mutter war eine großartige Köchin, hat immer mit Saucen experimentiert oder Backtemperaturen getestet, um ihre Chocolate-Chip-Kekse sowohl oben als auch unten gleich braun zu bekommen. Für mich zählt die Qualität des Essens – und dass das Kochen schnell geht. Denn in der heutigen Welt gibt es andere drängende Probleme.

Eine Möglichkeit, unser Klima zu schützen, ist saisonale, regionale Nahrung zu essen. Wir alle wissen das, aber tun wir es auch? Ich erinnere mich, wie ich 2008 in einen Supermarkt in einem Schweizer Dorf ging und nach Äpfeln fragte...im März. Man hätte sehen müssen, wie sie mich ansahen!

Sicher, man bekommt Äpfel das ganze Jahr über in den großen Geschäften, aber sie schmecken fad. In der Nebensaison verlassen sich kommerzielle Apfelunternehmen auf kontrollierte Atmosphärekühlung, wobei Äpfel in riesigen luftdichten Räumen aufbewahrt werden, der ganze Sauerstoff abgesaugt wird und Kohlendioxid hineingepumpt wird, um die Äpfel „in Schlaf zu versetzen“. Die Einrichtungen werden knapp über dem Gefrierpunkt mit hoher Luftfeuchtigkeit gehalten. Stellen Sie sich die Menge an Energie vor, die verbraucht wird!



In der Schweiz habe ich die Freude an saisonalem Essen kennengelernt. Jetzt esse ich nur noch frische Äpfel von Ende August, wenn frühe Sorten wie Gravensteins reif sind, bis zu Ende Oktober Boskops und Pippins, die sich gut lagern lassen. Ungewaschen.

Äpfel können in einem ordentlichen Keller mehrere Wochen in Holzkisten oder Kartons gelagert werden. Lege die unversehrten Früchte in eine Schicht pro Lage, damit sie sich nicht berühren. Ideale Bedingungen sind hohe Luftfeuchtigkeit mit 31–38°F (knapp über dem Gefrierpunkt) und guter Luftzirkulation. Die späteren Sorten halten bis zum Jahresende!

Ich mache Apfelmus und bewahre es in Glasbehältern auf, die mir bis Mitte des Sommers reichen. Und genau dann sehne ich mich wieder nach einem knackigen, frischen Apfel! Essen schmeckt einfach nicht so gut, wenn du es das ganze Jahr über hattest. Sich im Juli auf frische Erdbeeren zu freuen, zum Beispiel, ist viel besser, als sie im Januar als Dessert zu bestellen. saisonales Essen macht nicht nur Sinn, es macht

## das Essen genussvoller zu essen!

Für dieses einfache Gericht verwende ich Vollkornnudeln und Bio-W Walnüsse. Um das Apfelmus herzustellen, gebe ich ein Viertel-Zoll Wasser in den Boden eines Topfes, schneide die Äpfel wie im Bild gezeigt ein und entkerne sie. Ich schäle sie nicht, weil ich Bio verwende, und die Schale Ballaststoffe, Vitamine und starke Antioxidantien enthält. Pro Mahlzeit verwende ich zwei kleine Äpfel oder vier, um ein gut großes Glas für die Lagerung zu füllen. Ich füge gerne eine Handvoll Rosinen, einen Esslöffel Zucker (weil ich grüne, saure Äpfel für ihren fantastischen Geschmack verwende, der dem Kochen standhält) und Zimt nach Geschmack hinzu (vielleicht ein Viertel Teelöffel). Lass den Zucker nicht weg (vielleicht etwas mehr hinzufügen), wenn du planst, das Apfelmus über eine Woche hinaus zu lagern. Deck den Topf ab und dämpfe ihn 5 Minuten oder bis er weich ist. Dann verwende ich einen Stabmixer (so ein Handrührer-Gadget), um die Mischung zu pürieren.

Äpfel, Walnüsse und Vollkornnudeln ergeben kein vollständiges Protein. Während Vollkorngetreide und Nüsse Protein enthalten, sind sie beide arm an der essentiellen Aminosäure Lysin. Um ein vollständiges Protein zu erhalten, isst man einfach eine Leguminosenquelle, z. B. Bohnen, Linsen oder Erbsen, früher am Tag.



Da Apfelzeit ist,

Ich möchte dir einen fiktionalen Text zeigen, den ich im Herbst 2020 geschrieben habe, als Covid wütete und ich lernte, wie man während einiger der zuvor erwähnten Kurse schreibt. Eine Einladung zur Apfelernte rührt jedes Mal nostalgische Tränen hervor, wenn ich sie lese. Ich vermisse meinen Permakultur-Bauernhof wirklich.

## AUS TANYAS SAMMLUNG VON ZEN-GESCHICHTEN: Der Pferd des Bauern



Am Stadtrand lebte ein armer Bauer. Er hatte jedoch das Glück, ein sehr gutes Pferd zu besitzen. Das Pferd pflügte seine Felder, zog sein Brennholz und den Wagen, der sein Gemüse zum Markt der Stadt trug. Der Bauer schätzte sein Pferd und behandelte es sehr gut.

Eines Tages brach das Pferd aus dem Stall aus und rannte davon. Als die Nachricht in der Stadt ankam, schüttelten die Leute ihren Kopf und bemitleideten den armen Bauern. Ein vorbeikommender Nachbar sagte zu ihm: „Es tut mir so leid, dass

du dein Pferd verloren hast. So ein schreckliches Pech!“ Aber der Bauer antwortete: „Gutes Glück, schlechtes Glück, wer weiß. Das Leben geht weiter.“ Dann pflügte er seine eigenen Felder, zog sein eigenes Brennholz und schob den Gemüsewagen von Hand.

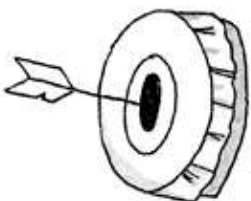
Eine Woche später kehrte sein Pferd zurück und brachte eine kleine Gruppe wilder Pferde mit. Der Bauer setzte alle neuen Pferde in seinen Koppelstall und hängte in der Stadt ein Schild auf, dass er mehrere Pferde zum Verkauf habe. Die Nachricht verbreitete sich schnell. Wieder kam ein Nachbar vorbei und sagte: „Welches fabelhaftes Glück! Bald wirst du ein reicher Mann sein!“ Doch der Bauer antwortete schlicht: „Gutes Glück, schlechtes Glück, wer weiß. Das Leben geht weiter.“



Nach einigen Tagen hatte sein ältester Sohn einen schrecklichen Unfall. Der junge Mann half beim Zähmen der neuen Pferde und fiel und verletzte sich am Bein schwer. Der örtliche Arzt sagte, er müsse den Rest seines Lebens mit einem Stock gehen. Ein Nachbar, der den Bauern in der Stadt traf, sagte: „Ich vermute, es war doch schlechtes Glück, dass dein Pferd weggelaufen ist, denn wenn es nicht mit all den neuen Pferden zurückgekommen wäre, hätte dein Sohn sich das Bein nicht gebrochen.“ Worauf der Bauer antwortete: „Gutes Glück, schlechtes Glück, wer weiß. Das Leben geht weiter.“

Innerhalb eines Monats zog eine mächtige Armee aus der Hauptstadt durch die kleine Stadt. Die Soldaten waren auf dem Weg, zu kämpfen

in einen brutalen Krieg, aus dem die meisten niemals zurückkehren würden. Der General befahl, dass der älteste Sohn jedes Haushalts der Armee beitreten müsse – außer natürlich dem Sohn des Bauern, weil er verletzt war. Und der Bauer sagte...



Wenn wir unser inneres Gleichgewicht bewahren können, egal ob uns eine Herausforderung oder eine belohnende Situation begegnet, können wir in der Regel besser reagieren. Mein Zen-Bogenschiessenlehrer Kanjuro Shibata XX, Sendai, sagte einmal: „Erwarte nicht, das Ziel zu treffen. Versuche es nicht. Hoffe nicht einmal, es zu treffen. Fahre einfach in deinen Bewegungen mit Aufmerksamkeit, Bewusstsein und friedlicher Konzentration fort. Das Ziel wird dich dann finden.“

TOLLE Neuigkeiten! Dank ALLER von EUCH hatte mein erster Podcast in den wenigen Wochen, in denen er online ist, über 900 Aufrufe!

Wenn du es noch nicht gesehen hast, findest du vielleicht eine Minute für einen kurzen Blick: <https://www.youtube.com/watch?v=itk7UPlo3sg&t=531s>

Und für all die, die es gesehen haben: Ich bin offen für konstruktives Feedback. Ich habe aus meinen Fehlern in diesem hier gelernt—zum Beispiel das Thema zu schnell zu wechseln—und bin dann dazu übergegangen, einen zweiten Podcast zu machen, der sich an angehende Autorinnen richtet. Mehr dazu in meinem Newsletter im November, wenn dieser Podcast mit Sharissa Bradley erscheinen soll. Siehe auch meinen Blog Preparing for a Podcast unter Writing Tips. <https://www.tanyaswriting.com/news/>



## BESONDERER SHOUT-OUT

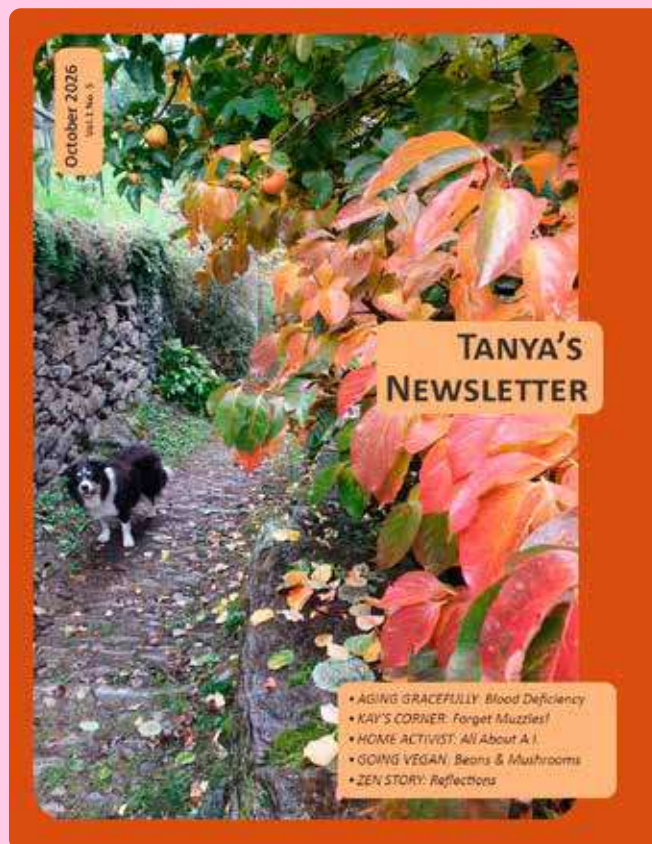
Ich bin „Crones Unleashed!“ beigetreten! Lydia habe ich über Women in Publishing kennengelernt, und dann sah ich ihre großartigen Posts auf Instagram: Today's Crone Eye-roller, Crone Forecast, Crone Truth usw. Sie setzt sich dafür ein, Frauen 60+ zu stärken (was zu ALLEN Frauen durchzuziehen ist), und sie hat eine fantastische Website sowie mehrere Buchreihen! Ich habe gerade ihren ersten Band erhalten, der hier abgebildet ist, und kann es kaum erwarten

um dich inspirieren zu lassen! Unbedingt ansehen [BECOMING](#)

CRONE und ihre anderen „Geschichten für Frauen, die ihre Kraft besitzen.“ Sie hat einen kostenlosen Newsletter und fantastisches Crone-Merchandise wie T-Shirts, Becher und Taschen. Außerdem kommt bald ihr neues Buch heraus, aber zuerst muss ich erst einmal bei der gesamten Reihe aufholen!

ALS NÄCHSTES:

Erscheint am 8. Oktober:



Folge mir auf Facebook und Instagram:

