

April 2026

Band 1 Nr. 1

Band 1 Nr. 5

Tanyas Newsletter

Tanyas Newsletter

- ZEN GESCHICHTEN: Neuauflage Ergebnisse!
- ALTERSLESEN: Blutmangel
- HEIM-AKTIVIST: Alles über KI
- KAY'S ECKE: Pilze & Maulkörbe
- GEHEN VEGAN: Bohnen & Pilze

Liebe Freunde

Ich möchte euch allen für eure FANTASTISCHE Unterstützung während der Neuversion von Tanyas Sammlung von Zen-Geschichten am 8. September danken. Es war ein aufregendes Erlebnis für mich, und ich habe viel über die geschäftliche Seite der Buchwerbung gelernt.

Gemeinsam haben wir es geschafft, mein kleines Buch aus den Tiefen des Amazonenabgrunds zu holen! Seine ursprüngliche Platzierung war 1.269.288 (von 40 Millionen Büchern, die derzeit von Amazon verkauft werden), und wir haben es auf 49.674 gebracht! Eine beachtliche Leistung. Insgesamt wurden in weniger als einer Woche 112 Bücher verkauft! Und die Verkäufe gehen weiter.

Ich möchte besonders die Mitglieder meiner Booster-Squads anerkennen:

ENGLISCH: Jackie, Moni, Meena, Kate, Jennifer, Pam, Mioko, Carlos, Abdullah, Suzanne, Mary, Annette

DEUTSCH: Regina, Wolfgang, Aki, Ina, Selma, Gisela, Wisi, Shangwe, und Ladina

Danke für all eure Beiträge in sozialen Medien, eure E-Mails an Freunde, eure Buchtaktiven und Rezensionen.

Bislang konnten nur Suzanne, Jackie und Moni eine neue Rezension hinzufügen, was meine Gesamtzahl der englischen Version auf 38 erhöht (unser ZIEL ist 50+). Die deutschen Rezensionen liegen deutlich zurück mit insgesamt nur 11. Natürlich besteht das Hauptproblem darin, dass Amazon in den letzten zwölf Monaten einen Kauf von 50 USD voraussetzt, damit ihr eine Rezension posten dürft! UGH! Aber vielleicht hat jemand in eurem Umfeld einen Freund, der eine Rezension posten könnte?

Es gibt noch dutzende potenzielle Rezensionen da draußen! Bitte bittet diejenigen, die ein Buch von euch erhalten haben, eine Rezension auf Amazon oder Goodreads zu posten. Es dauert nur 5 Minuten, und sie erhalten von mir ein kostenloses ZEN JOURNAL, sobald ich sehe, dass ihre Rezension veröffentlicht wurde! Rezensionen sind wichtig, weil sie dem kleinen Buch einen dauerhaften Schub verleihen. Manchmal dauern sie ein paar Tage, bis sie bei Amazon erscheinen.

Hier ist eine weitere interessante Tatsache: Weißt du, dass nachdem du ein E-Book **gekauft hast, wenn du** etwas darin hervorhebst, dies von KI erfasst wird und mein Buch in deren Suchmaschine weiter nach oben verschiebt? Elf E-Books wurden während der Neuversion verkauft, also wenn du eines davon hast, markiere bitte einen Textabschnitt!

Und jetzt, da meine E-Mail-Liste wächst, wechsle ich zu einem automatisierten System namens KIT, das neue Abonnenten registriert und eine Reihe von vier E-Mails in Bewegung setzt, die dem November-Newsletter vorausgehen. Ich hoffe, ihr findet sie unterhaltsam. Verpasst nicht eure kostenlosen ZEN-LILEN im ersten E-Mail, das ihr erhaltet!



Um die Neuversion abzuschließen, frage ich mich: HABT ihr Lust, zu chatten?

Trefft andere Zen-Fans! Am Mittwoch, den 7. Oktober um 21:00 Uhr meiner Zeit (15:00 Uhr EDT, 14:00 Uhr CDT, 12:00 Uhr PDT) halte ich einen Zoom-Anruf zur Diskussion über Tanya's Sammlung von Zen-Geschichten (oder alles, worüber ihr sprechen möchtet). Lasst mich wissen, ob ihr teilnehmen möchtet, und am Vortag sende ich euch eine Erinnerungs-E-Mail mit einem Link!

Und damit ist mein Sommerausflug in das Buchmarketing beendet! Endlich kann ich zu meiner wahren Liebe zurückkehren... dem Schreiben selbst! Heute Morgen begann ich mit dem 6. Entwurf von JUST LISA, und ich freue mich darauf, mich wieder stärker auf meine kreative Seite zu konzentrieren.

Ein paar letzte Informationen: Alle Newsletter sind jetzt auf meiner Website unter News/Blogs veröffentlicht, falls ihr einen verpasst habt oder auf einen früheren Artikel verweilen müsst. UND: Deutsche Leserinnen und Leser bitten die letzte Seite dieses Newsletters zu beachten, dort finden Sie Informationen über Inas Schwerelos_Meditation-Podcast, in dem sie jede Woche eine neue Zen-Geschichte vorliest.

ALTERUNG GEBESSEN: Bekämpfung von Blutmangel

Was ist es beim Älterwerden, das mich etwas Eingeschränktem gegenüber abstößt? Ich trage kein BH, mir gefallen enge Taillenlinien nicht, und elastische Dehnbare Hosen mag ich vergessen! Sogar meine Baseballkappe braucht manchmal etwas Verlängerung. Vielleicht hat das etwas mit dem Blutfluss zu tun.

Nach drei Artikeln über Qi- (Energie-) Defizienzen können wir endlich zu ihrem Sohn gehen: Blutdefizit. Es braucht Energie, um Blut zu produzieren, also suche bei Anzeichen eines Blutdefizits zuerst in den vorherigen Artikeln über Energie (Qi) nach.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Anzeichen von Blutdefizit:

- Blasses Gesicht, Lippen, innere Augenlider, Nagelbetten
- Trockene Haut, Haare und Augen sowie brüchige Nägel, ausdünnendes Haar
- Schwindel beim raschen Aufstehen
- Leichte Taubheitsgefühle oder Kribbeln in Händen und Füßen
- Müdigkeit, schlechter Schlaf, Gehirnnebel, Angstzustände

Qi erzeugt Blut: Essen und Atmen (Nährstoffe und Sauerstoff) bilden Hämoglobin. Deshalb haben wir so viel Zeit damit verbracht, Qi-Defizienz zu besprechen. Ein Beispiel für eine Qi-Defizienz, die zu Blutdefizit führt, ist eine weibliche Marathonläuferin, die ihre Menstruation verloren hat, weil sie all ihr Qi für Bewegung verbraucht hat und nicht genug vorhanden ist, um Blut für ihre Periode zu produzieren.



Nach der westlichen Medizin wird Blut im Knochenmark und in der Milz produziert. Die meisten Blutzellen, die roten Blutkörperchen, entstehen im Knochenmark. Die Milz produziert weiße Blutkörperchen und Antikörper, die uns bei Infektionen helfen, und erhält außerdem die Fluidlevel in unserem Körper. Die chinesische Medizin ist jedoch nicht genau dieselbe wie die westliche Medizin. In der chinesischen Medizin erzeugt die Energie der Milz sämtliches Blut.

Der Großteil des Blutes wird während der Leberzeit von 01.00 (1 Uhr nachts) bis 03.00 (3 Uhr nachts) produziert. Es gibt jedoch eine bekannte Regel in der traditionellen chinesischen Medizin: Man muss bis 22.00 Uhr schlafen, um vor Mitternacht genügend Yin zu sammeln—bevor die Leberzeit eintrifft.

Hinweis: Um Blut aufzubauen, beginnen Sie mit allen vorherigen Tipps zur Qi-Defizienz. Am wichtigsten: Gehen Sie spätestens um 22:00 Uhr ins Bett und balancieren Sie zu viel Denken mit Entspannung, Meditation und gesundem Spaß aus!

Lebensmittel, die beim Blutaufbau helfen:

Gemüse: Adzuki-Bohnen, Alfalfsprossen, Rote-Bete, Karotte, dunkelgrünes Blattgemüse (Grünkohl, Spinat), Seetang, Kidneybohnen, Petersilie, Brunnenkresse.

Getreide: Gerste, Hafer, Reis, Weizenkleie.

Außerdem schwarzer Sesam, Melasse und Sojamilch.

Der größte Fehler, den ich bei Menschen sehe, ist der Verzehr von Salaten. Rohe und kalte Speisen senken den Stoffwechsel, verlangsamen alles. Stellen Sie sich Ihren Stoffwechsel wie das Zündlicht eines Ofens vor. Wenn Sie zwischen sieben und neun Uhr morgens ein warmes Frühstück essen, wird Ihr Zündlicht hochgeschaltet, und Sie verbrennen Kalorien den ganzen Tag schneller. Wenn Sie morgens nur einen Kaffee trinken, bekommt Ihr magerer Magen nichts als falsche Versprechungen. Wegen des Koffeins wird Ihr Körper zu hoher Aktivität ohne Brennstoff gezwungen, und wenn Sie schließlich essen, brennt Ihr Zündlicht niedrig, Ihr Körper verhungert, und er wird panisch so viel wie möglich in Fettzellen speichern. Dasselbe passiert, wenn Sie morgens rohes Obst essen. Obst kühlt, also senken Sie Ihr Zündlicht.

Hinweis: Essen Sie keine rohen Lebensmittel. Essen Sie viele frische Gemüse und saisonale, regionale Früchte, aber dämpfen Sie sie gut oder kochen Sie sie. Halten Sie Ihren Stoffwechsel mit einem großen, warmen Frühstück vor 9 Uhr morgens hoch. Das wird sowohl Ihre Energie als auch Ihr Blut unterstützen.

Nachdem ich es erwähnt habe, möchte ich noch etwas mehr über Koffein sagen. Ich hatte einen jugendlichen Patienten, der im Alter von 13 bis 17 Jahren starke Warzen an seinen Händen hatte. Er war sehr verlegen, weil er nicht dachte, dass es sicher sei, die Hand seiner Freundin zu halten oder ihr ins Gesicht zu fassen. Er hatte alles mit westlicher Medizin versucht, Homöopathie und andere Methoden ausprobiert, aber nichts hatte geholfen. Ich führte ein langes Interview und fragte ihn nach



alles. Danach gab ich ihm Kräuter gegen Heuschnupfen, stellte ihn auf ein hochwertiges Multivitamin um und sagte ihm, jeden Tag einen Liter Passugger-Mineralwasser zu trinken. Seine Warzen waren innerhalb von zwei Wochen weg. Ebenso sein Heuschnupfen.

Das Hauptproblem war, dass er jeden Tag einen Liter Coca Cola trank. Er arbeitete auf einem Bauernhof und atmete viel von

Heustaub. Das zusammen mit zu viel Zucker und Koffein aus der Cola und zu wenig Wasser, um Giftstoffe auszuspülen (weil Koffein entwässert), schwächte sein Immunsystem. Er hatte Allergien, weil das Immunsystem in seinen Lungen nicht mit dem Heustaub Schritt halten konnte. Seine Flimmerhärchen in der Lunge waren zu stark ausgetrocknet. In der chinesischen Medizin sind die Lungen mit der Haut verbunden. Warzen an den Füßen hängen mit den Nieren zusammen, aber Warzen an den Händen hängen mit Problemen mit den Lungen zusammen. Also sah ich den Zusammenhang zwischen den Allergien und den Warzen. Indem er die Cola durch Mineralwasser ersetzte, reduzierte er nicht nur Zucker und Koffein, sondern versorgte sich auch besser mit Flüssigkeit. Und Passugger ist dafür bekannt, Spurenelemente zu enthalten, die dabei helfen, das Virus in Warzen zu bekämpfen.

Jetzt hast du wahrscheinlich keine Allergien oder Warzen, und du trinkst auch nicht jeden Tag einen Liter Coke. Aber ich weiß, dass viele von euch zu viel Kaffee trinken. Niemand möchte das hören, aber Kaffee ist wie Präsident Trump. Trump verbreitet Fake News. Kaffee gibt



du vorgespielte Energie. Kaffee hat keine Kohlenhydrate, kein Fett, fast kein Protein; er ist lediglich ein Medikament. Ein Medikament mit etwas Zucker und Sahne oben drauf. Wenn du Kaffee trinkst, wenn du dich müde fühlst, peitschst du ein müdes Pferd.

Also, wie viel Kaffee ist schlecht für dich? Jeder Kaffee ist schlecht für dich. Aber Schokolade ist auch nicht wirklich so toll, und ich esse jeden Tag Zartbitterschokolade. Warum? Weil ich sie mag. Du musst dir bewusst sein, was du zu dir nimmst und was es mit deinem Körper macht, und entscheiden, wie viel von deiner Gesundheit du bereit bist, für deine Gelüste zu opfern.

Koffein ist ein Diuretikum, was bedeutet, dass es dich austrocknet. Das führt uns zum nächsten Alterungsfaktor: Mangel an Yin, den ich in meinem Newsletter im November behandeln werde. Bis dahin: geh ein wenig früher ins Bett, iss ein paar Salate weniger und mehr gedünstetes Gemüse, und trink morgens Kräutertee. Wenn du ganz auf Kaffee nicht verzichten kannst, ist das Beste ein Espresso direkt nach dem Mittagessen, um bei der Verdauung zu helfen.

P.S. Wenn du dich entscheidest, keinen Kaffee mehr zu trinken, ist es am besten, deine Menge langsam zu reduzieren. Die meisten bekommen Kopfschmerzen, wenn sie plötzlich aufhören, Kaffee zu trinken. Und denk daran, viel Wasser zu trinken!



HEIM-AKTIVIST: Alles über KI

Ich möchte mich dafür entschuldigen, dass ich jemand bin, der alles schlechtredet. Meine Facebook-Freunde nennen mich lachend Buzzkill, wenn sie ihren Jagdtrophäe posten und ich schreibe „wer vegan lebt“. Oder jemand schickt Bilder von ihrer jüngsten Kreuzfahrt und ich erinnere sie daran, wie teuer diese ozeanischen Karnevale für die Umwelt sind. Und fang erst gar nicht mit der Häufigkeit an, mit der Amerikaner fliegen!

Ich sagte früher „alles in Maßen“, aber wir sind leider weit jenseits dieses Punktes. Der erste durchgehende 12-Monatszeitraum, der den globalen Durchschnitt von 1,5 °C überschritten hat – der Temperatur-Tipping-Punkt, der unsere Welt zerstören wird – wurde zwischen Februar 2023 und Januar 2024 verzeichnet. Und eine anhaltende langfristige Erwärmung wird voraussichtlich bis Anfang der 2030er Jahre 1,5 °C erreichen. Es ist zu spät für Mäßigung. Dennoch fliegen die Leute weiter. Sie kaufen gasbetriebene Autos und essen weiterhin Fleisch. Blind gegenüber den Auswirkungen ihrer täglichen Entscheidungen.

Und ich fürchte mich vor diesem Weihnachten, wenn mir jeder KI-erstellte persönliche Karten schickt, ohne an die unsichtbaren Rechenzentren zu denken, die sie erzeugt haben. Die meisten Menschen sind sich der Zerstörung, die ihre einfachen Vergnügungen verursachen, nicht bewusst. Im Südwesten der USA ist das anders.

Bewohner in Arizona, Texas und Nevada geraten in Panik, da sie aufgrund billigen Landes und steuerlicher Anreize zu primären Hotspots für Rechenzentren geworden sind. Allerdings hat der Betrieb riesiger Serverlager in einer Wüstenumgebung die lokalen Ökosysteme stark belastet.

Rechenzentren verbrauchen bis zu 5 Millionen Gallonen Wasser pro Tag (19 Millionen Liter). Allein in Phoenix verwenden Rechenzentren rund 177 Millionen Gallonen Wasser täglich, was zu einem Anstieg des städtischen „Wasserstress“ um 32 % führt. Und Rechenzentren bauen weiter aus. Denn WIR nutzen KI immer mehr ... von der Frage nach einer eingewachsenen Fußnagel bis zum Versenden eines witzigen Memes an einen Freund.

Nicht nur Wasserknappheit ist ein Problem. Die plötzlich stark steigende Nachfrage nach KI zwingt uns, wieder auf fossile Brennstoffe für Energie zurückzugreifen! Rechenzentren sollen bis 2030 bis zu 12% des gesamten US-Elektrizitätsverbrauchs ausmachen. Der Bau der Infrastruktur zur Unterstützung dieser Zentren ist vergleichbar mit dem Aufbau ganzer neuer Städte von Grund auf. Eine enorme CO2-Bilanz.

Dann gibt es die gesundheitlichen Schäden zu berücksichtigen. Rechenzentren verlassen sich auf Tausende von industriellen Dieselmotoren als backup power, die häufig zum Testen und bei Netzbelastung laufen. In Verbindung mit den neuen on-site Erdgasanlagen stoßen sie hohe Mengen an Stickoxiden, flüchtigen organischen Verbindungen (VOC) und feinen Partikeln aus. Eine bahnbrechende Studie von 2026 der Carnegie Mellon University ergab, dass die Verschmutzung von Rechenzentren in einem einzigen Jahr 25 Milliarden US-Dollar an Umwelt- und Gesundheitskosten verursachte, und Prognosen zeigen, dass die Emissionen von Rechenzentren bis 2030 jährlich 1.300 vorzeitige Todesfälle durch Atemwegserkrankungen verursachen könnten. Wenn du mir nicht glaubst, sag ich dir, du sollst es googeln—aber bitte nicht.

Noch schlimmer sind die Serverkühlkreisläufe, spezialisierte Brandbekämpfungsmittel und Wasseraufbereitungschemikalien, die von Rechenzentren stark verwendet werden und Hauptquellen von PFAS – bekannt als „ewige Chemikalien“ – sind.



die zu toxischen Abflüssen in lokale Wassersammelsysteme führt. Sicheres Trinkwasser wird nicht nur kostspielig, sondern rar werden.

Eine Sache, die ich von meinem geschäftsmäßigen Vater gelernt habe: NIRGENDWAS IM LEBEN IST GRATIS. KI ist nicht kostenlos. Wir werden langfristig dafür bezahlen, da Wasserknappheit die Kosten der Nahrungsmittelproduktion erhöht, da Gesundheitskosten in die Höhe schießen und Volkswirtschaften abstürzen.

Fakt ist, KI ist da, um zu bleiben. Wir müssen ihr exponentielles Wachstum bremsen. Wir müssen verantwortungsvoll und achtsam sein und sie nicht verschwenderisch nutzen. Ich kenne mehrere Leute, die ihre KI in einen plappernden Begleiter verwandelt haben, wie einen Psychotherapeuten. Kollegen Autoren verwenden KI ausgiebig in ihren Werbekampagnen, um kostenlose Trailer, Book Club Kits und auffällige Reels zu erstellen. Andere werfen stündlich Ideen mit Chat GPT, Claude und Google hin und her. Genug ist genug.

Ich lebte sechs Jahre unabhängig von der Stromversorgung auf einer Permakulturfarm, daher weiß ich, dass dieser Newsletter ebenfalls Energie saugt und indirekt auf Rechenzentren angewiesen ist. Verdammte



Ich habe mir für diesen Artikel einige Informationen gegoogelt! Aber wenn wir unsere Gelüste in dieser kritischen Phase auf unserem Planeten zügeln können, überleben wir als Spezies vielleicht gerade noch und schaffen es, die

und das Aufrüsten bestehender Computerbauteile reduziert Produktionsabfälle und Umweltverschmutzung.

Ingenieure können für einfache Aufgaben kleinere, komprimierte Sprachmodelle verwenden statt riesiger Netzwerke. Bessere Algorithmen erledigen Rechenjobs schneller, was die Menge der verbrannten Elektrizität direkt senkt. Rechenzentren, die in kalten Klimazonen gebaut sind, können zur Kühlung der Server natürliche Außenluft verwenden statt elektrische Ventilatoren. Noch besser: Spezielle Flüssigkeiten nehmen Wärme viel besser auf als Luft, wodurch der Energiebedarf für die Kühlung sinkt.

in eine harmonischere Zukunft übergehen. (Geh vegan! Flieg nicht! Nutze KI nur, wenn es unbedingt nötig ist!)

Ich habe Google gefragt, wie KI umweltfreundlicher werden kann, und es gibt Antworten: durch sauberere Energiequellen, bessere Hardware und clevereres Softwaredesign.

Rechenzentren sollten erneuerbaren Strom nutzen. Sie können mit Solar-, Wind- oder Wasserkraftenergie laufen statt mit fossilen Brennstoffen. KI könnte Wetter und Stromnetze analysieren, um schwere Rechenlasten in Zeiten und an Orte zu verlagern, in denen erneuerbare Energie am reichlichsten verfügbar ist. Grüne Energie senkt die Betriebskosten tatsächlich.

Es sollten bessere Hardware eingesetzt werden. Prozessoren, die speziell für Aufgaben wie maschinelles Lernen gebaut sind, verbrauchen weniger Strom als Standardbauteile. Das Wiederverwenden

Wie immer gibt es TATSÄCHLICH Antworten. Wir müssen sie nur priorisieren. Und während die großen Wirtschafts-Oligarchen das oben richten, müssen wir kleinen Leute

mehr Verantwortung für unseren Konsum auf diesem Planeten übernehmen. In allen Bereichen— Essen, Transport, Unterhaltung. Selbst wenn das bedeutet, dass wir unsere eigenen selbst gemachten Cut- und-Paste



Weihnachtskarten.



Kays Ecke Ein Hundeleben



Pilze statt Maulkörbe: Jedes Jahr, wenn der Sommer in den Herbst übergeht, bekommt Mom den Drang, nach Italien zu fahren. Das ist normalerweise ziemlich genau um ihren Geburtstag im September herum, also vielleicht macht eine Reise nach Italien sie wieder jung. Nicht mich.

Ihr Leute denkt, ihr hättet es mit diesen Covid-Masken schon schlimm gehabt? Probier mal, einen Maulkorb zu tragen! Na, das ist ja wohl peinlich. Aber in Italien müssen Hunde im Zug einen Maulkorb tragen. Selbst wenn du niemanden anbellt oder beißen würdest.

Zum Glück war Mom in diesem Jahr kurz um ihren Geburtstag herum mit irgendeiner Buchsache beschäftigt. Juchhu! Kein Maulkorb! Jetzt holen wir die verlorene Zeit auf, indem wir im Wald nach Pilzen suchen... Hier. Nicht südlich der Grenze. Die in dem Bild habe ich selbst gefunden. Mom muss froh sein, dass sie mich hat und nicht so einen von diesen Schweinen.

GEH VEGAN: Grüne Bohnen & Pilze mit Vollkornreis



Eines der besten Dinge daran, vegan zu werden, ist, dass man dem Essen, das man isst, neuen Respekt schenkt. Man sieht es so, wie es wirklich ist: Nahrung. Nicht

einfach etwas, das gut schmeckt und dich satt macht.

Tatsächlich ändern sich nach etwa einem Monat Veganismus – kein Milch- oder Käse- oder Eiverzehr – Dinge im Inneren von Geist und Körper. Sie könnten feststellen, dass Sie sich weniger gereizt und weniger aggressiv fühlen. Sie könnten feststellen, dass Sie kein Steak oder ein Stück Cheddar mehr begehren. Tatsächlich neigen Gelüste dazu, ganz zu verschwinden. Sie könnten sich leichter fühlen, mit klarem Kopf, klarer Sicht, klarem Sinn für die Welt um Sie herum und Ihrer Verbindung dazu. Ich weiß, das klingt seltsam. Denn man muss es erleben, um es wirklich zu verstehen.

Essen schmeckt anders. Grüne Bohnen mochte ich vorher nie wirklich. Bei dem Thanksgiving-Dinner bei meiner Großmutter mied ich sie. Doch Hülsenfrüchte sind für Veganer essenziell. Wir brauchen Bohnen, Erbsen und Linsen, weil sie Lysin enthalten, das in Verbindung mit anderen essenziellen Aminosäuren in Getreide wie Reis, Weizen und Mais ein vollständiges Protein bildet. Also plante ich grüne Bohnen in meine Mahlzeiten ein. Es hat mich sehr überrascht, wie lecker sie schmeckten! Besonders wenn sie direkt aus meinem eigenen Garten stammen.

Das ist das wahre Geheimnis des Veganismus. Du hörst nicht einfach auf, Fleisch zu essen und gibst deine Abhängigkeit von Milchprodukten auf. Du lernst, volle Mahlzeiten zu erstellen und anfängst, deinen Speisen zu schmecken, statt sie zu schlucken. Du denkst darüber nach, was du isst und was dein Körper braucht. Der schöne Teil ist, dass du nicht alle richtigen Aminosäuren in nur einer Mahlzeit brauchst, weil dein Körper über den Tag hinweg einen Pool von Aminosäuren hält.

Wahr ist, dass pflanzliche Lebensmittel selten eine Aminosäure fehlen. Sie haben nur geringere Mengen bestimmter Aminosäuren. Wenn du eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung zu dir nimmst, wirst du proteintechnisch in Ordnung sein.

Frische Pistazienpilze enthalten nur etwa 3% Protein, hauptsächlich wegen ihres hohen Wassergehalts. Sie liefern jedoch eine Reihe essentieller Aminosäuren, um die Kombination von Hülsenfrucht und Reis in diesem Gericht zu ergänzen. Ich esse Pilze nicht roh, da Kochen ihre Verdaulichkeit deutlich verbessert.

Für zwei Mahlzeiten einen Tassen Vollkornreis mit zwei und einem Viertel Tassen Wasser kochen. Zum Kochen bringen und etwa fünfzehn Minuten köcheln lassen. Dann rohe grüne Bohnen hinzufügen. Ungefähr zwei Tassen, da der Reis sich ausdehnt, ein schönes 50/50-Verhältnis. Wenn Sie gefrorene Bohnen verwenden, müssen Sie die Hitze etwas erhöhen, vielleicht sogar etwas Wasser hinzufügen. Fügen Sie zu diesem Zeitpunkt auch Salz hinzu (vielleicht ein Teelöffel?), stellen Sie dann den Timer auf weitere fünfzehn Minuten.

Während das kocht, eine große gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten. Sobald die Zwiebel so ist, wie Sie sie mögen, die frischen oder getrockneten Steinpilze hinzufügen und mit Wasser bedecken.

Meine Nachbarn fanden diese Steinpilze (auf dem hier gezeigten Bild) im Wald über unserer Stadt. Die Basis alleine war so groß wie meine Faust. In der Regel kaufe ich jedoch getrocknete Bio-Steinpilze im Laden. 15 Gramm, das ist vielleicht eine Tasse, ist eine schöne Menge, aber was auch immer gut aussieht. Manchmal verwende ich Morcheln statt Steinpilzen.

Zum sanften Kochen bringen und die Pilze die ganze Zeit neben dem Reis köcheln lassen. Auch etwas Salz zu Pilzen und Zwiebeln geben. Reis und Bohnen gelegentlich prüfen und bei Bedarf umrühren. Nach ca. 30 Minuten Kochzeit (von dem Zeitpunkt, an dem der Reis erstmals

anfang zu kochen), schalte ich alle Brenner aus und lasse beide Pfannen weitere 15 Minuten stehen. Bis dahin sollte der Reis gut durchgekocht sein und das meiste Wasser aufgenommen haben. Die Pilze sollten zart sein. Und wenn man die beiden kombiniert, langsam essen und jeden Bissen schmecken!



SPEZIALGRUSSBRENNER

An meine kanadische Freundin Heather Hendrie! Ihr kommendes Memoir *Where the Eff Is My Red Tent?: Über Perioden, PMDD und Hormonenschmerz* ist für jede Frau, der je gesagt wurde, dass ihr monatliches Leiden einfach eine Tatsache des Lebens sei, um sie zu akzeptieren.

Ein Liebesbrief an alle, denen ihre Hormone zu Leibe gerückt wurden, die im medizinischen System falsch diagnostiziert wurden oder sich in ihrem Leiden allein fühlten; dieses Buch ist ein Leuchtturm. Unerschrocken ehrlich und leise revolutionär ist Heathers Memoir nicht nur die Geschichte einer Frau und ihrer Diagnose – es ist ein Aufruf, auf unseren Körper zu hören, unsere Wahrheiten zu benennen und Platz für Geschichten zurückzuerobern, von denen uns gesagt wurde, still zu bleiben.

Es öffnet die medizinische Misogynie, die lange Premenstruelle Dysphorische Störung und andere hormonelle Herausforderungen umgibt. Die preisgekrönte Autorin von *Awfully Hilarious*, Heather, arbeitet als Psychotherapeutin in Kanada.

USA: <https://bookshop.org/a/99252/9781773861852>

Kanada: <https://www.indiebookstores.ca/book/9781773861852/>

International: <https://www.amazon.com/s?k=heather+hendrie>



Ich freue mich, bekannt zu geben, dass wir jetzt eine deutsche Audio-Version von Tanyas Sammlung von Zen-Geschichten haben! Ina Lüsse aus Braunschweig, Deutschland hat sie in ihren Schwerelos_Meditation-Podcast aufgenommen. Sie können kostenlos hören! Danke, Ina!

Als Nächstes: SPEZIALROMAN-SONDERHEFT

Im November erscheinen:

