Meine Küche – Meine Gewürze und Kräuter

Beim Kauf meiner Küche vor 3 Jahren habe ich darauf geachtet, dass es keine Unterschänke mehr gibt, sondern nur noch große geräumige Schubladen. Der Grund dafür: Frau wird nicht jünger und ich möchte im Alter nicht in meinen Unterschränken herumkriechen und mir meine Gewürze und Kräuter oder anderen Kochzutaten und Utensilien herauszusuchen. Ich habe es gerne bequem. Es kocht sich auch viel leichter, wenn auf alles ganz einfach zugegriffen werden kann.
Meine Küche habe ich so eingerichtet, dass jede Ecke themenorientiert ist. An den Herd grenzen meine Gewürz- und Kräuterschubladen. Beim Aufziehen dieser Schubladen kommt mir immer ein herrlicher Duft entgegen.

Nachdem ich dort viele Gewürz- und Kräuterdosen in Tupperdosen drin standen, war das schon mal ein Anfang für meinen Traum, ein Masala Mahal (übersetzt aus dem Hindi bedeutet Masala Mahal der "Palast der Gewürze" und beschreibt unsere Idee von einer Schatzkiste zum Mitnehmen, einem Minipalast (mahal) mit aromatischem Interieur) für mich einzurichten.

Dann fand ich im Internet die folgende Seite:

http://www.gewuerzprojekte.de/Startseite.htm?websale7=gewuerzprojekte&act=start

Da wusste ich was mir zu meinem Masala Mahal fehlt, eine Indische Masala-Gewürzdose. Das ist eine Dose aus Edelstahl, in der sich 7 kleine Schälchen und ein bis zwei Löffelchen befinden. Geschlossen wird die Dose mit einem Deckel. Diesen gibt es einmal als durchsichtige Variante und dann als Edelstahlvariante. Die Edelstahlvariante bevorzuge ich, da die Gewürze in diesen Behältern dann luft- und lichtgeschützt aufbewahrt werden können.

Also habe ich mir vier von diesen Dosen gekauft und meine Gewürze und Kräuter aus den Tupperdosen umgefüllt in meine Indischen Masala Gewürzdose, so entstand mein Masala Mahal, mein Palast der Gewürze in meiner Küche.

- Gewürze und Kräuter zum Backen gemahlen
- Gewürze und Kräuter zum Backen ganz
- Gewürze und Kräuter zum Kochen gemahlen
- Gewürze und Kräuter zu Kochen ganz

Beim Kochen und Backen ist es für mich jedes Mal eine riesige Freude, wenn ich meine Schublade öffne und mit meinem Palast der Gewürze kochen und backen kann.
Besuche ich mal Freunde und wir haben vor zusammen zu kochen, dann packe ich meinen Palast der Gewürze ein und nehme ihn einfach mit.
In der nächsten Zeit möchte ich mit Euch die Kräuter und Gewürze in meinem Palast der Gewürze vorstellen.
Seit ich meine Gewürze und Kräuter so aufbewahre, ist der Verbrauch meiner Gewürze und Kräuter enorm gestiegen. Es schmeckt immer wieder anders, immer wieder lecker, meiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Und hier noch einige Einkaufsmöglichkeiten für die Indische Gewürzbox:

http://www.indische-lebensmittel-online.de/product/masala-dabba-gewuerzbox-mit-deckel-und-loeffel-spices-box-edelstahl/

http://www.amazon.de/Indisches-Gew%C3%BCrz-Box-Doppel-Deckel-Indische-Gew%C3%BCrz-Anleitung/dp/B0020JQ6C0/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1439139353&sr=8-1&keywords=indisch+gew%C3%BCrzbox

http://www.amazon.de/Indian-Tiffin-Indische-Masala-Doppel-Deckel/dp/B00BMV6O56/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1439139353&sr=8-2&keywords=indisch+gew%C3%BCrzbox

http://www.amazon.de/Indian-Tiffin-Edelstahl-Gew%C3%BCrzbox-Ma

sala-Beh%C3%A4lter-Deckeln/dp/B00F0ZOU5G/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1439139353&sr=8-4&keywords=indisch+gew%C3%BCrzbox

Diese Freude möchte ich gerne mit Euch teilen!

Dann kommt der Bereich zum Abwaschen, an diesen Bereich grenzt meine Tee- und Kaffeekochecke an. Dann gibt es noch einen großen Bereich mit 6 Schubladen und einer großen Arbeitsplatte drauf. Dort befindet sich alles, was ich zum Backen (Brotbacken) brauche, von meinem Körnervorrat über meine Kornmühle und Küchenmaschine.
Diese Küche habe ich mir bei IKEA gekauft. Sie ist in Vollholz Buche und hat 2.000,– Euro gekostet.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung