

VOEDSEL EN MAGISCHE ENERGIE

Zoals gezegd is het concept van voedsel als iets magisch niet nieuw. Sterker nog, het bestond al in de tijd van onze eerste voorouders. Maar wat maakt voedsel nu zo magisch? Afgezien van het feit dat we het vergaren dankzij de rijkdom van Moeder Aarde en het miraculeuze proces dat het mogelijk maakt te beginnen met louter zaadjes in een tuin die uiteindelijk een diner vormen? En hoe wordt dat wat we eten op eigen kracht een magisch middel?

Er zijn in de wereld net zoveel kaders om de magische eigenschappen van voedsel te bekijken als er religies en geloofssystemen zijn, maar vooral het hindoeïstische concept *prana* blijkt bijzonder nuttig voor de hedendaagse culinaire magiërs.



Prana wordt gezien als universele energie, de vitale levenskracht die door alle levende en levenloze materie stroomt. Als we eten, brengen we de prana van de afzonderlijke ingrediënten in ons lichaam en deze energie versmelt met onze persoonlijke prana. In de Chinese traditionele cultuur wordt het equivalent van prana *chi* of *qi* genoemd, wat letterlijk 'lucht' of 'adem' betekent. Deze wordt door moderne beoefenaars van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) omschreven als het energieveld dat door en rondom levende wezens stroomt. Opvallend genoeg betekent het Chinese karakter voor het woord *chi* ook 'opstijgende stoom boven de rijst die kookt'. Heel toepasselijk binnen de context van de culinaire magie!

Chi is bekend in verschillende Aziatische culturen, bijvoorbeeld als *ki* in Japan of *khí* in Vietnam, en heel veel andere culturen kennen een soortgelijk concept, zoals de *mana* in Hawaï en de Grote Geest binnen de spirituele wereld van verscheidene inheemse Amerikanen.

Voedsel als universeel bewustzijn

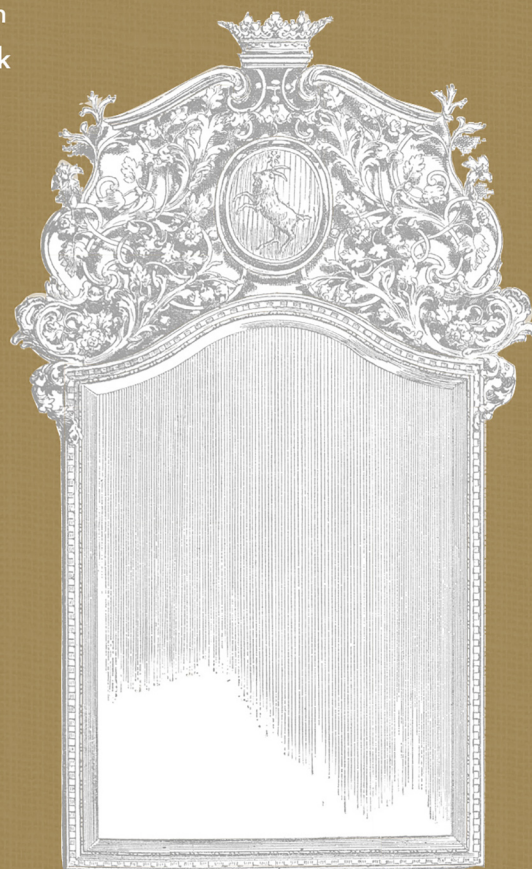
In de westerse mystiek vinden we ook enkele concepten die ons kunnen helpen deze universele energie en de rol die ze speelt in het magische proces beter te begrijpen, zowel in de 'gewone' als in de keukenmagie.

Het principe van mentalisme, bijvoorbeeld, een van de zeven hermetische principes die genoemd worden in het occulte werk *De Kybalion*, beweert dat het universum mentaal is. Alles is energie. Alles wat we zien en ervaren in onze fysieke wereld vindt zijn oorsprong in de onzichtbare, geestelijke wereld. Het vertelt ons dat er één universeel bewustzijn is – de universele geest – waaruit alles afkomstig is. Alles is ontstaan uit bewustzijn, of het nu gaat om door de mens gemaakte zaken, zoals auto's en wolkenkrabbers, of natuurlijke creaties, zoals bergen, rivieren, dieren en planten.

Dit bewustzijn is duidelijker aanwezig in menselijke wezens en dieren dan in planten en levenloze objecten, aangezien de hersenen van de eersten rechtstreeks in wisselwerking staan met alles om hen heen (hoewel ook planten wel op hun omgeving reageren door middel van sensorische informatieverwerking). Maar op het meest fundamentele niveau van het universum zijn levende wezens niet verschillend of afgesloten van de levenloze wereld. Alles is bewustzijn of, zoals *De Kybalion* stelt: 'Het al is geest, het universum is mentaal.' We kunnen een onderscheid maken tussen bewustzijn in de vorm van gedachten en bewustzijn in materiële vorm, maar deze werken

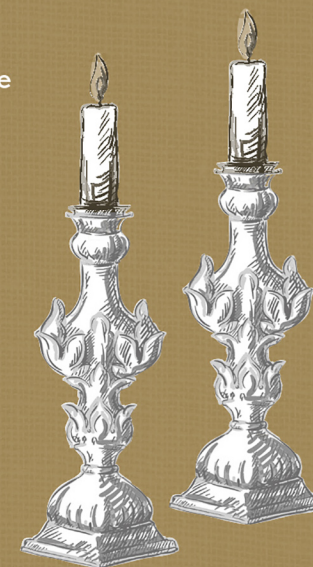
Maakt de keuken deel uit van je woonkamer, kijk dan hoe je de ruimte visueel (en daardoor energetisch) kunt markeren. Misschien kun je de muren van deze plek een andere kleur geven dan die van de rest van het vertrek of magische symbolen en/of illustraties aanbrengen op de deuren van de keukenkast. Moet je in een smalle ruimte staan om te kunnen koken, overweeg dan eens kleine spiegels te gebruiken (à la feng shui) om de ruimte om je heen energetisch te openen – je zult versteld staan van het verschil!

Hoekplanken zijn mooie ruimtebespaarders in kleine keukens en tevens goede plekken voor een altaar.



Wil je graag een altaar maar is er absoluut geen ruimte voor een permanent exemplaar, kies dan een klein deel van de keuken dat kan dienen als tijdelijk altaar voor als je actief keukenmagie wilt beoefenen of geef je keuken een 'uitbouw': schuif een kleine tafel bij de ingang en zet daar je magische spullen op.

Veel mensen met kleine keukens vinden het gezien de beperkte ruimte lastig, zo niet onmogelijk om zelf ingewikkelde maaltijden in elkaar te flansen. Als dit voor jou geldt, wanhoop dan niet: zoals besproken in deel een is jouw gefocuste aandacht op wat je doet het allerbelangrijkst, of je nu een feestmaal voor fijnproevers maakt of een bescheiden maaltje. Keukenmagie is een heel persoonlijke en aanpasbare praktijk. Doe wat je kunt met wat je hebt, en vooral: geniet ervan!



laat de saus afgedekt onder af en toe roeren circa 40 minuten pruttelen, tot de tomaten helemaal uit elkaar gevallen zijn.

- Vis de laurierblaadjes uit de pan en pureer de saus heel voorzichtig met een staafmixer of – in kleine porties – in een blender. Je kunt het mengsel ook met een pureestamper zo glad mogelijk maken (verwijder dan wel eerst de steeltjes van het basilicum). Proef de saus en breng hem op smaak met zout en peper.
- Is de saus te dun, laat hem dan nog even pruttelen tot hij de gewenste dikte heeft of roer van 2 theelepels maizena en wat rode wijn een papje en voeg dit toe aan de saus. Breng de saus zachtjes aan de kook en laat hem wat indikken. Is de saus wat aan de zoete kant, knijp er dan wat citroensap boven uit. Is hij te zuur, voeg dan 1-2 theelepels honing toe.

Is je marinarasaus klaar (samen met de pasta of wat je er ook bij serveert), dan is het belangrijk even de tijd te nemen om je magische creatie te waarderen voordat je gaat eten.

Ben je al gewend om voor het eten te bidden, dan zit deze stap er al in, maar zo niet, verwerk dan enkele woorden van dankbaarheid in je keukenmagiepraktijk. Je kunt de godin en god van de elementen bedanken en iets zeggen over het magische doel dat je wilt verwezenlijken. Of houd het simpel en zeg iets als:

‘Ik dank Moeder Aarde voor haar gulheid voor deze levende en transformerende maaltijd. Wees gezegend.’

Waardeer terwijl je eet de smaak van het eten en het magische werk dat het bereikt, en waardeer jezelf omdat je de tijd en moeite hebt genomen om deze maaltijd te bereiden. Blijf gefocust op dit genot en denk aan het belang van trillingsfrequentie, oftewel positieve energie, als het om magie gaat. Ga niet met je bord op schoot voor de tv zitten en lees geen berichten op je

Magische marinarasaus

Dit recept kun je nauwkeurig volgen, maar ook als basis gebruiken voor je eigen unieke magische marinara.

Voor circa 2 liter

2 el extra vierge olijfolie	800 g tomatenblokjes uit blik (biologische)
1 grote ui, gesnipperd	60 g grof gehakte verse peterselie (met enkele steeltjes)
6 tenen knoflook, grof gehakt	1 el gedroogde of 2 el gehakte verse oregano
mespunt chilivlokken	1 tl gedroogde of 2 tl gehakte verse rozemarijn
2 grote takken basilicum	grof zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
3 laurierblaadjes	
2 el tomatenpuree	
250 ml rode wijn	
1,35 kg rijpe biologische tomaten, grof gehakt	

- Verhit de olie in een grote soeppan of gietijzeren pan op matig hoog vuur. Voeg de ui, knoflook, chilivlokken, het basilicum en de laurierblaadjes toe. Bak het geheel 6-8 minuten onder regelmatig roeren, tot de ui heel zacht is en bruin begint te worden.
- Roer de tomatenpuree erdoor tot alle groenten ermee zijn bedekt. Bak het geheel al roerend circa 1 minuut, tot de puree bruin wordt. Roer de rode wijn erdoor en breng het geheel zachtjes aan de kook. Schraap over de bodem van de pan om eventuele aangekoekte deeltjes los te maken. Laat de saus pruttelen tot hij ongeveer tot de helft is ingedikt. Voeg de gehakte tomaten en de tomatenblokjes uit blik, peterselie, oregano en rozemarijn toe. Breng het mengsel aan de kook, zet het vuur lager – de saus mag nog net pruttelen –, en





LITHA

(Zomerzonnwende) • 19-25 juni

Litha is ook bekend onder de namen 'midzomer' en 'zomerzonnwende' en is een oud-Saksisch woord voor dit seizoen. Het feest viert de ultieme kracht van de zon op zijn hoogste punt. Dit is hét seizoen om magische, geneeskrachtige en culinaire kruiden te verzamelen en een ideale gelegenheid voor een betoverende picknick. Magische thema's zijn overvloed, groei, liefde en mannelijke energie.

~ MENU ~

KOUDE KERSENZOEP MET VENKEL EN
DILLE VOOR EEN ZOMER VOL LIEFDE

ZONNEWENDESALADE VAN WATERMELOEN
MET KOMKOMMER EN FETA

SALADE VOL OVERVLOED, VAN COURGETTE,
KIKKERERWTEN EN BOERENKOOL

ZOMERSE PILAV MET VURIGE GARNALEN
EN ORZO

Koude kersensoep met venkel en dille voor een zomer vol liefde

Kersen worden vaak gebruikt in liefdesbezwingingen. Kruid deze verfrissende soep met dille voor nog meer liefdesenergie. Dit is een heel geschikte soep voor pasgetrouwde stellen, die natuurlijk niets liever willen dan dat hun huwelijksgeluk een leven lang duurt.



Voor 4 personen

1 el druivenpitolie, plus extra voor het
besprenkelen
½ kleine zoete ui, gesnipperd
½ kleine venkelknol (ca. 225 g),
uiteinden verwijderd, blad bewaard
1 el honing
300 g volle Griekse yoghurt
475 ml ongezoete amandel- of
sojamelk

1 tl grof zout
versgemalen zwarte peper,
naar smaak
450 g verse kersen, pit en steeltjes
verwijderd en grof gehakt
2 el fijngehakte verse dille, plus extra
voor de garnering
2 el gezouten geroosterde
zonnebloempitten

- Verhit de druivenpitolie in een grote koekenpan op matig vuur en bak de ui al roerend in circa 5 minuten zacht. Verwijder de harde kern uit de venkelknol en hak de knol in kleine stukjes. Doe de venkel bij de ui en bak hem al roerend 3-4 minuten mee, tot hij zacht is. Roer de honing erdoor. Schep het ui-venkelmengsel in een kom en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
- Klop de yoghurt en amandel- of sojamelkdoor het ui-venkelmengsel. Voeg het zout en een mespunt peper toe en roer goed. Schep de kersen erdoor. Dek af met folie en zet 1 (minimaal) tot 4 uur in de koelkast.
- Roer voor het serveren de dille door de soep en verdeel de soep over vier kommen. Garneer met wat extra dille, een straaltje extra druivenpitolie en wat zonnebloempitten. Bestrooi tot slot met wat van het bewaarde venkelblad (in stukjes gescheurd).