

# Die Kraft der Pflanzen spüren

*Im schattigen Bereich ihres Gartens wächst dieser Farn in einem Topf. Natascha pflegt ein inniges Verhältnis zu ihren Pflanzen und ist immer wieder fasziniert von der Perfektion der Farnwedel.*

Natascha Boudewijn

greendelicious

*Steckbrief*

**Natascha Boudewijn**

Voorschoten, Niederlande

Buchautorin, Natur-Coachin

[www.nataschaboudewijn.nl](http://www.nataschaboudewijn.nl)

Instagram: @green.delicious

Von der Strategie-Managerin zur Kochbuchautorin und Stylistin, dann zur Gründerin eines Kochateliers bis zur Natur-Coachin: Die Niederländerin Natascha hat in den letzten Jahren berufliche Herausforderungen gemeistert, für die die meisten Menschen mehrere Leben bräuchten. Ihre Liebe zur Natur sowie die große Freude am Gestalten ist bei allen Projekten Nataschas Antriebsfeder. Ihr Rückhalt: Ehemann Luigi und ihr gemütliches Heim mit Garten in der Nähe von Den Haag im Süden der Niederlande.

»Ich liebe das Zitat des Sioux-Häuptlings Chief Arvol Looking Horse und versuche danach zu leben: Alles hat einen Geist – ehret das.«

Nataschas Garten ist ein Traum. Wildromantisch liegt er hinter dem Haus, Hopfen und Wilder Wein lassen ihre Ranken über Bögen hängen, und zwischen der Blütenpracht der Stauden wachsen Beeresträucher, Gemüse und Kräuter. Als Natascha noch als freiberufliche Beraterin im Ministerium in Den Haag arbeitete, war der Garten schon immer ihr Refugium, der Ort, an dem sie Energie auftanken und ihre Kreativität ausleben konnte. Schon als Teenagerin entschloss sie sich, kein Fleisch

mehr zu essen: »Mir kam das einfach falsch vor.« In den Niederlanden war es damals jedoch schwer, vegetarische Kochbücher zu bekommen und so beschloss Natascha, selbst Rezepte zu entwickeln: einfache und leicht nachzumachende Gerichte mit Zutaten aus ihrem Garten. 2010 gründete sie dann die Marke »greendelicious sowie ihren Blog, auf dem sie ihre Lieblingsrezepte mit eigenen Fotos vorstellte. Und so dauerte es nicht lange, bis ein Verlag auf sie aufmerksam wurde.

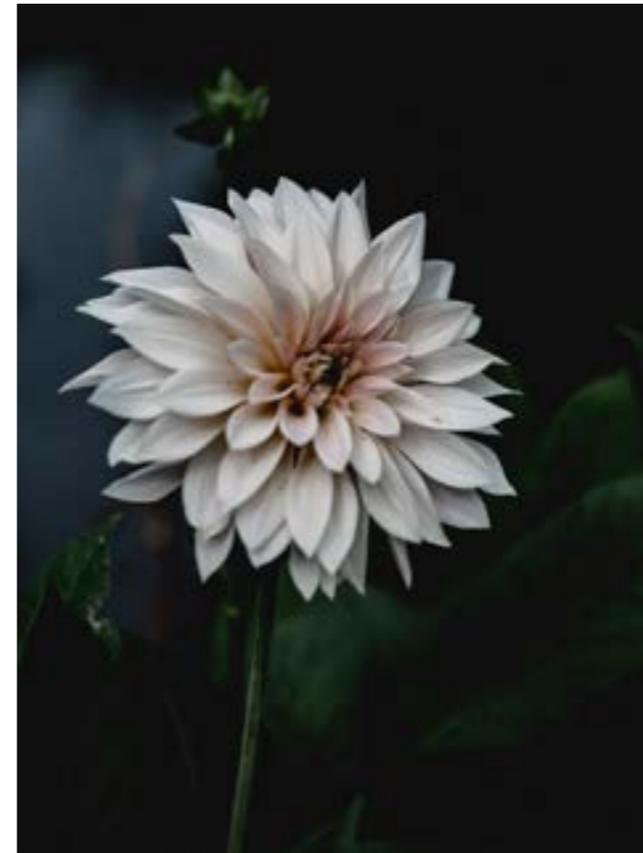
*Die violette Verbena bonariensis gehört zu den Vagabunden in Nataschas Garten. Die Gärtnerin freut sich jedoch immer, wenn sich die hoch aufragende und trotzdem grazile Pflanze an einem neuen Plätzchen ausgesamt hat.*

*Eine prächtige 'Café-au-lait'-Dahlie gehört zu den Stars ihres Spätsommertgartens.*

*Viele der selbst angebauten Obstsorten wie beispielsweise diese gelben Himbeeren verwendet die Köchin in ihren vegetarischen Gerichten.*

*Eine Ecke des Gartens ist für den Hühnerstall und seine Bewohner Mathilde, Hennie und Name((bitte ergänzen!)) reserviert.*

*Glück kann man nie genug haben, und deshalb darf dieser vierblättrige Klee einen Topferobern.*



»Essen beeinflusst  
unseren Körper ebenso  
wie unseren Geist –  
davon bin ich überzeugt.«



Nataschas erstes Buch »Greendelicious – Kochen mit der eigenen Ernte« erschien 2012, ein Jahr später das nächste. Gleichzeitig bekam die leidenschaftliche Köchin und Gärtnerin eine eigene Kolumne in einer Gartenzeitschrift und wurde immer wieder für Beiträge beauftragt. »Es ist schon komisch, plötzlich kommen Anfragen: Natascha, kann ich mit dir zusammen kochen? Kann ich deinen Garten anschauen? Ich kam ins Grübeln: Erfolg hatte Erfolg ich mit dem, was mich wirklich glücklich machte. Sollte ich also noch einen Schritt weitergehen und ein Kochstudio eröffnen, womit ich schon länger geliebäugelt hatte?« Nachdem Luigi, ihr Mann, auch sagte »Wieso nicht?«, waren die Weichen gestellt.

#### Der Traum vom eigenen Kochstudio

Nicht weit von ihrem Wohnhaus entfernt fand Natascha die idealen Räumlichkeiten für ihr Kochatelier. Sie lagen in einem renovierten, alten Backsteinbau im ersten Stock, über einem Geschäft für edles Gartenzubehör. Natascha war sofort verliebt in die Großzügigkeit des loftähnlichen Raumes und in die Fenster ringsum, die für tollen Lichteinfall sorgten. Außerdem konnte sie unten im Hof einige Hochbeete aufstellen, in denen sie das Gemüse für ihre Kochschule anpflanzte. Natascha gab ihren Beraterjob im Ministerium auf und investierte ihre Ersparnisse in eine hochwertige Küchenausstattung, stilvolle Tische und Vintage-Stühle sowie fotogenes Geschirr und Besteck. In dieser Zeit ging auch ihr

Instagram-Account online, dessen atemberaubende Food-Fotos rasch eine große Fangemeinde fanden.

#### Glücklich, aber ausgepowert

Nataschas vielfältige Angebote im Kochatelier wurden rasch sehr gut angenommen, die Leute kamen zum Kochen, lernten Food-Styling und Fotografie und buchten den Raum samt Nataschas Kochkünsten für ihre Feiern. Das Konzept war aufgegangen. Nebenbei produzierte sie mit einer befreundeten Fotografin ihr persönlichstes Kochbuch »Share«, in dem es um das Kochen mit saisonalen Zutaten geht, um das bewusste Erleben der Jahreszeit und das Zusammensein mit Freunden.

Natascha hätte eigentlich nicht glücklicher sein können, spürte aber, dass sie körperlich an ihre Grenzen gelangte. Sie, die während ihrer Beratertätigkeit am Ministerium gestressten Managern aus ihrem Burnout herausgeholfen hatte, erkannte nun die ersten Anzeichen bei sich selbst. »Meine Arbeit hat zwar viel mit der Natur zu tun, aber tatsächlich hatte ich viel zu wenig Zeit, um selbst in der Natur zu sein.« Sie begann, sich mehr Freiräume zu schaffen, um regelmäßig in den nahe gelegenen Wald, der direkt an das Landgut der niederländischen Königsfamilie angrenzt, zu gehen. »Es hört sich vielleicht etwas seltsam an, aber ich spürte tatsächlich die Umarmung der Natur. Es war eine spirituelle Erfahrung für mich und ich wusste, dass ich so nicht weiter machen konnte.«

#### Neuorientierung

Natascha wäre nicht Natascha, wenn sie nicht die Konsequenzen aus den Signalen ihres Körpers gezogen hätte. Sie löste ihr Kochstudio auf und verkaufte die Einrichtung. Gleichzeitig begann sie, sich intensiv mit dem Thema Heilkräfte der Natur auseinanderzusetzen und entdeckte »Shinrin Yoku«. Die in Japan schon längst als wissenschaftliche Disziplin anerkannte Waldmedizin wird in Form des »Waldbadens« zur Stressreduktion und Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Verbunden mit Spaziergängen durch den Wald dienen Atem- und Meditationsübungen dazu, den Kontakt mit der Natur herzustellen und so zu innerer Ruhe zu kommen. Natascha war fasziniert davon, entwickelte auf dieser Basis ein eigenes Konzept des Waldbadens und bietet inzwischen Workshops ebenso wie Online-Kurse an. Alle Freunde ihrer köstlichen grünen Küche brauchen aber nicht traurig sein, denn die leidenschaftliche Köchin teilt weiterhin Rezepte auf ihrem Blog Greendelicious. Inzwischen hat Natascha ihre Gerichte in drei Kategorien eingeteilt: Je nach Gefühls- und körperlichem Zustand, in dem man sich gerade befindet, kann man in den Rubriken »Pure«, »Energie« und »Komfort« Speisen entdecken, die einem in der jeweiligen Verfassung gut tun. Es verwundert uns nicht, dass die Powerfrau gerade an ihrem neuen Ratgeber, einem Shinrin-Yoku-Buch schreibt.

*Muhamara heißt dieser leicht vorzubereitende Dip aus gerösteter, roter Paprika und Walnüssen, der auf frischem Brot einfach himmlisch schmeckt. Das Rezept dazu hat Natascha in ihr Vier-Jahreszeiten-Kochbuch »Share« aufgenommen.*



*»Share« ist Nataschas drittes und persönlichstes Kochbuch. Alle Fotos sind mit Nataschas Freunden in ihrem Kochatelier und in der Natur entstanden.*



*Die Natur fühlen: Esskastanien aus dem nahe gelegenen Wald.*

*Natascha hat selbst erfahren, welche Energie und Kraft von Bäumen ausgeht. Heute gibt sie das Wissen in ihren Naturcoaching-Kursen weiter, die im Wald des Landguts De Horsten stattfinden.*

*Nächste Seite: Durch die küstennabe Lage ist man von Nataschas Wohnort Voorschoten schnell am Meer.*





## [ *Die Natur bewusst erleben* ]

Wisst ihr, welches »eure« Landschaft ist? Wo fühlt ihr euch am wohlsten? Ist es der Wald, das Meer oder sind es die Berge? Wenn Natascha ihren Körper und Geist stärken möchte, gelingt ihr das am besten in der Umgebung des Waldes; braucht sie Luft für die Seele, fährt sie ans Meer. Sie rät: »Versucht herauszufinden, wo es euch gut geht, und in welcher Landschaft ihr euch aufgehoben fühlt.«  
Mit den Teilnehmern ihrer Kurse unternimmt sie Spaziergänge in den Wald und leitet sie mit bestimmten Übungen dazu an, die Sinne zu schärfen, um die umgebende Natur bewusst aufnehmen zu können.

Mit diesen kleinen Übungen könnt ihr eure Sinne schulen:  
Sucht euch eine schöne Stelle abseits von Spazierwegen und schließt die Augen. Konzentriert euch auf die Geräusche: Was hört ihr?  
Dann streckt die Zunge raus: Was schmeckt ihr?  
Öffnet die Augen und geht zu dem Baum, der euch spontan anzieht. Lehnt euch an, fühlt mit den Händen seine Rinde.

Es sind nur kleine Übungen, aber ein guter Anfang, der Natur und sich selbst achtsam zu begegnen.