

Gourmet-Vitalkost

Teresa-Maria Sura

Pizza Mexicana-Foto® aus dem Buch "Gourmet-Rezepte"/Schirmer-Verlag



Von Gicht und Kopfschmerz dank TCM und Vitalkost befreit

1. Die Wurzel:

Liebe Teresa-Maria, wie bist Du auf die Vitalkosternährung gestoßen?

Teresa-Maria Sura:

Schon seit langer Zeit interessiert mich alles rund um das Thema Ernährung und deren Zubereitung.

Freunde aus den USA, die seit vielen Jahren zum Rainbow Spirit Festival kommen, erzählten mir immer wieder spannende Dinge zum Thema Rohkost. Als ich dann in New York zum ersten Mal in einem kleinen Rohkost-Restaurant gegessen hatte, war ich völlig aus dem Häuschen, wie unglaublich köstlich das war. Spätestens da waren mein Interesse und meine kreative Ader zur Höchstform aufge laufen.

2. Die Wurzel:

Wie hat sich Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden durch die Vitalkost verändert?

Kortisonvergiftung

Teresa-Maria Sura:

Meine Gesundheit und mein Wohlbefinden haben sich definitiv absolut zum Positiven entwickelt.

Ich hatte vor längerer Zeit, über mehrere Jahre hinweg, im Rahmen mehrerer Ayurveda-Kuren auf Sri Lanka angeblich reine Kräuter-Präparate eingenommen. Speziell eines wirkte rasch bei starken Kopfschmerzen, worunter ich fast mein ganzes Leben lang massiv litt. Dieses Präparat schien ein Segen zu sein, doch in Wirklichkeit war es die Katastrophe: Eines Tages hatte ich einen starken Gichtanfall und wusste nicht wie mir geschieht. Ich wusste ehrlich gesagt noch nicht einmal, was ein Gichtanfall war und dachte, ich hätte mir den Zeh verstaucht.

Mein Arzt, bei welchem ich bereits wegen unerklärlicher massiver Schwächezustände und Schmerzen im ganzen Körper in Behandlung war, fand durch einen Labortest heraus, dass dieses Kräuterpulver voller Paracetamol, einem europaweit verbotenen Muschelgift, und vor allem voller Kor-

tison war. Ich musste schmerzhaft erkennen, dass ich eine massive Kortisonvergiftung hatte.

Dadurch wurde auch klar, weshalb jeder Versuch, Gewicht zu verlieren, völlig hoffnungslos war. Im Gegenteil, ich nahm zu und Entgiftung war für mich ein äußerst heikles Thema.

Meine Entgiftungsorgane standen kurz vor dem Kollaps. Dank meines Arztes, der eine sehr aufwendige und langfristige Therapie nach TCM mit mir durchführte, kam meine Lebensenergie zurück und ich stabilisierte mich. Die Vitalkost hat mich bei diesem Prozess sehr unterstützt.

Seit gut einem Jahr spüre ich, dass mein Körper sich stabilisiert hat und mein Stoffwechsel sich positiv verändert. Doch eine Kortisonvergiftung auszuleiten braucht Zeit, Geduld und Liebe.

Rohkost-Rezeptbuch

3. Die Wurzel:

Eines Deiner zwei neuesten Bücher heißt „Rohköstliche Gourmet-Rezepte für Genießer“ (siehe Foto links). Es ist ein Rezeptbuch, welches zeigt, dass Rohkosternährung keine Entbehrung sein muss, wenn man die richtigen Gewürze und den richtigen Spirit einsetzt. Aus welcher Motivation heraus

Preis
S. 93/
Nr. 217

ROHKÖSTLICHE GOURMET-REZEPTE

taste of love
Ernährung-Gesundheit-Kochbuch
Teresa-Maria Sura

für Genießer



hast Du dieses Buch geschrieben?

Teresa-Maria Sura:

Je mehr ich mich mit dem Thema Vitalkosternährung beschäftigte, desto begeisterter war ich.

Sinnvolles, Gesundes mit Genuss zu verbinden, das war für mich eine totale Inspiration. Ich und mein Mann sind Genießer und lieben reines und gutes Essen. Genauso lieben wir aber auch die schöne Präsentation von Speisen. Das Auge und das Herz essen mit.

Da ich schon immer kreativ war, konnte ich mich kaum noch bremsen. Denn gibt es etwas Schöneres als die Schönheit und die Frische, die Mutter Natur uns zur Verfügung stellt?

Asiatische Küche rohköstlich

4. Die Wurzel:

In Deinem neuen Buch kommen Rezepte vor wie „Blütenzauber-Salat- mandala“, „Buddhas Garten-Salat“, „Asia-Pasta nach Glasnudelart“ oder „Pad Thai - wie ich es liebe“.

Inwieweit hast Du eine Vorliebe für asiatische Gerichte bzw. Gewürze?

Teresa-Maria Sura:

Die asiatische Küche hatte es mir schon immer angetan. Die Zutaten, die Aromen und ebenso die Ästhetik.

Ich koche auch heute noch sehr gerne klassische indische Gerichte. Doch es hat mich natürlich besonders gereizt, meine Lieblingsgerichte einfach in „Frischversion“ umzugestalten. Und das Ergebnis ist einfach super.

Der große Unterschied zwischen einem klassischen Pad Thai und einem Rohkost-Pad Thai ist, dass natürlich beides köstlich schmeckt, man sich aber nach der Frischkost-Variante sofort frisch und fit fühlt. Nach einem gekochten Essen sinkt die Energie oftmals erst einmal ab, sie wird für die Verdauung benötigt.

Und die vielen subtilen Geschmacks- Nuancen kommen beim Rohkostgericht viel stärker zum Tragen. Es ist eine schiere Geschmacks-Explosion.

5. Die Wurzel:

Aber auch westliche Gerichte wie „Pizza Mexicana“, „Spaghetti mit Pastinaken-Bolognese“, „Kohlrabi-Carpaccio mit echter Trüffel“ oder „Vital-Frikadellen auf Sprossenbett“ lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Über 90 Gourmet-Rezepte der Spitzenklasse mit farbigen Abbildungen, Zutatenliste und einzelnen Zubereitungsschritten machen das Buch zu einem einmaligen wunderschönen "Rohkost-Verführer", ein wahres Kunstwerk mit 258 großen, farbig illustrierten Seiten.

Du kannst Dich wahrscheinlich schwer entscheiden, wenn Du gefragt wirst, welches der Rezepte Dein absolutes Lieblingsessen ist?

Teresa-Maria Sura:

Das ist wahr! Meine Liebe konzentriert sich meist auf das Essen, das ich gerade zubereite oder vor mir habe.

Ich bereite immer sehr spontan zu und es hängt meistens davon ab, was mir gerade an Zutaten zur Verfügung steht. Manchmal sehe ich im Bioladen eine Zutat und sofort entsteht in meinem Kopf ein ganzes Gericht, welches ich dann ausprobiere.

Erst seitdem ich mich dafür entschieden hatte, die Bücher zu verfassen, fing ich überhaupt an, die Rezepte aufzuschreiben. Was ich im Nachhinein gut finde, denn es kam häufiger vor, dass etwas total gut schmeckte und ich am Ende nicht mehr wusste, wie genau ich es zubereitet hatte. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten bei der Menge der einzelnen Zutaten, die den Unterschied machen.

6. Die Wurzel:

Du hast sicherlich nicht jeden Tag Zeit, ein aufwendiges Gericht zuzubereiten. Schaut Deine Rohkosternährung im Alltag viel einfacher aus?

Teresa-Maria Sura:

Mein Tag beginnt mit dem Zubereiten einer großen Menge Grünem Smoothie. Das ist für mich „Fast-Food“ auf höchstem Niveau. Ansonsten bin ich eher ein Ausnahmefall, denn ich kann selten etwas nur sehr „einfach“ machen. Ein Salat muss bei mir immer mit etwas verziert sein, wie Blüten, Sprossen oder Granatapfelkernen.

Essen muss bei mir stets schön und liebevoll auf den Tisch kommen. Manchmal stöhnen meine Lieben schon, weil ich jede Speise schön auf Tellern anrichte und das etwas länger dauert. Es gibt Dinge, die sind für mich unverzichtbar. Eines davon ist, der Zubereitung von Essen ausreichend Aufmerksamkeit, genügend Zeit und Liebe zu widmen.

7. Die Wurzel:

Zu wieviel Prozent ernährst Du Dich von Rohkost?

Von Dogmen befreien

Teresa-Maria Sura:

Ich würde sagen, dass 60-70% Rohkost hinkommen könnten. In den Wintermonaten lieben wir auch eine warme Suppe etc. sehr. In den Sommermonaten steigt der Rohkostanteil.

Auch hängt es davon ab, ob wir unterwegs sind, viel Stress haben und



dann auch häufiger zum Essen gehen. Wenn wir zum Essen gehen, dann liebe ich es, Gerichte auszuprobieren und zu tüfteln, wie ich diese in eine optimale Vitalversion transformieren könnte.

Ich war über sehr lange Zeit Vegetarierin. Es ging mir aber irgendwann nicht mehr wirklich gut damit. Abgesehen davon stellte ich fest, dass meine Sichtweise zu „eng“ wurde, ich subtil über Menschen urteilte, die Fleisch aßen. Als mir das bewusst wurde, merkte ich, dass ich Gefahr lief, in einem starren Konzept zu stecken und ließ es los. Seitdem fühle ich mich keiner Ernährungsrichtung zugehörig.

Ich habe gelernt, auf mich zu hören und nicht danach zu schauen, was andere denken oder von mir erwarten.

Es gibt so viele Ernährungskonzepte, dass einem ganz schwindlig werden kann. Und teilweise widersprechen sich diese komplett.

Wir kommen nicht daran vorbei, ausschließlich für uns selbst Verantwortung zu übernehmen. Vielleicht ist manchmal sogar der Genuss von Fleisch oder Fisch für einen Menschen das Richtige. Es ist besser, als in einem engen moralischen Konzept gefangen zu sein.

8. Die Wurzel:

Mit welchem Rohkostanteil fühlst Du Dich am glücklichsten?

Ersatz-Religion Ernährung

Teresa-Maria Sura:

Ein Rohkostanteil von 70 bis 80% fühlt sich für mich optimal an. Mich ausschließlich von Rohkost zu ernähren, war und ist noch nie mein Ziel gewesen. Ernährung soll wohl tun, freudvoll sein und jenseits von Kon-



Der Spirit in lebendiger Nahrung

Premal & Miten, Satyaa & Pari oder Peter Makena etc. sind in den Genuss Deiner Gourmet-Rezepte gekommen und konnten den lebendigen Spirit Deiner Rezepte spüren. Was sagen sie zu Deinen kulinarischen Zaubereien?

Teresa-Maria Sura:

Oh, sie lieben meine Küche. Allerdings ist es nicht nur das Essen selbst, was ihnen gut mundet, sondern vor allem die Liebe und meine Passion, die sie durch das Essen durchschmecken.

Leichte Küche für Musiker

Und sie schätzen es sehr, dass ich z. B. im Rahmen des Festivals eine sehr leichte Küche anbiete. Nahrung, die unmittelbar Energie liefert, nach deren Verzehr man sich sofort wach, leicht und gestärkt fühlt. Diese Gerichte bestehen in der Regel zu mindestens 90% aus Rohkost und der Rest ist z.B. noch ein warmes Süppchen. Das ist insbesondere für Musiker, die unter Umständen eine Stunde später schon „on stage“ sind, enorm wichtig.

11. Die Wurzel:

Legt man in der spirituellen Szene heute mehr Wert auf frische Nahrungsmittel?

Teresa-Maria Sura:

Ich selbst kann lediglich Beobachtungen aus unserem Umfeld teilen. Es tut sich zwar Einiges, doch ich stelle immer wieder mit Bestürzung fest, dass eine spirituelle Weltsicht nicht unbedingt mit einer gesunden, bewussten oder gar ethischen Ernährungsweise übereinstimmen muss. Im Gegenteil, ich sehe häufig, wie minderwertig sich viele Leute ernähren.

Beim Essen wird gespart

Erstaunlich viele, sich als bewusst spirituell bezeichnende Menschen, legen weder auf biologisches Essen noch auf bewusste Ernährung wert. Leute geben große Mengen Geld für Seminare, Workshops, etc. aus, doch beim Essen wird gespart. Wo bleibt da die Wertschätzung für den eigenen Körper, aber auch für die Pflanzen, die betroffenen Geschöpfe und die Menschen, die viel Arbeit investieren?

Für mich ist eine Integration von bewusster, lichtvoller und gesunder Ernährung aus einem spirituellen Alltag kaum wegzudenken.

Spiritualität definiert sich für mich nicht durch eine bestimmte Ernährungsweise. Das wäre unglaublich begrenzt. Spiritualität ist für mich in al-

lererster Linie Freiheit, vor allem von Konzepten. Auch ein fleischiessender Mensch kann zutiefst spirituell sein. Entscheidend ist die innere Haltung und die Harmonie mit dem Ganzen.

Meine Erfahrung ist, dass je mehr Raum ich einer bewussten spirituellen Lebensweise gebe, umso sensibler werde ich und dementsprechend verändern sich meine Bedürfnisse, vor allem in der Ernährung.

Viele Dinge, die ich früher selbstverständlich essen oder trinken konnte, vertrage ich einfach nicht mehr. Auf die sich verändernden Bedürfnisse des Körpers zu hören, ist ein Prozess und es ist nicht immer leicht, Gewohnheiten, die ein Leben lang lieb geworden sind, loszulassen.

Blockierte Rohkötler

Ich erlebe es immer wieder als dramatisch für Menschen, die sich dann verurteilen, weil sie es z. B. nicht schaffen, 100% roh zu leben. Ich wundere mich immer wieder aufs Neue, dass alles so festgeschraubt werden muss. Das Leben ist fließend, so sollte auch unsere Ernährung sein.

Es gibt Menschen, die ernähren sich ausschließlich warm, z.B. nach den Richtlinien der TCM. Diese Menschen sind glücklich, gesund und fühlen sich bestens damit. Warum also sollte solch ein Mensch sich zwingen roh zu essen?

Umgekehrt gilt das Gleiche. Warum sollte ein Mensch, der vollkommen glücklich und gesund mit Rohkost ist, sich zu warmem Essen zwingen, nur weil es andere Ernährungskonzepte gibt. In der Ernährung ist Aufklärung, aber vor allem Toleranz angesagt. Spielerisch und frei, sich immer wieder vergebend, wenn man wider besserem Wissen gehandelt hat, das fühlt sich für mich gesund und gut an.

Gut ist, was uns in Einklang mit uns selbst bringt und uns glücklich macht. Wenn ich höre, dass Rohkötler Leute als unspirituell bezeichnen, die Fleisch verzehren, dann kann ich nur traurig den Kopf schütteln. Wie kann irgendein Geschöpf auf diesem Planeten denn überhaupt „nicht-spirituell“ sein? Wir sind alle zutiefst spirituelle Wesen in unserer Essenz und jeder hat seine eigene Aufgabe, seine eigene Erfahrungs-Abenteuer-Reise auf diesem Planeten. Es geht einfach nur um Bewusstheit und um das Zurückfinden in die Einheit. Wir alle sind spirituell, vollkommen und in Ordnung wie wir sind. Uns gegenseitig beim Aufwachen,

zepten sein. Konzepte sind, wie schon zuvor gesagt, immer einengend und hindern uns am Fließen.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass Ernährung schon fast so etwas wie eine Ersatz-Religion ist. Entscheidend ist, wie es mir geht. Jeder Körper ist so einzigartig. Es ist wichtig, dass wir wirklich auf unsere innere Stimme hören und diese nicht mit dem inneren Schweinehund verwechseln.

Unser Körper hat eine tiefe Intelligenz und zeigt uns gerne, was er mag und was nicht.

9. Die Wurzel:

Du hast einen spirituellen Meilenstein unter den Rohkost-Rezeptbüchern geschaffen. Die Rezepte findet man nicht nur im Buch. Bei welchen Veranstaltungen kommt man in den Genuss Deiner traumhaften Gourmet-Vitalkostrezepte?

2012 ein Jahr im "Innen"

Teresa-Maria Sura:

Seit Herbst 2011 habe ich mich etwas mehr zurückgezogen, weil ich die letzten 20 Jahre meines Lebens als „Dauer-Marathon“ bestritten habe und mir jetzt nach Stille und Ruhe ist.

Ich möchte mich mehr auf meine Arbeit und Studien ohne Ablenkungen konzentrieren. Das Jahr 2012 ist für mich ein Jahr im „Innen“.

Auf dem Rainbow Spirit Festival werde ich selbstverständlich anwesend sein. Ob es mir möglich sein wird, meine Arbeit mit der Vitalkost auf dem Festival zu präsentieren, wird sich noch zeigen. Als Veranstalterin habe ich natürlich zahlreiche andere Verantwortlichkeiten.

10. Die Wurzel:

Auch spirituelle Musiker wie Deva



beim „Wacherwerden“ zu unterstützen, uns mit Respekt, Toleranz, Liebe und Mitgefühl zu begegnen, das finde ich angebracht und wundervoll. Angst und Schuldgefühle haben noch nie zu etwas Gutem geführt. Es führt zu noch mehr Angst und Lüge, es entfremdet uns von unserem spirituellen Kern.

Rainbow Spirit Festival

12. Die Wurzel:

Wann kam die Idee, das von Dir und Deinem Mann Thomas Mariam jährlich veranstaltete Rainbow Spirit Festival in Deutschland zum Leben zu erwecken?

Teresa-Maria Sura:

Die Vision des Festivals wurde vor 18 Jahren geboren, als wir es bedauerlich fanden, dass es keine wirklich würdige Plattform für Spiritualität gab. Es gab die gängigen Esoterik-Messen, die auf simpelstem Niveau stattfanden und bei welchen der Kommerz doch arg im Vordergrund stand.

Wir nahmen an zwei oder drei solcher Messen teil und waren bestürzt, denn danach waren wir immer krank, weil die Energie und Atmosphäre furchtbar war. Man musste zwischen Rauchern in der offiziellen Gastronomie anstehen, um etwas zu essen oder zu trinken zu bekommen. Das Essen war dann auch teuer und in minderwertiger Qualität. Es war für unser Empfinden einfach nicht ausbalanciert.

Unseriöse Esoterik

Der bis dahin vorhandene Rahmen bestärkte das damals noch viel stärkere Vorurteil, dass alles nur unseriöse „Esoterik“ sei. Esoterik war damals schon fast ein schlimmes Schimpfwort und gleichzusetzen mit Sekten usw. Wir haben uns schon immer als spirituelle Menschen verstanden, nicht als Esoteriker. Wir hatten aber auch kein Problem mit Esoterikern. Sicherlich gibt es unter ihnen, wie auch in der spirituellen Szene, Spinner. Wo gibt es die nicht? Aber letztlich sind es ja nur Begrifflichkeiten.

Also starteten wir das Rainbow Spirit Festival und gaben diesem von Anfang an einen wundervollen schönen Rahmen. Wir veranstalteten es in schönen, hellen Räumen, gaben immer schon viel, viel Geld für Dekoration, reichlich Frischblumen usw. aus.

Für unsere Aussteller gab es in den ersten knapp 13 Jahren immer eine separate Nirvana Lounge, in welcher alle Aussteller, alle Highlights und das große Team auf Spendenbasis biologisches Essen und Trinken erhielten,

welches wir bereitstellten. Was die Qualität angeht, war ich niemals zu einem Kompromiss bereit. Das war kostspielig und die Spenden haben nie die Kosten gedeckt. Aber es fühlte sich stimmig an. Später wurde es uns vom Kongresshaus untersagt. Der Fokus lag immer auf einem Gesamtenergiefeld, welches so gut es nur ging in Balance schwingen konnte.

13. Die Wurzel:

Wie oft und wo hat das Rainbow Spirit Festival schon stattgefunden?

Teresa-Maria Sura:

Das kommende Festival wird das 19. Rainbow Spirit Festival sein und zum zweiten Mal in München stattfinden. Davor fand es 18 Jahre lang in Baden-Baden, unserem Geschäfts- und Wohnsitz, statt. 2010 gab es zusätzlich ein einmaliges Herbstfestival in Berlin. München ist ein perfekter Ort, um mit dem Festival wachsen zu können. Wir haben nun erheblich mehr Raum und somit Ausdehnungsmöglichkeiten.

14. Die Wurzel:

Wer waren bisher die populärsten Teilnehmer?

Teresa-Maria Sura:

Das waren natürlich im Laufe der vergangenen 18 Jahre zahlreiche, u.a. Sri Sri Ravi Shankar, Ayya Khema, Jasmuheen, Krishna Das, Deva Premal & Miten etc.

Rohkostvorliebe

15. Die Wurzel:

Wen kennst Du aus der spirituellen Szene, der eine Leidenschaft für die Rohkosternährung hat?

Teresa-Maria Sura:

Wer sich zumindest zeitweise von Rohkost ernährt und ein wundervoller Mensch und gleichzeitig ein hervorragender Mediziner ist, ist Dr. Rick Linchitz (Lungenkrebsheilung dank Vitalkost - Bericht in der Wurzel 02/12). Er war es auch, der uns damals in dieses phantastische kleine Rohkostrestaurant in New York ausführte. Er führt auf Long Island/New York eine Praxis, in welcher er vor allem schwerstkranken Menschen hilft. Gleichzeitig ist er ein zutiefst spiritueller Mensch, der sich durch seine Einfachheit und Liebenswürdigkeit auszeichnet. Ihn zu unseren persönlichen Freunden zählen zu können, ist wundervoll.

Peter und Aneeta Makena schätzen Rohkost auch sehr, leben allerdings nicht nur auf Rohkostbasis. Sie machten auch schon wirkungsvolle Entgiftungskuren in Kalifornien im OHI



Institut www.optimumhealth.org mit, welche auf reiner Rohkost basieren.

16. Die Wurzel:

Auch dieses Jahr präsentiert Ihr auf dem Rainbow-Spirit-Festival wieder die Spirit & Food Galerie. Inwieweit wird die Rohkosternährung vertreten sein?

Spirit & Food Galerie

Teresa-Maria Sura:

Die Spirit & Food Galerie wird größer denn je sein. Das ist mir persönlich ein großes Anliegen, sozusagen mein „Baby“.

Aus dem Bereich Rohkost werden wieder zahlreiche Anbieter dabei sein wie Britta Diana Petri mit ihrem Rainbow Way (S. 33), die eine echte Kapazität im Bereich Vitalkost/Rohkost ist. Ich schätze mich glücklich, sie zu meinen Freunden zählen zu können.

Der Rohkoch Andreas Vollmert wird auf unserer Life Bühne ebenso wie Britta Vorführungen machen. Und natürlich zahlreiche Anbieter von hochwertigen Rohkost-Produkten wie z.B. Lifefood (S. 32), Pure Raw (S. 11) etc. sind vertreten.

Ein besonderes Highlight wird auf der oberen Ebene, dem Bereich Atrium, eine Kooperation mit Cafe Gratitude sein. In München ist kommenden Sommer die Eröffnung eines Restaurants geplant. Es wird in der großen Oase im Atrium ein gastronomisches Highlight mit Essen und Trinken vom Cafe Gratitude präsentiert. Also kuli-



ten Sinne des Wortes auf den Magen.

Freie Töpferin

Nach Beendigung des Anerkennungsjahres in diesem Beruf in Freiburg arbeitete ich für ca. sechs Monate bei einem chinesischen Töpfer, bevor ich mich anschließend einer freien Töpfergruppe in Freiburg im alternativen Kulturzentrum „Fabrik“ anschloss. Dort arbeitete ich einige Jahre als freie „Töpferin“ und verkaufte meine Keramik samstags auf dem Münsterplatz in Freiburg. Zu der Zeit kam ich mit Sannyasins aus der damaligen Bhagwan Bewegung (heute als Osho bekannt) in Kontakt. Das prägte dann für die kommenden 12 Jahre mein Leben nachhaltig.

Ich wurde Schülerin von Osho, in diesem Zusammenhang lernte ich auch meinen heutigen Mann und meine große Liebe Thomas Mariam kennen. Wir heirateten im Jahr 1993, gründeten ein Meditationszentrum hier in Baden-Baden und kurze Zeit später war unser Mandala Shop und das erste Rainbow Spirit Festival geboren.

Die letzten 20 Jahre waren spannend, intensiv und ebenfalls von unglaublichen Höhen und Tiefen geprägt. Im Zentrum stand jedoch immer unser eigener spiritueller Weg. Um uns mehr Freiraum zu geben, reduzierten wir bestimmte Aktivitäten. Z.B. trennten wir uns von den "Deutschen Wellnessstagen". Die Harmony World Händlermesse haben wir mit dem Wechsel nach München an das Festival angekoppelt. Den zeitlichen Spielraum nutzte ich, um endlich das Thema Bücher in Angriff zu nehmen und es manifestierte sich unglaublich schnell.

narisch gesehen können wir uns auf höchstes Niveau freuen. Und der Bereich Rohkost wird einen deutlichen Schwerpunkt darstellen. Aber auch aus anderen Ernährungsrichtungen wie Ayurveda, 5-Elemente Küche wird es Spannendes sowohl im Bereich Vorträge, Ausstellung als auch Showküche geben.

17. Die Wurzel:

Wo und wann bist Du geboren, wo aufgewachsen und wo lebst Du heute?

Teresa-Maria Sura:

Geboren wurde ich am 24.07.1961 in Bad Carlsruhe (Polen). Als ich im zarten Alter von drei Jahren war, siedelten meine Eltern nach Baden Württemberg um. Im Kreis Heilbronn bin ich aufgewachsen. Seit rund 20 Jahren lebe ich in Baden-Baden, meiner Wahlheimat.

18. Die Wurzel:

Welche berufliche Laufbahn hast Du eingeschlagen bevor Du Autorin diverser Bücher wurdest?

Teresa-Maria Sura:

Im Alter von 19 Jahren absolvierte ich nach der Schule die Ausbildung zur staatlich geprüften Jugend- und Heimerzieherin in Stuttgart. Direkt nachdem ich diese Ausbildung fertig hatte, beendete ich sie auch gleich wieder. Ich konnte hinter der Art und Weise, wie mit Jugendlichen im Rahmen von Institutionen umgegangen wurde, nicht stehen. Das schlug mir im wahr-



19. Die Wurzel:

Wie schaut Deine Zukunft aus? Wird es ein neues Buch-Projekt geben?

Teresa-Maria Sura:

Derzeit schreibe ich noch zwei weitere kleine Bücher für den Schirner Verlag. Diese sind kurz vor der Fertigstellung.

Meine restliche Konzentration gilt dem kommenden Rainbow Spirit Festival. Das nächste Festival in München findet traditionsgemäß an Pfingsten statt.

Termin ist: 25. - 28. Mai

Informationen unter:

www.rainbow-spirit-festival.de

info@onespirit.de

Tel. 07221-99 649 50

Fax 07221-99 649 66

Ansonsten ist erst einmal Entschleunigung für mein Leben angesagt. Ich wünsche mir mehr Spielraum für Nichts-Tun, Zeit für das Spirituelle Selbst. Ich will mir bewusst Raum geben, um zu sehen, wie sich meine stets sprudelnde kreative Quelle ausdrücken will. Ich gehe davon aus, dass es noch viele weitere Bücher geben wird. Doch derzeit habe ich keine konkreten Pläne.

Die Wurzel:

Wir bedanken uns herzlichst für das interessante Gespräch und wünschen Dir eine inspirierende Zukunft.

Kontakt:

Teresa-Maria Sura

Taste-Of-Love

Rotackerstr. 19

76534 Baden-Baden

Tel. 07221-18 38 600

sura@taste-of-love.de

www.taste-of-love.de

