

# Glück kann man essen

Seit Juni 2019 bloggt Sieglinde Strickner aus ihrer Klausner Küche. Über 3.000 Aufrufe verzeichnen die Rezepte der Mittvierzigerin pro Monat und ist davon überzeugt: Kochen und Essen beeinflussen unser Glück.

Eigentlich hat Sieglinde Strickner die Handelsschule besucht und arbeitet als Angestellte im Amt für Film und Medien. Doch in ihrer Freizeit liebt sie es, den Kochlöffel zu schwingen und teilt ihre neuesten Kreationen auf dem Blog „Natürlich glücklich“. Schon in frühester Kindheit verbrachte sie ihre Freizeit am Herd. Siegi, wie sie von ihren Freunden genannt wird, ist das jüngste von vier Kindern. Schon als junges Mädchen schaute sie ihrer Mutter beim Kochen zu und schrieb sich die Rezepte in ein kleines Büchlein. Als sie dann vor genau 20 Jahren der Liebe wegen von Mittewald nach Klausen zog, begann sie, in ihrer eigenen Küche zu experimentieren und auszuprobieren.

## Ein langgehegter Traum

Die Leidenschaft für das Kochen hat sie also schon sehr lange. „Beim Kochen“, so erzählt uns Sieglinde, „kann ich kreativ sein. Es liegt mir nicht viel daran, mich den Kochtrends der Zeit zu unterwerfen.“ Ein eigenes Blog zu schreiben war lange ihr größter Wunsch. Doch der Alltag mit ihren drei Kindern ließ ihr keine Zeit für ihr Hobby – bis sie sich 2019 den Traum endlich erfüllte. Die neuen Medien ermöglichen es der leidenschaftlichen Köchin, ihre Passion für das Schreiben und das Kochen zu verbinden. Und damit andere Menschen zu inspirieren. „Ich wollte immer schon aus dem Alltag ausbrechen und etwas Außergewöhnliches schaffen. Stehenbleiben und im Alten festsitzen, das ist nicht mein Ding. Und mit meinem Foodblog ist mein Leben einfach spannender“, räumt Sieglinde ein.

## Bewusst essen, achtsam leben

Sie selbst ist eine große Genießerin und verbindet nicht nur das Zubereiten ihrer schmackhaften Gerichte mit purem Glück: Jeden Bissen ganz achtsam zum Mund hinführen, den Duft der Speise wahrnehmen und jede Nuance schmecken. Bewusst genießen, anstatt hektisch runterzuschlucken und nebenher Radio hören, die Einkaufsliste schreiben und an tausend andere Dinge denken. Sieglinde ist davon überzeugt, dass achtsames Kochen und Essen unser Glück beeinflusst und dass alles, was auf

unserem Teller liegt, sich auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirkt.

## Naturliebhaber und Gemüsegärtnerin

Sie versucht, ihren Tag möglichst bewusst zu leben – und das Kochen hilft ihr dabei. Während des Zubereitens ihrer einfachen, ungekünstelten Gerichte kann sie ganz im Hier und Jetzt ankommen. Auch der Aufenthalt in der Natur und in ihrem Garten lassen sie ankommen, tief durchatmen und innehalten. Diese Momente helfen der Dreifachmama, sich nicht in der Hektik unserer schnelllebigen Welt zu verlieren. Und wenn sie ihre hausgemachte Pasta mit ihren Händen knetet, ganz wie ihre Mama früher, fühlt sie sich wie eine Zeitreisende. Authentisch und ehrlich kochen, so wie sie es von ihrer Mama gelernt hat, das ist Sieglinde wichtig. Und dieses Credo teilt sie auch auf natürlich-glücklich.com.

