

Liesel Malm

Die Kräuter-Liesel

Meine besten
Heil- und
Gewürzkräuter

Bassermann
Inspiration



Liesel Malm

Die
Kräuter-
Liesel

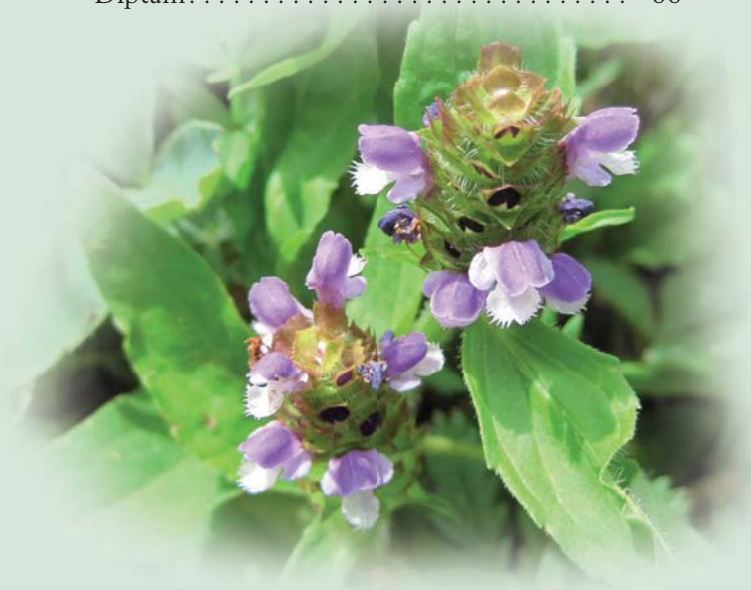
*Meine besten
Heil- und
Gewürzkräuter*

Bassermann
Inspiration

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Zur Entstehung dieses Buches.	8
Die Krebserkrankung und meine Kräuter	9
Widmung	12
Mein neues gesundes Leben	14
Gesunde Ernährung und Lebensweise	16
Meine Empfehlungen zur Vollwerternährung ..	19
Milchsäuregärung	20
Gemüse einsäuern.	21
Gesundes Getreide	22
Dinkel – das wichtigste Getreide	22
Dinkel	24
Weizen	25
Vollkornreis	25
Roggen	26
Buchweizen.	26
Grünkern	28
Hafer	28
Hirse	30
Salate und Gemüse in der Vollwertküche	31
Heilbäume in meinem Garten	34
Die Mistel	35
Feng-Shui im Kräutergarten	36
Duftkräutersäckchen	38
Heilkräuter und der hundertjährige Kalender ...	39

Meine besten Heilpflanzen und Kräuter	40
Ackerschachtelhalm	42
Akelei, gewöhnliche	43
Alant, echter	44
Aloe, echte	45
Andorn, gewöhnlicher	46
Arnika, amerikanische	47
Arnika, Berg	47
Baldrian, echter	49
Bärlauch	51
Basilikum	52
Beifuß, gewöhnlicher	53
Beinwell	55
Bertram	56
Betonie oder Heilziest	57
Birke/Hängebirke, Sandbirke, Weißbirke. ...	58
Blutwurz	60
Borretsch	61
Braunelle	62
Braunwurz, knotige	63
Brennnessel, große	63
Buchsbaum.	65
Dickblume	66
Diptam	66



Eberraute	68	Karde, wilde	103
Eibisch, echter	69	Katzenminze	104
Eisenkraut	71	Klette, große	105
Engelwurz, Waldengekwurz.	72	Königskerze	106
Erdrauch, gewöhnlicher	75	Korinader	108
Esche, gewöhnliche	76	Kornelkirsche	109
Estragon	77	Labkraut, echtes	110
Fenchel	78	Labkraut, Kletten-	111
Frauenmantel, Alpenfrauenmantel, Silbermäntelchen	79	Lavendel, echter	112
Gänsefingerkraut	80	Liebstockel	113
Gauklerblume, gefleckte	82	Lungenkraut, echtes	114
Giersch oder Geisfuß	83	Löwenzahn	116
Ginko	84	Mädesüß, echtes und knolliges	119
Goldmelisse	85	Malve, wilde	120
Goldrute, echte	86	Mariendistel	121
Gundelrebe oder Gundermann	87	Meerrettich	122
Guter Heinrich	88	Melisse	123
Heckenrose	90	Mohn, roter	124
Herzgespann, echtes	92	Möhre, wilde	126
Hexenkraut	93	Mutterkraut	127
Hirschzunge	93	Odermennig	128
Hirtentäschel, gewöhnliches	94	Oregano	129
Holunder	95	Passionsblume	130
Hopfen	96	Pelargonie	131
Huflattich	97	Pestwurz	132
Jiaogulan	98	Petersilie	133
Johanniskraut	99	Pfefferminze	134
Kamille, echte	100	Quitte	136
Kapuzinerkresse	102	Rainfarn	137
		Ringelblume	138
		Rosmarin	140
		Salbei	141
		Schafgarbe	142
		Seifenkraut, echtes	143
		Sonnenhut	145
		Spitzwegerich	146
		Steinklee	147
		Storchschnabel	148
		Taubnessel, weiße	150
		Tausendgüldenkraut	152
		Thymian	153
		Veilchen, März-	154
		Vogelbeere	155
		Vogelmiere, gewöhnliche	156
		Walnussbaum	157
		Wasserdost	158
		Wegwarte	159
		Weide	160



Weidenröschen, Kleinblütiges	161
Weidenröschen, Wald-	162
Weinraute.	163
Weißdorn, eingriffeliger und zweigriffeliger	164
Wermut	165
Wolfstrapp, Ufer-	166
Ysop	167
Zistrose	168
Zuckerpflanze.	169
Zwiebel.	170

Meine Rezepte 172

Salate

Mein Dinkelsalat	172
Kartoffelsalat	172
Möhrensalat mit Schwarzkümmel	172
Heringssalat vegetarisch.	173
Bunter Blüten-Salat	173

Suppen

Monikas Dinkelklößchensuppe	174
Margrets feine Kartoffelsuppe	174



Meine Dinkelsuppe	174
Käse-Lauchsuppe.	175
Gemüsesuppe	175

Hauptgerichte

Dinkelfrikadellen.	175
Bunte Dinkelpfanne.	176
Eingelegter Schafskäse	176
Haferklöße	176
Linsencevapcici	177
Mein Flammkuchen.	177
Zwiebelkuchen.	177
Pikanter Hirseauflauf.	178
Blechkartoffeln	178
Sesamkartoffeln	178
Gestampfte Sauerbohnen	178

Saucen

Warme Saucen zu Aufläufen und Frikadellen – helle Sauce, Grundrezept	179
Meerrettichsauce	179
Meine „Gründonnerstagsauce“	180

Desserts

Anettes Butterwaffeln mit Honig-Nuss-Quark.	180
Carob-Creme	180





Indianderknödel 181
 Dinkel-Erdbeerdessert 181
 Gundelrebedessert 181
 Himbeer-Softeis 181

Backrezepte

Apfelbrot 182
 Partysonne 182
 Meine Brötchen 182
 Mein Dinkelbrot 182
 So kann man Sauerteig selbst herstellen 183
 Margrets Vollkornbrot 183
 Annettes Vollkorn-Apfelkuchen 184
 Apfelkuchen auf dem Blech 184
 Großmutter's Honigkuchen 185
 Opas Geburtstagskuchen 185
 Marmorkuchen 185
 Kirschkuchen 186
 Obstboden, belegt 186
 Gedeckter Birnenkuchen 186
 Waltrauds Philadelphia-Torte 186
 Feiner Hefezopf 187
 Christines Nusskranz 187
 Meine Vollkorn-Amerikaner 187
 Schmandkuchen 188
 Butterplätzchen 188
 Haferflockenplätzchen 188

Lavendelkekse 189
 Intelligenzplätzchen nach der
 heiligen Hildegard 189
 Nussecken 189
 Pikante Kräuterknusperle 189

Müsli

Knuspermüsli 190
 Müsli – mein Frischkornbrei 190

Aufstriche

Westerwälder Eierkäs 190
 Meine vegetarische „Leberwurst“ 190
 Meerrettich-Quark 191
 Möhrenaufstrich 191
 Bärlauchaufstrich 191
 Olivencreme 191
 Nussnougatcreme 191

Nachwort 192

Zum Schluß 193
 Tannenspitzenlikör 193

Sachwortregister 194

Einkaufsquellen 199

Impressum und Bildquellennachweis 200



Einleitung

Zur Entstehung dieses Buches

In den letzten Jahren bedrängten und animierten mich meine Kinder, Freunde, Bekannte und auch Besucher immer wieder, mein Wissen und meine Erfahrungen, was die Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen von Kräutern und Heilpflanzen betrifft, aufzuschreiben. Ebenso wurde der Wunsch geäußert, alles über meine gesunde Lebensweise aufzuschreiben und für die Nachwelt zu erhalten. Nach dem auch das regionale Fernsehen und die heimische Presse schon darüber berichteten und auch das Verlagshaus Random House in München Interesse an einem Buch bekundete, begann ich, dieses Buch zu schreiben.

Heute schreiben wir das Jahr 2013. Im Dezember 2012 wurde ich 79 Jahre alt und bin nun in meinem 80. Lebensjahr. Am 2. Dezember 1933 bin ich auf der Dammsmühle bei Berod im Westerwald geboren. Es soll damals ein sehr kalter, strenger Winter gewesen sein. Allein in dem Zimmer, in dem ich lag, hätten meine Eltern angeblich 30 Zentner Briketts



Dammsmühle bei Berod um 1948



Meine Tinkturen und Öle aus Heilpflanzen

verfeuert, damit ich nicht erfriere, so erzählte man mir später einmal.

Beim Schreiben sitze ich heute hier in meiner Diele – also in meinem „Hexenlabor“, wie ein kleines Mädchen es einmal nannte, das mich mit seiner Mutter besuchte. An der Decke hängen Kräutersträuße, in den Regalen stehen Fläschchen mit Tinkturen sowie Gläser mit vielen Teesorten und auch Salbentiegel.

Erste Bekanntschaften mit Pflanzen machte ich als kleines Kind durch meine Großmutter. Sie war auch eine Pflanzenkundige, die natürlich hauptsächlich die heimischen Wildpflanzen kannte. Oft ging ich mit ihr am Mühlbach entlang zum Kräutersammeln. Wir fanden Beinwell, Taubnesseln, Ackerschachtelhalm, Spitzwegerich und



Meine Großmutter

Gänseblümchen – das waren die ersten Pflanzen, die ich kennen lernte. Außerdem sammelten wir auch viele Lindenblüten vom großen Lindenbaum neben der Mühle.

Wie ich aus diesen Anfängen bei meiner Großmutter zu meinem großen Kräutergarten gekommen bin – das ist ein längerer Weg.

Die Krebserkrankung und meine Kräuter

Es begann mit meiner Krebserkrankung im Jahr 1985. Obwohl ich immer regelmäßig zur Krebsvorsorgeuntersuchung gegangen war, wurde bei mir erst sehr spät Gebärmutterkrebs in fortgeschrittenem Stadium festgestellt. Als ich ins Krankenhaus kam, hatte ich nach Auskunft der Ärzte nur noch 30 Prozent der normalen Blutmenge. Ich bekam einige Blutübertragungen, ehe man mich operieren konnte. Danach bekam ich weitere Bluttransfusionen. Es war auch hinter der Gebärmutter ein Lymphknoten mit Krebszellen befallen, was das Schlimmere war.

Wie krank ich war, habe ich damals noch nicht begriffen. Ich habe mich zwar nach der Operation einer ambulanten Strahlenbehandlung, aber keiner Chemotherapie ausgesetzt. Das war wohl recht blauäugig und es kam mir nie in den Sinn, dass ich es vielleicht nicht schaffen könnte, und das war vielleicht gut so. Dass ich heute noch lebe, ist eigentlich ein kleines Wunder.

Als ich nach der Operation aus dem Krankenhaus entlassen wurde, krepelte ich mein Leben total um. In erster Linie stellte ich die Ernährung auf fleischlose Vollwertkost um. Ich wollte ganz einfach gesund werden und mir war bewusst, dass mein Körper nur von dem leben kann, was



ich ihm gebe, und wenn das nichts taugt, dann kann er auch nicht gesund werden. Ich bin mir sicher, ich hätte auch ohne die Krankheit zu meiner heutigen Lebensweise gefunden, nur nicht so schnell. Denn lern- und wissbegierig war ich schon immer und wusste durchaus, was gut für mich ist.

Als ich nun die ersten Vollwertkoch- und -backbücher kaufte, stellte ich fest, dass in der Vollwertküche viele gesunde Kräuter genutzt werden, die ich alle nicht hatte. So begann ich, einen Kräutergarten anzulegen. Mit 36 Pflanzen fing ich an und wurde immer neugieriger, kaufte immer mehr Pflanzen und Samen. Der Garten wuchs von Jahr zu Jahr. Heute, nach fast 28 Jahren, habe ich einen Kräutergarten, oder besser gesagt Heilpflanzengarten, der ca. 2000 Quadratmeter groß ist und annähernd 600 Heilpflanzen und Kräuter beherbergt.

Ich bin fest davon überzeugt, dass diese Lebensweise mich gesund gemacht hat und mir den Arzt erspart. Ich habe in den letzten 20 Jahren keinen Arzt mehr konsultiert – außer bei meinem Armbruch, den ich nicht als Krankheit ansehe.

Als ich beschlossen hatte meine Ernährung umzustellen, kaufte ich mir im Buchladen das erste Buch über Vollwertkost. Es war das schöne Buch von Barbara Rütting, die mir noch heute ein Vorbild ist. Wenn ich heute, nach 27 Jahren, in die Buchhandlung komme, lacht die Besitzerin schon und fragt: „Na, Frau Malm, haben Sie wieder ein neues Buch entdeckt?“ Mittlerweile stehen in meinem Bücherregal mehr als 900 Bücher, die alle mit meiner Lebensweise zu tun haben. Bei den allermeisten handelt es sich natürlich um Kräuterbücher. Ich besitze aber auch viele Bücher über gesunde Ernährung, Bücher über Homöopathie, über Bachblüten, über Hildegard von Bingen und andere Gesundheitsthemen.

Ich kann die Welt nicht verändern, aber was ich vor meiner Haustür in meinem Garten, speziell in meinem Kräutergarten, tun kann, da lasse ich nichts aus! Ich Sorge für die Vögel, vor allem im Winter – viel füttern muss ich gar nicht. Im Herbst schneide ich grundsätzlich nichts ab, alle Pflanzen stehen im Samen. Ich nehme immer nur so viel Samen ab, wie ich zur Neuaussaat im Frühjahr brauche, alles andere bleibt für die Vögel, denn sie sorgen auch für den Erhalt der Pflanzen in meinem Garten. Jeden Sommer finde ich kleine Sämlinge



an Stellen, wo ich sie nicht ausgesät habe. Wenn sie nicht ganz und gar unpassend stehen, lasse ich sie dort wachsen, wo sie wollen, das gibt dann meistens die schönsten und gesündesten Pflanzen. Außerdem „kuscheln“ sich Pflanzen gern aneinander und gehen Partnerschaften ein.

In meinem Garten leben außer Vögeln auch noch viele andere Tiere. Sie haben bei mir ja ein Schlaraffenland, selbst im Winter. Häufig sehe ich Ringelnattern, große und kleine, viele verschiedene Eidechsen, braune und schöne grünbunte. Im Winter sehe ich auch manchmal die Wiesel, die ihr weißes Winterkleid angelegt haben. Sie sorgen dafür, dass die Mäuse nicht überhand nehmen. In den vergangenen Jahren haben mich auch regelmäßig Waschbären besucht. Darüber habe ich mich nicht so sehr gefreut, da die Waschbären nicht zu den einheimischen Tieren gehören und von Vogeleiern bis zu Fröschen alles fressen, was ihnen in die Quere kommt. Auch alle grünen Spitzen, die aus dem Schnee herauschauten, haben sie abgefressen. Im Sommer nahmen sie sich die Erdbeeren, halbe Zucchini und auch junge Zwiebelchen. Aber dann denke ich mir, die Waschbären wollen ja auch leben und sorgen vielleicht für das Gleichgewicht in der Natur. Ärgern nutzt da nichts: Wer sich ärgert, büßt die Sünden anderer.

Seit einigen Jahren habe ich auch einen Schmetterlingsgarten. Ich nenne ihn so, weil sich von morgens bis nachmittags viele verschiedene Schmetterlinge dort tummeln, auch Wildbienen, Hummeln und viele andere Insekten. In diesem Teil des Gartens wachsen fast nur Wildpflanzen ohne jedes Zutun. Es glaubt mir kaum jemand, doch ich lege wirklich nur ganz wenig Hand an. Im Frühjahr gehe ich mal durch, zupfe hier und da einiges weg, was sich zu sehr breit gemacht hat, und wo eine Lücke ist, pflanze etwas hin oder streue ein paar Samen aus. Dann aber muss ich aufpassen, dass die Amseln nicht zu sehr buddeln. Sie ärgern mich manchmal schon, aber ich bin ihnen nicht wirklich böse. Das merken sie wohl, denn sie sind sehr zutraulich und flüchten vor mir nicht einmal.

Gern lasse ich auch Freunde und Bekannte an meinem Glück im Kräutergarten teilhaben und führe sie durch mein kleines Paradies.



Mein Garten bedeutet mir alles. Er gibt mir alles, was ich zum Leben brauche. Meine Kräuter halten mich gesund und der Gemüsegarten ernährt mich. Hier finde ich auch geistige und seelische Entspannung. Was will ich denn noch mehr?

Ich würde mir wünschen, allen Lesern dieses Buches Anleitung und Motivation geben zu können, ihre Lebensweise und Ernährung auf eine gesunde und natürliche Basis zu stellen, damit Körper und Seele möglichst lange gesund bleiben.

Ihre Liesel Malm

*Weroth im Westerwald,
im Januar 2013*

*Dieses Buch widme ich
meinem verstorbenen Mann Werner.*


Weiß ich den Weg auch nicht, du weißt ihn wohl,
das macht die Seele still und friedevoll.
Ist's doch umsonst, dass ich mich sorgend müh',
dass ängstlich schlägt mein Herz, sei's spät, sei's früh.

Du weißt den Weg ja doch, du weißt die Zeit,
dein Plan ist fertig schon und liegt bereit.
Ich preise dich für deiner Liebe Macht,
ich rühm' die Gnade, die mir Heil gebracht.

Du weißt, woher der Wind so stürmisch weht
und du gebietest ihm, kommst nie zu spät.
Drum wart' ich still, dein Wort ist ohne Trug,
du weißt den Weg für mich, das ist genug.

John Bacchus Dykes (1823–1876)





Man muss nicht sterben,
um ins Paradies zu gelangen,
wenn man einen Garten hat.

Persische Weisheit





Mein neues,
gesundes Leben

Gesunde Ernährung und Lebensweise

In diesem Teil des Buches möchte ich von meiner gesunden Lebensweise erzählen, der fleischlosen Vollwertkost, mit vielen von mir selbst kreierten, von abgewandelten oder von meinen Töchtern beigesteuerten Rezepten sowie von gesunden Nahrungsmitteln und Pflanzen.

Wie schon in der Einleitung des Buches erwähnt, begann die Umstellung meiner Lebensweise nach meiner Krebserkrankung im Jahr 1985. Ich lag noch im Krankenhaus, da las ich zum ersten Mal etwas über Vollwertkost. In einer Gartenzeitschrift, die mein Mann mir mitbrachte, fand ich einen kleinen Artikel darüber. Ich hatte bis dahin lediglich das Wort „Vollwertkost“ schon einmal gehört, was es aber bedeutete, wusste ich bis dahin nicht. Ich las unter anderem, dass die Vollwertkost in Amerika in der Krebstherapie eingesetzt werde. Das ließ mich aufhorchen und ich dachte mir, das muss doch eine gute Kost sein. Jeden Arzt, jede Krankenschwester, jeden Besucher, der an mein Bett kam, fragte ich danach, aber keiner konnte mir eine zufriedenstellende Antwort geben. Ich zerbrach mir den Kopf, kam aber nicht weiter.

Als ich nach fünf Wochen Krankenhausaufenthalt wieder zu Hause war, aber noch ambulant in der Strahlentherapie, wurde von der Volkshochschule in einem Nachbarort ein Vollwertkochkurs angeboten. Ich war überglücklich und meldete mich sofort an. Dieser Kurs erstreckte sich über sechs



Abende und ich besuchte ihn gemeinsam mit meiner Schwiegertochter. Am ersten Abend gab es nur Informationen. Ich war erstaunt, sogar schockiert über das, was ich da zu hören bekam. Bis dahin dachte ich gut zu kochen, aber längst nicht alles, was ich auf den Tisch brachte, war vollwertig. Ein Gemüsegarten war zwar schon immer da und darin wurde auch biologisch angebaut, aber ich benutzte Zucker, weißes Mehl, Saucenpulver oder Pudding und kaufte im Winter Gemüse in Dosen.

All diese Dinge und noch vieles mehr verwende ich seit 27 Jahren nicht mehr. Ich kaufe grundsätzlich nichts Eingepacktes, weil bei allem Eingepackten Konservierungsstoffe verwendet werden, die alle nichts taugen. All mein Brot, meine Brötchen und meinen Kuchen backe ich selbst mit frisch gemahlenem Dinkel. Dazu mache ich leckere pikante oder süße Aufstriche. Ich habe sogar eine vegetarische „Leberwurst“ kreiert, die

schon manch einer bei mir als Leberwurst gegessen hat, ohne zu bemerken, dass es keine war.

Als ich am ersten Abend des Vollwertkostkurses nach Hause kam, habe ich meinen Kühlschrank ausgeräumt und vieles weggeworfen, zum Beispiel alle Wurst. Mein Mann stand verständnislos neben mir, bis ich ihm erklärte, dass Fleisch und Wurst ein „Krebsfutter“ sein soll. Am nächsten Morgen räumte ich den Vorratsschrank aus. Ein großer Wäschekorb, vollgepackt mit Tüten, Päckchen und Dosen, die ich alle entsorgen wollte, stand auf dem Tisch. Ich hatte erkannt, dass es sich dabei nicht um Lebensmittel, sondern um Nahrungsmittel handelt, die mir nicht guttun.

Man mag es kaum glauben, aber es ist wirklich so: Was ich an den ersten beiden Tagen nach dem Informationsabend weggeworfen habe, habe ich bis heute nicht mehr gekauft, auch nicht mehr gegessen. Zu diesem Zeitpunkt lebten noch zwei Söhne daheim. Da ich meine „Männer“ auf jeden Fall mit meinem Essen zufriedenstellen wollte, gab es für sie doch dann und wann Fleischgerichte. Ich musste mich ja auch erst in der Vollwertküche zurechtfinden. Das ging jedoch relativ schnell. Ich machte mir folgenden Plan: Sonntags und zweimal in der Woche gab es Fleisch. Dazwischen gab es Dinkelfrikadellen, Gemüsepizza, Flammkuchen, Haferklöße, auch einmal einen Gemüseeintopf. Es hat allen wohl geschmeckt, denn keiner hat „gemeckert“.

Dann kam das erste Weihnachtsfest mit Vollwertplätzchen. Ich hatte mir zwar große Mühe gegeben, aber selbst mir haben



die Plätzchen nicht richtig geschmeckt. Als Weihnachten vorbei war, waren dann doch alle aufgegessen. Heute habe ich meine eigenen Rezepte, denn ich hatte schnell herausgefunden, dass man sich nicht so streng an die Rezeptangaben in den Backbüchern halten darf, man muss ganz einfach selbst ausprobieren. Mit ein wenig Geduld und Ausdauer gelingt das.

Mit meiner Ernährungsumstellung lief alles bestens. Es beschwerte sich keiner, mir kam auch gar nicht die Idee, es könnte sich einer beschweren. Heimlich, still und leise reduzierte ich die Fleischtage weiter. Es gab jetzt sonntags und in der Woche nur noch einmal Fleisch. Irgendwann gab es dann nur noch sonntags Kurzgebratenes, der dicke Sonntagsbraten war längst tabu.

Als die beiden Söhne dann heirateten und auszogen, saßen mein Mann und ich allein am Esstisch. Eines Sonntags, mein Mann



saß mir mit einem Steak gegenüber, ich aß Dinkelfrikadellen, kam die Überraschung: „Mir musst du kein Fleisch mehr braten, ich würde jetzt genau sognern Frikadellen essen wie du!“, meinte mein Mann, und ich war sprachlos. Von diesem Tag an gab es nur noch fleischlose Vollwertkost.

Heute, nach 27 Jahren, halte ich es immer noch so: Ich esse weder Fleisch

noch Wurst, keinen Fisch, kein Frühstücksei, kein Hähnchen und dergleichen.

Ich esse grundsätzlich nichts, was Augen hat. Ein strenger Veganer bin ich aber nicht. Ich verwende gelegentlich frische Eier für Kuchen, Aufläufe und Mayonnaise, esse gute Sauerrahmbutter, auch frische Sahne, und einen guten Käse, der von allein haltbar geworden ist, verachte ich ebenfalls nicht.

Meine Empfehlungen zur Vollwerternährung

- Naturbelassene Lebensmittel verwenden! Möglichst viele Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse und Milch frisch und unverändert oder mechanisch bearbeitet als Rohkost oder schonend durch Dämpfen gegart essen. Ungespritztes Obst und Gemüse aus biologischem Anbau, am besten aus dem eigenen Garten, essen.
- Das volle Getreidekorn verwenden! Geschrotet und vier bis zwölf Stunden eingeweicht im Frischkornbrei verwenden, gemahlen, gedarrt und gekocht in Suppe oder Sauce, gemahlen zum Brot- und Kuchenbacken verwenden, gekeimt über Rohkost streuen.
- Vor allem mit frischen Kräutern würzen!
- Weniger Salz verwenden, nur gutes Ursalz und Kräutersalz kaufen. Wenn man reichlich mit Kräutern würzt, kann man das Salz auch weglassen.
- Nur gute Fette verwenden. Das sind: kaltgepresste Öle wie Oliven- oder Sonnenblumen-, Distel- oder Kürbiskernöl und andere. Auf der Flasche muss „kaltgepresst“ stehen, sonst ist es nicht kaltgepresst. Gute Sauerrahmbutter verwenden; es gibt verschiedene gute Bio-Produkte im Handel und in Reformhäusern zu kaufen.
- Auf alle Nahrungsmittel verzichten, die nur „leere“ Kohlenhydrate enthalten, zum Beispiel Gebäck oder Nudeln aus Weißmehl, Zucker oder weißer Reis.
- Auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel, zum Beispiel Konserven, Pürepulver, Fertiglößle, Fertigsuppen, Fischstäbchen, Kondensmilch, Pudding, Saucenwürfel u. ä. verzichten.
- Auf Fleisch verzichten, oder zumindest weniger davon essen. Der Überkonsum von tierischen Nahrungsmitteln begünstigt Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Diabetes oder Herzinfarkt. Die Eiweißversorgung wird gesichert durch pflanzliches Eiweiß in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und tierischem Eiweiß in Form von Milch, Käse, Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure (vgl. Milchsäuregärung) und Eiern.



Milchsäuregärung

Milchsauer vergorene Gemüse kann ich mir aus meinem Leben nicht mehr wegdenken. Seit meiner Ernährungsumstellung stelle ich sie Jahr für Jahr selber her. Die Milchsäure ist ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Fehlt sie, kann es zu erheblichen Gesundheitsstörungen kommen. Oft wird angenommen, milchsauer Gemüse oder Säfte würden unseren Körper „sauer“ machen – das Gegenteil ist jedoch der Fall, sie halten unseren Körper basisch. Gemüse beinhaltet von Natur aus Milchsäure.

Bei der Vergärung von Gemüse entsteht rechtsdrehende Milchsäure, die der körpereigenen Milchsäure des Menschen entspricht. Nur wenn wir krank werden, produziert unser Körper linksdrehende Milchsäure, die der Körper aber nicht benötigt und deshalb nicht verwertet. Also sollten wir darauf achten, Milchprodukte mit rechtsdrehender Milchsäure L(+) zu kaufen. Achten Sie auf einen solchen Vermerk auf der Packung, denn solange nichts angegeben wird, handelt es sich um linksdrehende Milchsäure. Im Kefir ist ebenfalls rechtsdrehende Milchsäure. Wer täglich eine Tasse Kefir trinkt, verhindert dadurch die Ansiedlung schädlicher Bakterien im Darm. Ich besitze einen Kefirpilz und stelle damit meinen Kefir und meinen Kümmelkäse selbst her.

Den größten Teil aller Gemüse aus meinem Garten lege ich milchsauer ein. Dazu zählen Bohnen, Weißkraut, Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Gurken, Rote Bete,

Sellerie und Rotkraut. Das bekannteste milchsauer Gemüse ist das Sauerkraut.

Gemüse einsäuern

Zum Einsäuern benutze ich meine alten Einmachgläser, meist Einlitergläser. Größte Sauberkeit ist geboten, nach dem gründlichen Spülen werden die Gläser nochmals mit abgekochtem Wasser ausgespült. Dazu lege ich ein nasses Geschirrtuch in mein Spülbecken und gebe in jedes Glas einen Silberlöffel. Die Gläser stelle ich auf das nasse Tuch und gieße dann vorsichtig das kochende Wasser bis ca. fünf Zentimeter hoch über den Silberlöffel hinein. Dann schwenke ich das Wasser nach allen Seiten, damit das Innere der Gläser keimfrei ist. Zum Abtropfen stülpe ich die Gläser auf ein sauberes Geschirrtuch. In die Gläser schichte ich das vorbereitete gewaschene und zerkleinerte Gemüse. Sie dürfen aber nur bis zu drei Vierteln gefüllt sein, denn es muss Platz zum Gären bleiben.

Grundsätzlich kommt alles Gemüse roh in die Gläser. Dann koche ich Wasser ab und lasse es erkalten. Auf einen Liter Wasser gebe ich zehn Gramm Salz und bedecke damit das Gemüse. Bei Mischgemüsen gebe ich zusätzlich einen Teelöffel Gurkengewürz pro Glas dazu. Eine Ausnahme sind Bohnen. Sie müssen abgekocht werden, denn in ihnen befindet sich das giftige Phasin. Nach zehnminütiger Kochzeit ist es aber zerstört und die Bohnen kommen trotzdem noch zur Milchsäuregärung. Nach dem Abkühlen gebe ich die Bohnen in die Gläser, das Abkochwasser benutze ich dabei zum Auffüllen. Auf einen Liter gebe ich zehn Gramm Salz, das ist ein gestri-



chener Esslöffel voll. Die Brühe muss zwei Zentimeter über dem Gemüse stehen und auch das Bohnenglas darf nicht ganz voll sein.

Mit Gummiring, Deckel und Klammern verschlossen lasse ich die Gläser bei Zimmertemperatur sichtbar stehen, damit ich kontrollieren kann. Zuerst wird die Flüssigkeit trübe, dann bilden sich Bläschen. Je nach Wetterlage geschieht das schneller oder weniger schnell, bei gewittrigem Wetter etwa säuert es leichter. Nach zwei bis vier Tagen stelle ich die Gläser in den kühlen Keller. Zuerst verschwinden die Bläschen, dann wird die Flüssigkeit wieder klar und oben hat sich ein Vakuum gebildet. Die

Gläser müssen immer fest verschlossen bleiben. Nach sechs Wochen ist die Milchsäuregärung abgeschlossen und das Gemüse könnte schon verzehrt werden, ich bewahre es aber gern für den Winter auf.

Grundsätzlich wird milchsaures Gemüse nicht eingekocht. Nach dem Öffnen eines Glases ist das Gemüse fertig zum Verzehr. Von einem Literglas mache ich drei Portionen. Wenn ich ein Tellerchen voll entnommen habe, gebe ich ein gewürfeltes Zwiebelchen und frische Kräuter, zwei Esslöffel gutes Pflanzenöl und Pfeffer darüber. Den sauren Gemüsesaft schüttele ich nicht weg; den trinke ich auch noch.