

# Liesel Malm Die Kräuter-Liesel

Reading excerpt

[Die Kräuter-Liesel](#)

of [Liesel Malm](#)

Publisher: Bassermann Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b19041>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhaltsverzeichnis

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

## **Meine besten Heilpflanzen und Kräuter** .....

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)*



# 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.



Liesel Malm

[Die Kräuter-Liesel](#)

300 Heil- und Gewürzkräuter anbauen und anwenden

208 pages, hb  
publication 2014



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)