

Eigen

VÖGEL WOLLEN FLIEGEN

KREATION



LEBENSGEFÜHL
Inspiration & Mindset

SÜSS-WÜRZIGE
LEBENSREZEpte
#draussenzuhause



✓ Lyrik & Philosophie

✓ Pflanzenbasierte
Wildkräuterküche

✓ Vorspeisen-Spezial
Suppen, Salate, Snacks
Veganes Buffet

✓ Foraging - Kreativ Leben
Ayurveda - Yoga - Flohmarkt
Aschaffenburg - Literatur

✓ Viele vegane Rezeptideen
& hilfreiche Tipps

✓ Lebensgeschichten
und Interviews



MEIN WEG ZURÜCK ZU MUTTER ERDE

LILLI ALBRECHT
LEBENSGESCHICHTE
FORAGING & WILDE REZEPTE

www.lillis-kraeuterpfad.de
Instagram: @lillis_kraeuterpfad



Lilli und ich, Lena, haben uns über Instagram kennengelernt und sind über unsere Lebensveränderung und unsere Sehnsucht nach einem Leben im Einklang mit der Natur in einen ganz spannenden Austausch gekommen. Lest selbst, welchen Weg Lilli als ehemalige Gymnasiallehrerin für sich gewählt hat und wie es ihr damit heute geht.

Mich beschäftigt seit einer Weile das Thema des "Gesichtslesens" und ich schaue mir sehr gerne die Videos von Eric Standop an. Ich weiß nicht, welche Gesichtsformen ich vereine, doch fühle ich mich wie die Schlange um den Baum: der Baum, der lebenslang wächst, sich entwickelt, neue Formen anzunehmen bereit ist. Und die Schlange, die ihren Weg nicht geradeaus geht, sondern sich durchschlängelt, Umwege und Kurven nicht scheut, sich häutet, also zur immer wiederkehrenden Veränderung bereit ist, Altes abstreifen kann, um wachsen zu können. Diese beiden Aspekte sehe ich deutlich in meinem bisherigen Leben und ich schätze sie sehr. Ich bin von Herzen dankbar für eine jede Station, so schön oder herausfordernd sie auch gewesen sein mag.

Doch nun nehme ich dich ein wenig mit auf die Reise:

Nach dem Abitur machte ich eine Ausbildung zur Krankenschwester – oder wie es dann umbenannt wurde: zur Gesundheits- und Krankenpflegerin. Doch leider kam mit der ersten großen Gesundheitsreform nicht unbedingt dieses Thema in die Häuser, sondern es blieb für die Arbeit am Menschen lediglich weniger Zeit. Dies trug, neben meinem Geist, der noch mehr beschäftigt und herausgefordert werden wollte, dazu bei, dass ich mich direkt im Anschluss an die Ausbildung an das Studieren wagte.

Ich änderte dafür vollständig die Richtung: Mathematik und evangelische Religion auf das Lehramt an Gymnasien. Man mag es kaum glauben, doch ich hatte die Mathematik vermisst. Wie sich im Studium herausstellte, war es eher die Schulmathematik, die mir lag.

Häufig begegnete mir Erstaunen, wenn ich meine Fächerwahl nannte, doch genoss ich gerade diesen Kontrast: Betonung des Verstandes hier, etwas fürs Herz und die Seele auf der anderen Seite. Ich stieg voller Tatendrang und innovativer Ideen in das Schulsystem ein und liebte meine Arbeit: Junge Menschen für die Schulmathematik zu begeistern oder sich die Köpfe heiß zu diskutieren über theologische und ethische Fragestellungen.

Doch dann war da noch das System... Konferenzen, Noten, Rahmenpläne und Bewertungstabellen. Ein "Funktionieren Müssen" auf so vielen Ebenen.

In meiner zweiten Elternzeit stolperte ich über die grundlegende Schulkritik Bertrand Sterns: Sie sprach mir voll und ganz aus dem Herzen. Wobei ich bis dahin noch nicht einmal selbst wusste, dass ich so denke. Ich wurde mir immer klarer darüber, welche meine Werte sind, für die ich einstehe möchte, die ich leben möchte. Es wurde immer offensichtlicher: Lange halte ich es in der Schule nicht mehr aus. Doch was stattdessen?



Bildquelle: Anne Hornemann

Per sogenanntem Zufall stieß ich auf Victoria, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Beamte auf ihrem Weg aus dem goldenen Käfig zu begleiten, weil sie selbst diesen Schritt gleich zwei Mal gemacht hat. Ich entschied mich für ihre Begleitung und schon beim ersten Gespräch standen sie im Raum: die Wildkräuter.

Noch ein wenig skeptisch nahm ich an einer Kräuterwanderung teil. Wir wanderten mit einer kleinen Gruppe durch den Park und lauschten der Expertin, die über Seelenpflanzen sprach. Ich hing an ihren Lippen. Am nächsten Morgen unter der Dusche stellte ich fest, dass ich nicht nur die lateinischen Pflanzennamen fast alle noch in Erinnerung behalten hatte, sondern es fühlte sich an wie ein trockener Schwamm, der endlich Wasser bekommt. **Ein Aufatmen der Seele!**

Und die Ahnung, in einem früheren Leben sicher schon einmal Kräuterfrau oder ähnliches gewesen zu sein.

Nun schaute ich mir Videos von Wildkräuterexperten, allen voran von Wolf-Dieter Storl, an und las Bücher und war selbst überrascht, was alles in meinem Kopf an Wissen noch Platz hatte und hängen blieb, ohne es pauken zu müssen. Einfach, weil die Herzensverbindung da war.

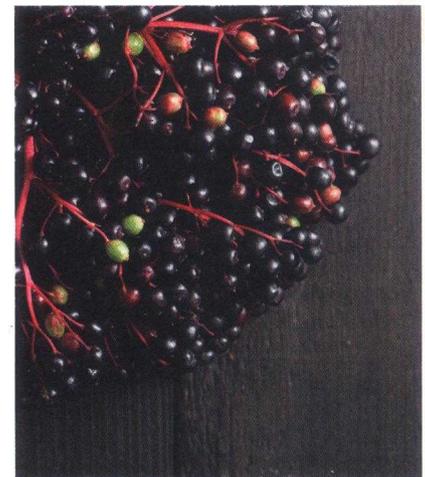
Parallel zum Lehrerdasein traute ich mich, schon Kräuterwanderungen anzubieten, da nun klar war, dass dies mein neues Wirkungsfeld sein darf.

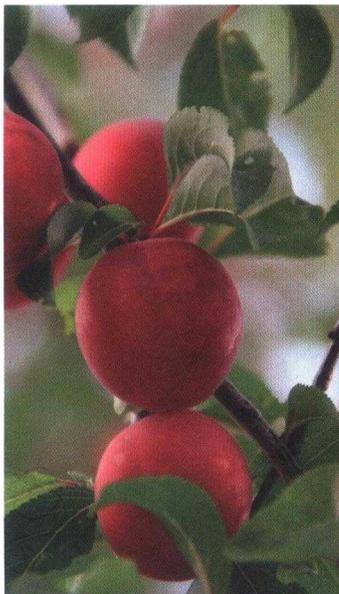
Im Sommer 2022 war es dann soweit: Ich wurde aus dem Beamtenverhältnis auf eigenen Wunsch entlassen und spürte regelrecht die Befreiung. Die äußere Sicherheit ließ ich hinter mir und baute voll und ganz auf die innere Sicherheit, das Vertrauen, dass dies mein Weg sein darf. Bisher ist dieses Vertrauen auch nur belohnt und bestätigt worden. Es macht so viel Spaß, dieses Leben zu leben.

Meine Selbständigkeit startete ich im Herbst/Winter, eine eher ungünstige Zeit, wenn es um Wildkräuter in der Natur geht. Denn gerade im Winter steht alles im Zeichen des Rückzuges, des Ausruhens.

Doch mit dem Frühling sprießen die Kräuter und die Bereitschaft wächst, raus zu gehen und die Natur zu entdecken.

Bildquelle: Polina Subbotina





Wildes
Sammeln

Und die Natur hat eine unglaubliche Vielfalt und Fülle zu bieten, wenn wir erst einmal anfangen, hinzuschauen.

Ich liebe es, mit Menschen, egal welchen Alters, raus zu gehen und zu entdecken, was von dem frischen Grün alles auf dem Teller landen kann und darf. Wie pflücke ich eine Brennnessel, ohne mich zu verbrennen? Und was kann ich machen, wenn es dann doch passiert ist?

Wie bunt wird mein Teller, wenn ich mit Gänseblümchen, Löwenzahn und Purpurnessel dekoriere? Wie gesund sind die Kräuter auch noch obendrein? Und wofür sind die Kräuter auch noch gut? Kann ich sie nur essen oder auch noch anderweitig verwenden?

Fragen über Fragen, die nicht immer laut gestellt werden. Eine tiefe Zufriedenheit und ein Glücksgefühl breitet sich in meinem Inneren aus, wenn ich sehe, dass ein 8-Jähriger sich unbändig freut, weil er sich beim Pflücken der Brennnessel nicht verbrannt hat; wenn der Kräuter-aufstrich probiert wird und unerwartet köstlich mundet; wenn die selbst hergestellte Salbe angenehm auf der Haut wirkt. Kräuterwanderungen zum Kennenlernen des wilden Grün, Kräuterkurse, in denen die Kräuter direkt weiterverarbeitet werden und Projekttage in Schulen und Kindergärten zum Thema Wildkräuter sind mein neues Tätigkeitsfeld. Ich liebe es, wenn ich für die Großartigkeit der Natur und Schöpfung ein Bewusstsein wecken kann.

Ich liebe es, zu erkennen, dass ich mit der Natur achtsam umgehen darf, weil ich ohne sie nicht wäre.

Warum heißt mein Artikel "Mein Weg zurück zu Mutter Erde"? Weil jedes Wesen, das geboren wird, in tiefer Verbindung mit ihr steht. Ich durfte diese Verbindung wiederfinden. Und das ist etwas, das jedem möglich ist – so meine feste Überzeugung.

Gierschcreme

Brotaufstrich/Dip

Doppelhandvoll Gierschblätter

½ Schalotte

1 kleine Knoblauchzehe (nach Wahl)

1-2 EL eingelegte Kapern

20 g Semmelbrösel

4 EL Sonnenblumenöl

2 EL Olivenöl

1 EL Weißweinessig

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

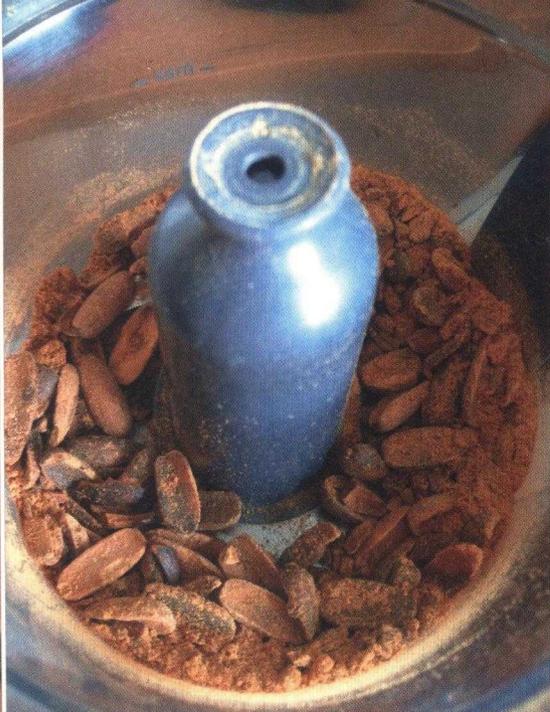
Gierschblätter waschen, trocken schleudern. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Den Giersch zusammen mit der Schalotte, der Knoblauchzehe und den Kapern in einem geeigneten Gefäß pürieren. Evtl. schon für das Pürieren das Öl und den Essig hinzufügen. Die Semmelbrösel unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Giersch

Der botanische Name bedeutet übersetzt "der die Gicht heilende" und lässt anklingen, welche positiven Eigenschaften der Giersch, das so häufig verhasste Kraut, mitbringt.

Dazu gehören Vitamin C, Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Kupfer, Karotin, Zink, Kieselsäure und Eisen. Er wirkt anregend auf die Niere und hilft, vor allem die Harnsäure auszuscheiden, die in der Tat ursächlich für die Entstehung der Gicht gesehen wird.





Eichelbrot

Zutaten

250 g Mehl nach Belieben
250 g Eichelmehl
12,5 g Hefe
375 ml Wasser (lauwarm)
1 El Salz

Für das Brot wird das Mehl und Salz vermischt. Die Hefe wird in ein wenig Wasser aufgelöst und zur Mehl-Salz-Mischung gegeben.

Nun wird zunächst ungefähr die Hälfte des Wassers untergerührt und je nach Konsistenz Wasser hinzugefügt. Der Teig darf recht fest sein, da er sonst zum Zerlaufen neigt, da Eichelmehl kein Gluten enthält.



Das Brot hat einen eher herben Geschmack und passt gut zu deftigen oder leicht süßlichen Aufstrichen.

*Hier ein wenig mehr zur
Verarbeitung von Eicheln,
wie in Magazin Vol. 1
versprochen :-)*

Den Teig an einem warmen Ort zwei Stunden zugedeckt gehen lassen. Anschließend einen länglichen Laib formen, auf ein Blatt Backpapier legen und mehrmals schräg einschneiden. Den Laib mindestens eine halbe Stunde abgedeckt gehen lassen und anschließend bei 200 Grad 60 bis 80 Minuten ausbacken. Backprobe mit einem Stäbchen machen, da die Backzeit je nach verwendetem Mehl variieren kann: Klebt noch Teig am Stäbchen, darf das Brot noch ein wenig im Ofen verbleiben.

Vorbereitung des Eichelmehls

Um an das Eichelmehl zu kommen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Allen gemeinsam ist jedoch, dass die Eicheln geschält und mindestens 24h gewässert werden. Nach dem Sammeln können die Eicheln in eine mit Wasser gefüllte Schüssel gegeben werden. Die Eicheln, die oben schwimmen, können direkt aussortiert werden, da sie nicht mehr genießbar sind, entweder war ein Wurm schneller oder die Verwesung.

Die Eicheln können auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen (ca. 175 Grad) für 15 min geschoben werden. Einige Eicheln platzen dabei schon auf, andere nicht. Nach dem Schälen, was manchmal, je nach Sammelzeitpunkt, ein wenig mühsam sein kann, werden die Eicheln gewässert, d.h. in einem Gefäß mit Wasser bedeckt und mindestens 24h stehen gelassen.

Dieser Vorgang ist notwendig, weil Eicheln einen hohen Gerbsäuregehalt haben und dieser in dem Maße für Schleimhäute schädigend wirkt. Den Vorgang des Wässerns so oft wiederholen, bis das Wasser fast vollständig sauber bleibt.

Nun die Eicheln antrocknen lassen, gerne auch bei niedriger Temperatur im Backofen. Jedoch nicht vollständig austrocknen lassen, da sie sehr hart werden. Die noch weichen Eicheln zu Mehl mahlen und das Mehl nun vollständig durchtrocknen lassen, damit es, abgefüllt für eine spätere Verwendung, nicht zu schimmeln beginnt.



Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich

Zutaten

- 250 g Rote Bete (gekocht)
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Meerrettich aus dem Glas, besser: frisch geriebene Wurzel, dann weniger
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl, nativ
- 1 EL Zitronensaft
- Salz (bei mir immer Steinsalz) und Pfeffer aus der Mühle
- Nach Geschmack: 2 EL gehackten Koriander

Die Rote Bete kochen, schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten, beim Meerrettich gerne noch nicht die gesamte Menge, in eine Küchenmaschine oder einen Hochleistungsmixer geben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Gerne noch einmal mit Meerrettich abschmecken und je nach Schärfe mit Zucker abmildern.

Zum Meerrettich

Meerrettich gehört zu den Kreuzblütlern, die ausnahmslos über Senfölglycoside verfügen. Alle unsere Kohlsorten sind Mitglieder dieser Pflanzenfamilie, wobei nicht alle die gleiche Schärfe aufweisen, jedoch alle beim Kochen den typischen schwefeligen Geruch verströmen. Der Meerrettich hat sehr viele gute Inhaltsstoffe, wie Vitamin C, B1, B2 und B6, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Zudem, Flavonoide, die gelben Farbstoffe, und ätherische Öle, zu denen auch die Senföle gehören und die entzündungshemmend und keimwidrig wirken.

Schlehentörtchen mit Zimtcreme

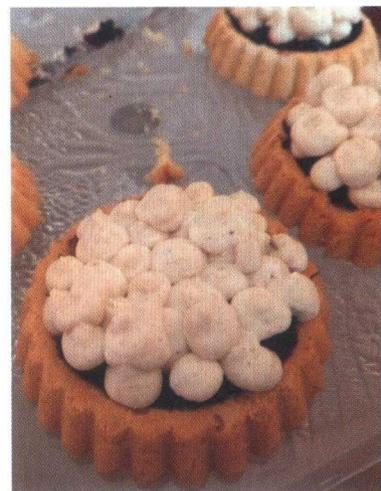
Zutaten für den Tortenboden

- 250 g Mehl
- 125 g Margarine
- 60 g Zucker
- 1 Prise Vanille

Zutaten für die Creme

- 200 g veganer Frischkäse
- 100 g vegane Sahne
- Sahnesteif & Zimt

Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und die Törtchenformen oder eine große Tarteform auslegen und bei 180 Grad 15 Min.



gold-gelb backen. Anschließend auskühlen lassen. Die Schlehen, die circa ein halbes Jahr tiefgekühlt werden sollten (siehe unten) entsteinen und direkt auf den Tarteboden legen. Alternativ die frischen Schlehen kurz aufkochen, durch ein Sieb streichen, um die Steine zu entfernen und die abgekühlte Masse auf dem Boden verteilen. Aus dem veganen Frischkäse, der Pflanzensahne, Sahnesteif und Zimt nach Geschmack eine feine Creme herstellen und die Törtchen damit verzieren.

Zu den Früchten

Schlehen (*Prunus spinosa*, auch Schwarzdorn genannt) sind leider ziemlich in Vergessenheit geratene, jedoch sehr leckere Wildfrüchte. Isst man sie roh, so schmeckt man kaum ihre Süße. Der hohe Gerbstoffgehalt zieht alles im Mund zusammen. Außerdem können nur wenige Früchte gefahrlos roh genossen werden. Schlehen enthalten viel Vitamin C und viele Anthocyane, die blauen Farbstoffe, die in unserem Körper als Antioxidantien wirken, so dass hierfür ein roher Verzehr in Maßen von Vorteil ist. Werden sie jedoch erhitzt oder besser noch längere Zeit tiefgekühlt, kommt ihr hoher Zuckergehalt zum Tragen. Es entsteht dann eine sehr schmackhafte, in der Tat an die Pflaume erinnernde Frucht.