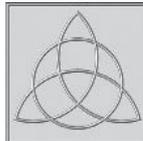


VERLAG



BEGEGNUNGEN

ISBN 978-3-946723-37-0

Theresia Arbia

ELFENTANZ UND WALDGEFLÜSTER
ZEIT FÜR WUNDER UND GESCHICHTEN

Copyright 2017

1. Auflage

Illustrationen: Theresia Arbia

Bildquellen: © DoraZett fotolia.com

Korrektorat: Gisela Polnik

Gestaltung: Elke Mehler
www.querwerker.de

Druck: Verlagsdruckerei Spengler, Bruchköbel

Verlag: Begegnungen – Verlag für Natur und Leben
www.verlagbegegnungen.de

Alle Rechte vorbehalten

ELFENTANZ
UND
WALDGEFLÜSTER
ZEIT FÜR WUNDER UND GESCHICHTEN

Mit Märchen und Rezepten aus der Natur durch das Jahr

von Theresia Arbia

Für meinen Sohn Jean-Claude,
mögen ihm die
Andersweltlichen immer gut gesonnen sein ...

Mein Dank an
Christine Goeb-Kümmel,
ohne sie hätte ich das Buch nie geschrieben.



INHALT

6	Prolog
7	Geschichten in der Geschichte
12	Wie die Hasel zu ihrer Nuss kam
27	Strawberry – die süße kleine Walderdbeere
37	Die Geschichte der Brennnessel
50	Vom großen Kirschbaum, dem Eichhörnchen und dem Mädchen Marianne
72	Die Geschichte vom Gänseblümchen, der Gänsemagd und der Graugans
79	Die Geschichte der Freundschaft von Bäumen und Menschen
92	Reinecke – der Fuchs
104	Der Medizinbeutel
127	Die Geschichte von Tanne und Tanne
134	Epilog
136	Rezepte im Buch
138	Vegane Alternativen für viele Zutaten
146	Über die Autorin
147	Literaturhinweise

PROLOG

„Meinst du nicht auch, dass sich die gute Frau, unsere teuerste Jägerin, etwas zu viel zumutet“, fragte Wohlwollen, der Zwerg, die überaus hübsche Elfe des Löwenzahnes.

„Sie wirkt ein bisschen blass um die Augen“, meinte die Elfe.

„Nun schau doch genau hin, sie nimmt das Schicksal der Menschenkinder zu ernst und engagiert sich viel zu viel. Dauernd hat sie Gäste, die sie bekocht und die dann auch noch bei ihr über Nacht bleiben.

Und das alles tut sie nur, damit die Menschlinge wieder auf den rechten Weg zurückfinden.“

„Du hast wohl vergessen“, flötete die Elfe, „dass unser aller Schicksal davon abhängt, dass die Rasse der Menschen die Gier besiegt und um ein rechtes Miteinander bemüht ist ...“

GESCHICHTEN IN DER GESCHICHTE

Wie immer saß hinter zerklüfteten und verwitterten Felsen im weichen Moos, an den Stamm des Weltenbaumes gelehnt, die uralte Muhme, die Träumerin, wie sie genannt wurde.

Die große Göttin hatte sich zu ihr gesellt, und während sie mit der Träumerin über ganz belanglose Dinge plauderte – denn auch Göttinnen sind nicht nur heilig –, spann sie den Lebensfaden der Menschen, bemaß ihn und trennte ihn zur rechten Zeit.

Der Träumerin jedoch ging das Geschick der Menschenkinder nicht aus dem Sinn. Einzugreifen in das wahnwitzige Geschehen und dem ganzen Irrsinn Einhalt zu gebieten, war ihr untersagt; dies hatte ihr der Rat der alten Donar-Eichen unmissverständlich zu verstehen gegeben.

Ihre Gedanken schweiften ab zum bevorstehenden Fest der Frühjahrs-Tagundnachtgleiche; ein wunderbares Fest, um die Strapazen des langen Winters zu vergessen ...



Nicht vergessen hatte sie die Jägerin – so lange war diese schon ausgeblieben –, ja, wo war sie nur, diese Freundin aus längst vergessenen Tagen ...

In Gedanken verloren, presste die Jägerin ihre Nase an die eiskalte Fensterscheibe. Auch sie dachte an ihre Freundin, die uralte Muhme. Schon längst wollte sie sich auf den Weg zum „Weißen Holz“, dem geheimen Platz für ihre Zusammenkünfte, gemacht und dabei der guten alten Freundin einen Besuch abgestattet haben.

Aber der Winter wollte in diesem Jahr nicht weichen. Hartnäckig hielten sich die Schneeberge trotz der schon wärmenden Sonnenstrahlen.

Nur die Schneeglöckchen hielten ihre Köpfchen mutig über die Schneedecke.

Baghira, die schwarze Katze, saß verdrießlich neben der Jägerin auf der Fensterbank. Sie konnte das weiße Nass so gar nicht leiden.

Winter

***Eis und Kälte –
Zeit der stillen Rituale.
Winter ist's.***

***Wer kann, sammelt neue Kraft im Schoß von Mutter Erde.
Auch du Menschenkind, tu' alle Dinge jetzt mit Muße –
schnell bist du erstarrt, versuchst der Kälte du zu trotzen.***

„Komm, Baghira, wir machen es uns vor dem Feuer gemütlich. Der Garten muss noch ein wenig auf unseren Besuch warten. Habe uns einen Winterschokoladenkuchen gebacken und dazu gibt's einen heißen Punsch von Frau Holles Strauch.

Vielleicht kommen uns ja noch ein paar nette Leute vom kleinen Volk besuchen, um uns Gesellschaft zu leisten.“

Winterschokoladenkuchen

So wie ihn die gute Holle am liebsten isst

Wenn es draußen so richtig knackig kalt und der Atem schon gefroren ist, bevor er an die Luft kommt, die Finger einem beinahe den Dienst versagen, dann tut Holles Kuchen wahre Wunder und der zarte Geschmack nach Holunderblüten weckt die Vorfreude auf den Frühling.

Trage zusammen:

*eineinhalb Humpen Holunderblütengelee,
eine halbe Packung Butter oder Margarine,
drei Eier von deinen Hühnern,
vier große Löffel Kakaopulver,
zwei Humpen Dinkel-Vollkornmehl,
ein Päckchen Weinstein Backpulver.*

Dann mache Butter (Margarine) und Holundergelee warm und vermische alle Zutaten gut, bis es eine homogene Masse wird.

Heize das Feuer gut (180 Grad) und backe den Kuchen für 4-6 Personen für eine Stunde.

WIE DIE HASEL ZU IHRER NUSS KAM

Sie hatte einen wundervollen Platz im wilden Garten der jungen Frau, die immer so schön sang, wenn sie des Morgens die Haustür öffnete und den jungen Morgen und die laue Frühlingsluft hereinließ.

Neben dem duftenden Flieder und dem ehrwürdigen Holunderstrauch stehen zu dürfen, war ja schon eine Ehre. Trotzdem war sie nie richtig glücklich gewesen in ihrem bisherigen Leben. Leise nagte der Neid an ihr, wenn sie den prachtvollen Apfelbaum betrachtete, der mitten auf der großen Blumenwiese stand.

Wie konnte jemand nur so viele traumhafte Blüten ganz ungeniert zur Schau stellen. Und dann die vielen Bienen, die in Scharen den Apfelbaum besuchten und um ihn herumschwirrten. Wie beneidenswert, den ganzen Tag lang so begehrt zu sein.

Die Hasel schaute betrübt an sich hinab. Kerzengerade standen ihre Äste, und statt tausender Blüten hingen grau-grün-gelbliche Zäpfchen von den Ästen herunter. Und wer besuchte sie schon? Ja, sie war sehr traurig.



Auch die junge Frau hatte anscheinend nur Augen für den Apfelbaum, der aussah wie eine Braut im Hochzeitskleid. Sie tanzte um ihn herum und sang dazu die schönsten Frühlingslieder, und der Apfelbaum nickte ihr zu und ließ zum Dank seine herrlichsten Blüten auf sie niederschweben.

Als die Kinder aus der Schule heimkamen, fanden auch sie Gefallen an einem ausgelassenen Tanz um den glücklichen Baum. So war es ja Tradition seit langer Zeit, denn es durfte nicht in Vergessenheit geraten, die Natur zu ehren und sich für all ihre Gaben zu bedanken.

Einzig und allein die jungen Männer und auch die Knaben kamen zur Hasel, wenn sie einen neuen Wanderstock brauchten, oder sie schnitten die Äste, weil sie so schön biegsam waren und deshalb zum Hausbau gebraucht wurden.

Ein Engel hatte die Traurigkeit der Hasel bemerkt, und da Engel ein gutes Gespür dafür haben, warum jemand glücklich oder traurig ist, wusste der Engel auch gleich, wie er der Hasel fürs Erste helfen konnte.



DER ZAUBER DER HEILUNG
SEI DIR
IN UNSERER FRUCHT GEGEBEN...

STRAWBERRY – DIE SÜSSE KLEINE WALDERDBEERE



... und die Jägerin begann mit den immer gleichen Worten:

„Es war einmal – als die Erde noch eine Scheibe war –, da wurde von einer Waldfrau ein Mädchen geboren, das so ganz anders war als alle Mädchen, die man bisher kannte.

Es war so schön wie eine gerade erblühte Rose, roch so frisch wie Pfefferminze und war so zart wie ein junger Pfirsich.

Im Gegensatz zu allen anderen Mädchen, welche die Leute so kannten, war dieses Mädchen klitzeklein und schien überhaupt nicht zu wachsen.

Das kleine Mädchen, welches übrigens Strawberry hieß, liebte es, in der Nähe der Menschenkinder zu spielen, aber richtig wohl fühlte es sich nur im Wald – in der Geborgenheit der großen Bäume, und besonders in der Nähe von Schwester Tanne und

Tante Kiefer sah man es herumspringen und ihr rotes Röckchen schwingen.

Und wenn das kleine Mädchen eine Weile getanzt hatte, bat es die ehrwürdigen Tannen, ihr doch von der großen Welt zu erzählen. Die Tannen ließen sich nicht zweimal bitten, denn sie hatten Strawberry mit ihrem freundlichen Wesen lieb gewonnen, und so fing denn die älteste Tanne, die für ihre Weisheit berühmt war, zu erzählen an:

„Es war einmal, als die Welt noch eine Scheibe war, da wurde ein kleines Mädchen geboren, welches so ganz anders war als ...“

Huch, dachte Strawberry, das bin doch ich – sie blieb aber ganz still, denn es schickte sich zu jener Zeit nicht, eine so weise alte Dame wie die Tanne zu unterbrechen.

„... ihre Schwestern – und es waren ihrer viele –, die in ihrer prallen Schönheit schon von Weitem leuchteten und von den Menschenkindern heiß geliebt wurden. Und weil sie so begehrt waren, mussten sie allesamt in sogenannten „Gewächshäusern“ aufwachsen.

In ihrem ganzen Leben wurden sie niemals von Bruder Wind zärtlich gestreichelt, um sich des eigenen Daseins zu erfreuen, und wild und ausgelassen auf Mutter Erde zu tanzen, war ihnen verboten, denn schon ein kleiner brauner Fleck reichte, um aussortiert zu werden und im Müll zu landen.

Ein abscheulicher Tod, war es ihnen doch eigentlich bestimmt, den Körper eines Menschenkindes zu erfreuen.

Welches Glück hatte also Strawberry: Ganz im Verborgenen, geschützt durch vielerlei Gräser und Blätter, wuchs

sie – im Wechsel von Licht und Schatten – ganz ohne chemische Wachstumshilfen auf.

Gestreichelt von Bruder Wind tanzte Strawberry durch ihre erlebnisreichen Tage.

Wenn sie die Arme ausstreckte und dabei einen Sonnenstrahl berührte, der gerade zur Erde geschickt worden war, gab es einen Lebensfunken und Strawberry bekam ein Schwesterchen. War das ein schönes Leben!

Und so klitzeklein sie alle auch waren, sie und ihre Schwestern steckten voll Gesundheit für Mensch und Tier.

Aber kaum ein Menschenkind gab es, welches die kleinen Beeren bei einem der seltenen Waldspaziergängen auch wahrnahm.

Und wenn doch, dann hieß es nur: Finger weg! – Giftig! Und außerdem: Oh je, Achtung der Fuchsbandwurm!

Das war eigentlich sehr schade, denn die Walderdbeerlein wollten so gerne ihre Kraft und Gesundheit auch an die Menschenkinder weitergeben.

... so, du Menschenkind, das du achtsam alte Wege gehst und zugehört hast, weil du unsere Sprache verstehst, öffne deine Sinne und werde gesund im Genuss der reinen Geschenke von Mutter Erde ...‘

Und wenn du, Menschenkind, ein offenes Herz hast und geduldig genug bist, kannst du vielleicht einen Blick auf die wunderschönen Elfen und Feen erhaschen, die sich seit jeher an den köstlichen Walderdbeerlein laben.

Grüße sie herzlich von mir und erinnere sie daran, dass ein Besuch schon lange aussteht und sie mögen eine interessante Geschichte aus dem Elfenland mitbringen ...“

Feenland

**... dort hinter dem Schleier
beginnt Feenland,
doch sind sie alle
gerade bei einer Feier ...
nach langer Nacht hast deine Augen
mit Morgentau gewaschen –
wirst vielleicht einen Blick auf sie
erhaschen**

Die Jägerin schwieg, und die kleine Schar der Menschenkinder schwieg auch.

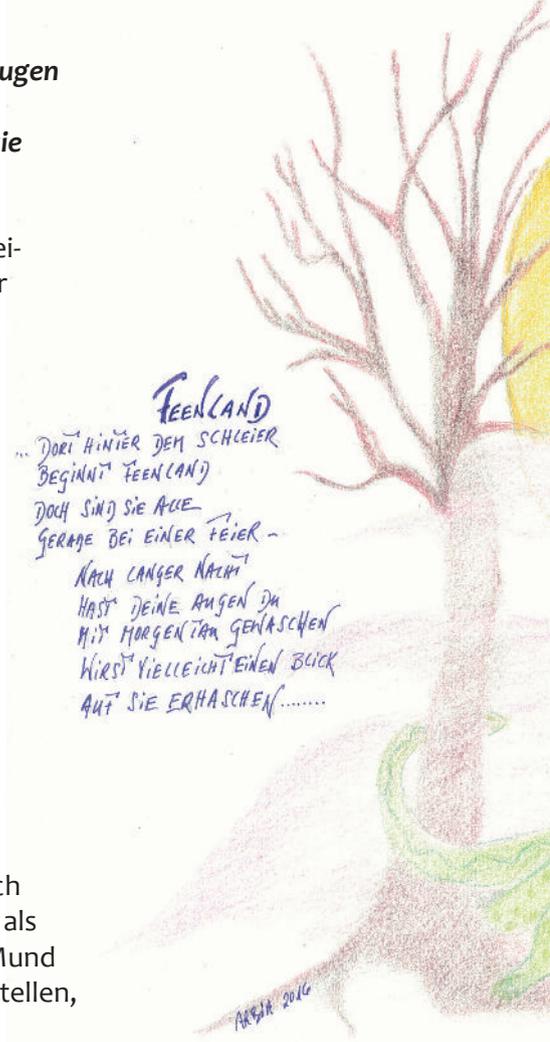
All das, was die Jägerin gesagt hatte, war so anders – passte alles so gar nicht zu dem Leben, das ihnen aufgezwungen wurde.

Die Kinder lösten sich zuerst aus ihrer Starre.

Neugierig, aber sehr vorsichtig, als wäre die Jägerin ein wildes Tier, näherten sie sich ihr.

Die Erwachsenen taten es den Kindern gleich.

Da die Jägerin ihnen freundlich zulächelte, wagte es schließlich als Erstes eines der Kinder, den Mund aufzumachen und die Frage zu stellen, die in ihrer aller Köpfe war:



„Verehrte Frau des Waldes, ist das denn alles wahr ...? Und würden Sie uns denn noch mehr erzählen ...? Die Erwachsenen sagen uns immer, dass dies alles nur Märchen sind – Feen und Elfen, Trolle und Drachen, Wichtel, Gnome und Zwerge gäbe es in Wirklichkeit gar nicht!?“



Als hätte die Jägerin beim morgendlichen Verlassen ihrer Behausung bereits gewusst, dass sie etwas zum Essen – für wen auch immer – gebrauchen könnte, hatte

DIE GESCHICHTE VOM GÄNSEBLÜMCHEN, DER GÄNSEMAGD UND DER GRAUGANS

„Liebste Großmutter, bitte erzähl mir doch, wie es war damals, als wir noch zur großen Familie der Blümchen gehörten, die keinen Namen und keine Farbe hatten“, bat das kleine Gänseblümchen an einem sonnigen Frühlingstag.

Und die Großmutter begann:

„Es war einmal, als die Welt noch eine Scheibe war, da saß auf einer großen Wiese am Dorfrand ein wunderschönes Mädchen und hütete die Gänse.

Es war eine ganz normale Wiese an einem ganz normalen Dorfrand und es war ein ganz normales Mädchen, denn alle Mädchen sind wunderschön.

Was nicht normal war, das war die Graugans, die unter all den weißen Gänsen die Einzige war, die sprechen konnte.

Sie blieb meistens ganz nah bei der schönen Gänsemagd, und die beiden unterhielten sich über dies oder das.

So ging es den ganzen Tag, und am frühen Abend kehrte das Mädchen stets heim mit ihren Gänsen.



Eines Tages, die Gänsemagd hütete wieder ihre Gänse, fragte die Graugans das Mädchen: ‚Woher wissen die Menschen denn, wenn sie Heilkräuter auf der großen Wiese pflücken, welches die Heilkräuter sind, wenn alle Blumen und Kräuter so blass und ohne Farbe wachsen?‘

Das Mädchen hatte nicht verstanden: ‚Was meinst du, Graugans? Die sind doch alle seit jeher ohne Farbe ... Aber du hast recht, woran erkennt man sie? Mag ja sein, dass die Kräuterkundigen die richtigen zu finden wissen, aber die ganz normalen Menschen, wie sollen sie die richtigen Kräuter erkennen?‘



REZEPTE IM BUCH:

Es versteht sich von selbst, dass die Zutaten tierischen Ursprungs, die von der Jägerin und ihren Freunden verwendet werden (Eier- und Milchprodukte, Honig), ausnahmslos aus Bioproduktion stammen.

Die meisten Speisen können alternativ mit veganen Zutaten zubereitet werden. Anregungen hierfür finden Sie am Ende dieser Aufstellung, in der wir alle Rezepte nochmals übersichtlich und mit Angabe der Seite im Buch für Sie aufgelistet haben.

Hauptspeisen:

- 44 Brennessel-Spätzle
- 43 Grüne Kräuterknödel auf Tomaten
und frischen Pfifferlingen
- 20 Haselnussbraten

Zwischenmahlzeiten:

- 118 Brot von Wildkräutern
- 22 Mein Lieblingsbrot
- 117 Sonnenwirbel
- 118 Zwiebelkuchen für nimmersatte Koolde

Salate:

- 100 Wildkräuter mit Schafskäse und Brombeeren
- 76 Wildkräutersalat - Frühlingswiese

Süßspeisen und Kuchen:

- 34 Elfenkuss-Torte
- 102 Grütze von Stachelbeeren mit frischer Minze
- 22 Haselnuss Pralinen
- 54 Kirschenmichel
- 130 Lebkuchen nach Großmutter's Art
- 101 Schmarrn vom Kaiser mit Beeren
und Bourbonvanilleeis
- 120 Sonnenwendkekse
- 99 Streuselkuchen mit Stachel- und Johannisbeeren
- 9 Winterschokoladenkuchen

Getränke:

- 10 Heiße Holler-Beere
- 90 Lindenblütenlikör
- 88 Lindenblütentee
- 43 Wildkräuter Krafttrunk

Sonstiges:

- 45 Brennnessel Spülung
- 119 Elfendipp
- 119 Feuer Chutney
- 121 Herbst Chutney
- 128 Hustensirup
- 120 Tomaten und Apfel Chutney
- 23 Zauberöl

VEGANE ALTERNATIVEN FÜR VIELE ZUTATEN:

Für nahezu alle Back- und Kochzutaten gibt es mittlerweile vegane Alternativen, sei es in Form von Produkten, die speziell entwickelt wurden und den Produkten tierischen Ursprungs gleichen, oder seien es Produkte, die sich als guter Ersatz herausgestellt haben und ähnliche Eigenschaften wie die tierischen Produkte vorweisen (z. B. Bananen, die beim Backen Eier ersetzen können).

Mittlerweile basieren die meisten „Ersatzzutaten“ nicht wie früher hauptsächlich auf Soja, sondern werden zum Beispiel auch aus Mandeln, sonstigen Nüssen, Erbsenprotein, Kokosöl usw. hergestellt.

Nachfolgend nun eine Liste mit Lebensmitteln, welche die in den Rezepten aufgeführten tierische Produkte ersetzen können. Diese Liste ist bei Weitem nicht vollständig und soll lediglich Anregungen geben, deshalb werden auch keine Firmennamen genannt. Im Internet, mit entsprechenden Kochbüchern, in Naturkostläden und in gut sortierten Supermärkten kann sich jeder an veganer Ernährung Interessierte informieren. Letztendlich muss man es einfach ausprobieren, um festzustellen, welche Produkte für die eigenen Bedürfnisse am besten geeignet sind.

Butter:

vegane Margarine, hierbei gibt es außerdem im Fachhandel besonders butterähnliche, die nicht mit herkömmlicher Margarine zu vergleichen ist.

Schokolade:

dunkle Schokolade und Kuvertüre, von Haus aus vegan.

Schlagsahne:

Soja Cuisine, veganer Frischkäse (z. B. auf Mandelbasis) oder auch spezielle fertige vegane Schlagsahne, die genauso aufgeschlagen werden kann wie Sahne auf Kuhmilchbasis.

Selbst hergestellt werden kann Sahne wie folgt:

2 Teelöffel Kokosfett vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen, 100 g fein gemahlene Cashewkerne und einen halben Teelöffel Vanillepulver vermischen, Nussmischung und etwas Wasser im Mixer cremig verrühren, Kokosfett dazugeben und nochmals verrühren.

Sauerrahm:

vegane Creme fraiche

Milch:

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher pflanzlicher Milchsorten (Reismilch, Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch, Hanfmilch, Cashewmilch, Haselnussmilch u. v. m.). Hier sollte die gewählt werden, die am besten zu der jeweiligen Speise passt (z. B. neutral im Geschmack, und damit eher für herzhaftere Gerichte geeignet, oder eher nussig oder süß, und damit für Kuchen und Nachspeisen geeignet).

Buttermilch:

Für ein Glas werden einfach 200 ml Mandelmilch mit einem Esslöffel Apfelessig vermischt. Zu kaufen gibt es vegane Buttermilch bisher noch nicht.

Quark, Topfen:

vegane Sojaquark

Mascarpone:

Seidentofu

Reibekäse:

Reibekäse auf Mandelbasis (mittlerweile sind auch Sorten auf dem Markt, die nahezu genauso gut schmelzen wie Käse tierischen Ursprungs).

Parmesan:

geriebene Cashewnüsse, geröstet und mit Salz und Hefewürzflöcken auf Getreidebasis vermengt.

Schafskäse:

Tofu, Räuchertofu oder auch spezieller veganer Feta

Eier:

Neben vielen Fertigprodukten (es handelt sich dabei in der Regel um Pulver aus einer Mischung von Lupinenmehl, Tapioka, Kartoffel- oder Maisstärke, das mit warmen Wasser aufgeschlagen wird) können Eier in unterschiedlichsten Gerichten – in Abhängigkeit davon, ob die Gerichte Bindung oder Lockerung benötigen – wie folgt ersetzt werden:

Apfelmus: Für **Gebäcke, Kuchen** usw., die Bindung benötigen und saftig sein sollen: 60 g Apfelmus plus eventuell 1 TL Pflanzenöl (für eher lockeres Gebäck mehr Backpulver hinzufügen).

Bananen: Sehr reife Bananen, mit einer Gabel zu Mus zerdrückt, eignen sich genauso wie Apfelmus zur Bindung und vor allem als Feuchtigkeitsspender für Teige von **Keksen, Waffeln, Pfannkuchen, Cookies und Rührkuchen**. 60 g Bananenmus ersetzen ein Ei. Der Eigengeschmack ist etwas dominanter als beim Apfelmus. In Pfannkuchen oder Waffeln kann das sogar gewünscht sein.

ÜBER DIE AUTORIN:

Theresia Arbia

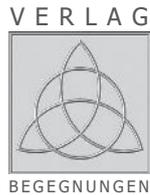
absolvierte ein Studium der Diplom-Pädagogik, leitete ein eigenes vegetarisches Restaurant, arbeitete in der Veranstaltungsorganisation (Erlebnisastronomie und Hotelbranche) und ist mit Leib und Seele Mutter.

Nach Wanderungen durch die Sahara und der Begegnung mit Galsan Tschinag, Tuwa-Häuptling, Schamane des Altai und begnadeter Schriftsteller, führte sie ihre künstlerische Arbeit in spirituelle Bereiche.

Ihr Weg kreuzte den von Pamela Feil in der Freiburger Heilpflanzenschule, wo sie ihre Liebe zu den Kräutern und den Baumelfen entdeckte. Gemeinsam mit Pamela Feil schrieb sie ihr erstes Buch „Kräutersommer – Zeit für Geschichten“, das ebenfalls im Verlag Begegnungen erschienen ist.

Theresia Arbia malt spirituelle Bilder, bemalt Zauberhölzer aus Buchenholz, schreibt Gedichte und veranstaltet Achtsamkeitsseminare, Baummeditationen und Kräuter-spaziergänge.

Weiterführende Informationen
zu den Büchern und Aktivitäten des Verlags Begegnungen
erhalten Sie unter
www.verlagbegegnungen.de



Wir freuen uns über Ihr Interesse,
über Feedback und Anregungen!