Punkt 1.
Ernährung
(versus Klopapier und Konserve)

„Sage mir, was Du isst, und ich sage Dir, wer Du bist.“
Jean Anthelme Brillat-Savarin

Unsere Nahrung ist Grundlage für den Stoffwechsel und damit für das Leben.
Das freie Kinderlexikon schreibt dazu:
„Ernährung bedeutet, dass Menschen essen oder trinken. Genauer gesagt, geht es darum, dass sie Nährstoffe aufnehmen. **Das sind Stoffe, die man zum Leben braucht.** Der Körper holt sich daraus Energie, er wächst und erneuert sich.“

Mit vollem Magen chronisch mangelernährt
Das Prinzip der Nahrungsmittelindustrie begründet sich in ihrer Herstellung von Nahrungsmitteln auf der Annahme der alten Ernährungslehre. Diese besagt, es sei besonders wichtig, dass der Mensch viel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate zu sich nehme. Sie stellt also Präparate her, die diese Grundnährstoffe in konzentrierter Form enthalten. Doch durch diese industrielle Bearbeitung entstehen aus ursprünglichen Lebensmitteln minderwertige Nahrungsmittel, da nach dieser Denaturierung die natürlich enthaltenden und notwendigen Vitalstoffe nicht mehr in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis vorhanden sind.

Vitalstoffe sind biologische Wirkstoffe, die für die Verwertung der Nahrung im menschlichen Organismus absolut notwendig sind: Vitamine (wasserlösliche und fettlösliche), Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Faserstoffe (sog. Ballaststoffe).

Durch den Mangel dieser unabdingbaren Vitalstoffe können die konzentrierten Grundnährstoffe im menschlichen Körper nicht richtig verwertet werden, der „Verwertungs- und Funktionsablauf“ unseres Körpers wird massiv gestört.
So entstehen zahlreiche so genannte ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten.

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten
Die moderne Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass folgende Krankheiten ernährungsbedingt sind:
-Der **Gebissverfall**, die Zahnkaries, die Parodontose und Zahnfehlstellungen. Letztere als Folge der Ernährungsfehler der vorigen Generationen.

-Die **Erkrankungen des Bewegungsapparates**, die so genannten rheumatischen Erkrankungen, die Arthrose und Arthritis, die Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden.
-Alle **Stoffwechselkrankheiten** wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.
-Die meisten **Erkrankungen der Verdauungsorgane** wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
-**Gefäßerkrankungen** wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen.
-**Mangelnde Infektabwehr**, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den so genannten Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
-Die meisten der so genannten **Allergien**.
-Manche organische **Erkrankungen des Nervensystems**.
-Auch an der **Entstehung des Krebses** ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

Der Wert einer Nahrung wird nach ihrer Lebendigkeit und Natürlichkeit bemessen.
Naturbelassene Nahrung enthält alle Nährstoffe und Vitalstoffe im richtigen Verhältnis. Naturbelassen ist Nahrung nicht mehr, wenn sie durch menschliche Eingriffe verändert und geschädigt bzw. zerstört wird.
Diese Denaturierung geschieht durch Erhitzung, Konservierung, Präparierung, und natürlich durch Vergiftung mit konventionellen Zusätzen in der Landwirtschaft und Genmanipulation (Besonders dieser Eingriff in die Schöpfung ist besonders paradox: Da der Mensch an oberster Stelle, sowie am Ende der Nahrungskette steht, greift er zum einen am massivsten in die Gleichgewichte der Natur ein und ist durch diese Belastung wiederum am Ende am meisten gefährdet).

Für die notwendige Versorgung zur Gesunderhaltung unseres Körpers empfiehlt sich **der tägliche Genuss folgender Lebensmittel:**

-Die Frischkost

Einen hohen Stellenwert nimmt die Frischkost ein. Jeder Verarbeitungsschritt minimiert die Wertigkeit, also Qualität, und damit notwendige Funktionsfähigkeit im Körper. Dies geschieht bereits beim Erhitzen der Nahrung. Gemüse und Obst so unbehandelt wie möglich zu genießen, erhöht die Zufuhr der oben genannten lebensnotwendigen, biologischen Stoffe um ein Vielfaches.

Je naturbelassener, desto gesünder, desto reicher, desto besser.
Eine strikte Vermeidung von konventionell vergifteten oder genmanipulierten Produkten, soweit im eigenen Umfeld möglich, versteht sich von selbst!
Nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern in Verantwortung im globalen Sinn.

-Das volle Korn

Das Vollkornbrot und Produkte aus vollem Korn sind ein weiterer zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung. Auch wenn durch Erhitzung eine Qualitätsminderung erfolgt, enthält es immer noch Keim und Randschichten des vollen Korns, und damit wesentlich mehr gesundheitsfördernde Stoffe als das sog. Auszugsmehl. Dazu gehören natürlich auch alle Teigwaren aus Vollkorn, sowie unbehandelter Naturreis.

-Das Frischkorngericht

Auch das Frischkorngericht sollte Bestandteil der täglichen Nahrung sein, denn dieser besteht aus unerhitztem Getreide. Unverarbeitet, also als volles Korn, enthält Getreide eine Vielzahl an lebenswichtigen Vitalstoffen, insbesondere die Vitamine des B-Komplexes. In keinem anderen Lebensmittel ist so viel Vitamin B1 auf so kleinem Raum enthalten, wie im Keim des Getreidekorns. Gemeinsam mit den anderen B-Vitaminen erfüllt das Vitamin B1 viele wichtige Aufgaben im menschlichen Stoffwechsel und ist dadurch unverzichtbar. Da es nicht hitzestabil ist, ist es sinnvoll, täglich eine kleine Menge Getreide in Frischkostqualität zu sich zu nehmen, also unerhitzt und keimfähig.

Zutaten

- 3 EL keimfähiges Getreide
- ½ Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- Nüsse
- Obst der Saison
- 1–2 EL Sahne

Zubereitung

Getreide frisch schroten, mit ungekochtem Leitungswasser zu einem Brei verrühren und 5 bis 12 Stunden quellen lassen. Die Wassermenge so bemessen, dass nach der Quellzeit kein Wasser weggegossen werden muss. Nach dem Quellen geriebenen Apfel und Zitronensaft unterrühren. Die Sahne geschlagen auf den Brei geben und danach mit Obst der Saison und Nüssen garnieren.

-Naturbelassene Fette

Darunter versteht man Butter, Sahne und unraffinierte, kaltgepresste Öle. Auch hier geht es wie bei jedem anderen Nahrungsmittel, nicht um die Menge, sondern um die Qualität. Naturbelassene Fette enthalten verschiedene wichtige Vitalstoffe, wie fettlösliche Vitamine A, E, D und K, sowie ungesättigte Fettsäuren.

Folgende Produkte sollten zur Förderung der allgemeinen Gesundheit **vermieden werden:**

Auszugmehl: Den Keim und die Randschichten des Getreidekorns vor dem Vermahlen zu entfernen, war zu Beginn des industriellen Zeitalters ein reiner Konservierungsgedanke. Gemahlenes Vollkornmehl wird nach wenigen Wochen ranzig, Auszugsmehl kann über Jahre gelagert werden. Dadurch entsteht aber ein nahezu totes Nahrungsmittel, da nur noch der Mehlkern übrig bleibt. Aus diesem werden heute nahezu 90% aller Brote und Produkte verarbeitet. Für die Gluten-Unverträglichen unter Euch- im Keim und in den Randschichten befinden sich die notwendigen Stoffe, um den glutenhaltigen Mehlkern zu verarbeiten.

Fabrikzucker: Unter der Bezeichnung Fabrikzucker oder Industriezucker werden alle Zucker zusammengefasst, die durch fabrikatorische Methoden gewonnen sind, und dadurch isolierte Konzentrate darstellen : Aus der Zuckerrübe oder dem Zuckerrohr gewonnener Rohrzucker, braun oder weiß, Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Ur-Süße, Ur-Zucker, Ahornsirup, Rübensirup, Melasse, Fruchtdicksäfte, Maltodextrin, u.a.m.

Der oben erwähnte B-Komplex nimmt auch in der Vermeidung der hier genannten Produkte eine zentrale Bedeutung ein: Auszugsmehl enthält fast keine B-Vitamine, Fabrikzucker wird im Körper durch B-Vitamine abgebaut, und dabei verbraucht!
Der B-Komplex ist maßgebend an Stoffwechselprozessen beteiligt und besonders bei Zellteilungs- und Wachstumsprozessen von großer Bedeutung. Da es einer der komplexesten niedermolekularen Naturstoffe ist, führt ein Mangel unter anderem zu: Neurologischen Störungen, Herzinsuffizienz und Muskelatrophie, Gedächtnisstörung, gestörtem Ab- und Aufbau von Nährstoffen, Verdauungsproblemen , Hormonbildungsdefiziten, Durchblutungsschwierigkeiten, Störungen der Blutbildung, sowie neurologischen Störungen.

-Weitere fabrikatorisch hergestellte Nahrungsmittel

Fabrikfette; wie raffinierte Öle und Margarine, alle produzierten Getränke (Softdrinks), Fertigprodukte (Konserven, Tiefkühlkost, Backmischungen, Instant-

Pudding, Fertigsuppen u.v.m) und industriell hergestellte Ergänzungsmittel und Vitaminpräparate.
Fertigprodukte mit Zutaten aus dem biologischen Landbau werden zwar ohne chemische Pflanzenschutzmittel, künstliche Dünger, Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker hergestellt, aber auch sie werden eben „hergestellt“, und haben mit einem vollwertigen LEBENSmittel nichts mehr gemein.

Zur Vervollständigung sei hier auch der „Verzehr“ von Genussmitteln erwähnt: Nikotin, Alkohol, Kaffee und sonstige Drogen erschweren die reibungslose Funktion unseres Organismus in ihren Grundfesten.

Kurz und knapp: **Lasst Eure Nahrung so natürlich wie möglich!**

Die **sichere** Seite ist auch in diesen Zeiten **nicht die Konserve**!
Sie ist und war schon immer die ungesündere, und übrigens auch die teurere Alternative. Klopapier und Konserven sind nicht existenziell fürs Überleben.
In der Not findet sich in jedem Haushalt ein Waschlappen und Konserven sind tote Nahrungsmittel ohne biologische Wirkstoffe. Solche Produkte fördern vielleicht die konventionelle Wirtschaft, jedoch keineswegs die Gesunderhaltung unseres Körpers.

Frische, biologische und unbehandelte Lebensmittel, nach Möglichkeit aus der Region, nähren euren Körper und unseren Planeten.

Und wenn wir könnt, baut an! Ihr habt keinen Garten oder Balkon für Obst und Gemüse? Aber doch sicher eine Fensterbank für leckere Kräuter!

Und wenn diese gewachsen sind - ladet Eure Nachbarn zum Probieren ein ! :-)

Guten Appetit!