Heimisches Gemüse und Obst

– im Einklang mit den Jahreszeiten (4)

von Anke Bogena

Am 23. September ist er da, der Herbst. Tag und Nacht sind dann genau gleich lang, die Tagundnachtgleiche. Danach werden die Nächte länger bis hin zur längsten Nacht des Jahres am 21. Dezember. Die Natur erstrahlt noch einmal in kräftigen Farben.
Gelb und rot leuchtet das Laub. Diese Farbenpracht entsteht, weil die Bäume ihrem Laub alles wertvolle entziehen und in ihren Wurzeln speichern: Stickstoff, Stärke und Chlorophyll.
Der Herbst ist die Zeit des Wandels und der Vorbereitung auf die Jahreszeit der Ruhe und inneren Einkehr. Veränderung ist ein natürlicher Teil unseres Lebens. Wenn wir uns diesen Veränderungen anpassen, die auch die Jahreszeiten mit sich bringen, werden wir sowohl im Inneren, wie auch im Äußeren im Gleichgewicht bleiben. Lernen wir uns innerlich zuzuhören, damit wir rechtzeitig unser Leben ändern können. Die heutige Zeit ist laut und schnelllebig geworden. Menschen verlieren dadurch die Fähigkeit auf ihr Inneres zu hören und werden dadurch krank. Jetzt haben wir die Chance auf Veränderung im Inneren wie auch im Äußeren, um wieder zu gesunden und in Einklang zu kommen mit uns selbst. Eine Entwicklung kann nun neu beginnen. Hierbei sind auch die Essgewohnheiten von großer Bedeutung. Es wird höchste Zeit, dass wir die Verantwortung für uns selbst übernehmen.
Achten Sie auf ihre Wünsche und Bedürfnisse. Ihre innere Stimme belügt Sie nie! Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensenergie und Lebensfreude sind aktive Prozesse, die jeder gestalten kann (und auch sollte). Ihr Körper wird es Ihnen danken. Der Herbst ist auch Erntezeit. Was wir gesät haben, können wir nun ernten. Die Samen sind aufgegangen. Die viele Arbeit, die wir in unsere Projekte investiert haben können uns jetzt von Nutzen sein.
Traditionell feiern wir den Herbst mit dem Erntedankfest am ersten Sonntag im Oktober. Mit dem Fest soll an die menschliche Arbeit in der Landwirtschaft und den Gärten erinnert werden und auch daran, welchen Reichtum an Nahrung uns Mutter Natur geschenkt hat. Dieser Reichtum liegt aber nicht nur in der Hand des Menschen. Wir sollten alle diesem Fest wieder mehr Beachtung schenken und dankbar sein. Wir Menschen bleiben ein Teil der Natur und Schöpfung, selbst wenn heute leider (zu) viel in die Natur eingegriffen wird. Unsere Vorfahren haben die Ernte genutzt, um Vorräte für die Winterzeit anzulegen. Es gab damals aber weder Kühlschränke noch Gefriertruhen. Obst und Gemüse wurde durch Trocknung haltbar gemacht. Dazu wurden z. B. Apfelringe, Pilze, Bohnen oder Kräuter auf Schnüre gezogen und zum Trocknen auf den Dachboden gehängt.
Außerdem gab es noch das Gären, eines der ältesten Konservierungsmethoden. Rohes Gemüse wird durch die Einwirkung von Milchsäurebakterien haltbar gemacht. Die entstandene Säure verhindert das Wachstum von Krankheitskeimen. Die Inhaltsstoffe werden geschont, der Gehalt von Vitamin B12 sogar noch gesteigert.
Wurzelgemüse wurden in feuchten Sand eingeschlagen und Kartoffeln in selbsthergestellten Mieten in Gräben oder Erdhügeln gelagert. Viele Menschen hatten keine Keller. Obst wurde in kühlen Räumen aufbewahrt. Heute haben wir jedoch kaum noch Räumlichkeiten zur Vorratshaltung zur Verfügung.
Die meisten Häuser werden ohne Keller errichtet und Dachböden zu Wohnraum ausgebaut. Die meisten Menschen bauen kein Obst und kein Gemüse mehr an. Wir haben aber die Möglichkeit, jeden Tag Gemüse und Obst aus der Region frisch einzukaufen. Es gibt viele Hofläden und natürlich die vielen Wochenmärkte. Hier hat man sogar persönlichen Kontakt zum Anbauer.
Kurzfristig können Sie Kartoffeln in einem dunklen Raum bei 4-5 Grad C lagern (z. B. in einer Garage) entweder in einer Holzkiste oder einem Weidenkorb. Obst und Gemüse sollte jedoch nicht zusammen gelagert werden, da z. B. Äpfel ein Reifegas entwickeln, das Gemüse und Kartoffeln zur Fäulnis bringt und zum Keimen anregt.

Nahrungsergänzungsmittel

Die Grundlage der Zufuhr mit Nährstoffen sollte eine Vollwerternährung mit viel Obst und Gemüse sein. Ernährungsfehler können leider nicht mit der

unkontrollierbaren Einnahme von „Vitaminpillen" kompensiert werden. Heute will der Mensch leider seine Lebensweise nicht ändern. Mit oftmals teuren, käuflichen Nahrungsergänzungsmitteln erhofft er sich eine Besserung seines Lebens. Der Mensch möchte gesund werden und bleiben aber nichts ändern. Wir sind und bleiben Menschen der Natur und nur die Natur zeigt und gibt uns den richtigen Weg zur inneren und äußeren Heilung.
Unser Körper kann nur organische Substanzen verwerten. Künstliche Vitamine können auf natürliche Weise nicht hergestellt werden. Auch nicht mit der Bezeichnung „natürlich". Durch die unnatürliche Herstellung haben sie den organischen Zustand verloren. Nur über die Pflanze sind die natürlichen Nährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzstoffe verwertbar für unseren Organismus. Unterstützen wir uns doch selbst mit unseren natürlichen Heilkräften. Unterdrücken und einfach eine Vitaminpille einnehmen ist doch keine Lösung. Wer weiter Industrienahrung zu sich nimmt, sich wenig bewegt und seine seelischen Bedürfnisse nicht anhört, sollte von Nahrungsergänzungsmitteln nicht zuviel erwarten.

Ursachen von Mangelerscheinungen

- hoher Zuckerkonsum
- Verzehr von Weißmehl und Produkten aus Weißmehl (beim entfernen der Randschicht des Vollkorns und des Keims fehlen richtige Vitalstoffe vor allem Vitamin B1. Es ist nur der Stärkekern enthalten, daher auch unbegrenzt haltbar. Auszugsmehle und Fabrikzucker sind raffinierte Kohlenhydrate)
- Verzehr von Fast-Food und Fertiggerichten (durch zuviel Zusatzstoffe, wie Konservierungsstoffe, Weichmacher, Emulgatoren, Farbstoffe und Süßstoffe)
- hoher Softdrinkkonsum wie Colagetränke und andere Limonaden (haben viel Zucker (B-Mangel) und entziehen außerdem Kalcium)
- hoher Kaffee- und Schwarzteekonsum (Mineralstoffmangel vor allem Kalcium und Magnesium)
- Nutzung von Mikrowellenherden (sie entziehen der Nahrung bis zu 80 % der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente)
- zu hoher Eiweißkonsum
  Wer zuviel Fleisch, Milch, Milchprodukte und Eier zu sich nimmt führt seinem Körper eine Überdosis Eiweiß zu. Zudem ist Eiweiß stark Säure bildend.
  Der Eiweißbedarf liegt bei 70g pro Tag. Tatsächlich werden aber oft 120g bis 150g aufgenommen. Von einer Eiweißunterversorgung sind wir alle weit entfernt, obwohl viele Menschen eine Angst in sich tragen, nicht genug Eiweiß zu bekommen. Kein Grund zur Sorge. Unser Körper kann aber nur begrenzt Eiweiß ausscheiden. Die Ausscheidung über den Urin belastet sehr stark die Nieren. Eiweiß lagert sich dann im Bindegewebe ab, was viele Körperfunktionen stört. Ein mit Eiweiß überernährter Körper ist in seinen Organen und Zellen unterernährt. Durch die Ablagerungen von Eiweiß zwischen den Zellen wird verhindert, dass die Zellen gut mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt werden.
- Ein nicht gut funktionierender Darm (Nährstoffe werden nicht gut verwertet. Hier helfen auch keine Nahrungsergänzungsmittel. Es muss zuerst die Ursache herausgefunden werden.)

Ein Mythos besagt, die deutschen Ackerböden wären an Nährstoffen ausgelaugt. Mit dieser Aussage wird bei Menschen Angst erzeugt, die sich dann fragen, ob man mit der alltäglichen Nahrung überhaupt noch seinen Nährstoffbedarf decken kann. Der Mensch wird verunsichert. Lassen wir uns doch keine Angst machen. Es gibt sehr viel Bio-Landwirtschaft, die ihre Böden noch natürlich behandeln und auch keine Giftstoffe wie Pestizide benutzen. Sie haben nicht das Bestreben, den Ertrag der Ernte künstlich zu erhöhen, was in der konventionellen Landwirtschaft der Fall ist.
Der biologische Landbau betrachtet alles ganz einheitlich, als Einheit von Boden, Tieren, Pflanzen und Mensch. Hier wird der Kreislauf der Natur beachtet, wie er in alten Zeiten immer war. Der Boden ernährt die Pflanzen, die Pflanzen füttern die Tiere, die Tiere düngen das Land, der Dünger ernährt das Land, der Boden ernährt die Pflanzen usw.
Bio-Landwirtschaft ist sehr kostenintensiv, was die Lebensmittel teuer macht. Möchte man aber den Körper durch gute Lebensmittel (Mittel, um zu leben) ernähren, sollte man auch bereit sein, hier etwas mehr auszugeben. Der sorgsame Umgang

mit der Natur sollte eine wichtige Entscheidung für biologische Lebensmittel sein und dies möglichst aus der Region und der Jahreszeit entsprechend. Kehren wir wieder zur natürlichen Ernährungsweise zurück.
Hauptbestandteil der täglichen Ernährung sollte Pflanzenernährung (Gemüse, Blattgrün und Obst) sein. Nur über die Pflanzen sind natürliche, organische Vitamine und Mineralstoffe aufnehmbar. Essen Sie wieder sinnvoll, statt mit Nahrungsergänzungsmittel die Natur verbessern zu wollen. Achten Sie doch die wundervolle Natur, die uns umgibt.

Herbst-Entschlackung

Auch im Herbst stehen uns eine Vielzahl von Früchten und Gemüsesorten zur Verfügung, z. B. Äpfel und Birnen aus neuer Ernte.
Die Zeit der Weinlese ist da. Die Weintraube hat viele Heilwirkungen. Sie regt die Darmtätigkeit an und wirkt positiv auf Leber und Galle, außerdem hilft sie bei Nieren- und Blasenschwäche und baut Harnsäure ab und wirkt antioxidativ. Die aggressiven Radikale werden dadurch neutralisiert. In den Traubenkernen steckt der Pflanzstoff OPC, der verstärkt antioxidative Fähigkeiten entfaltet. Weintrauben enthalten Vitamin C, B sowie Kalcium, Phosphor, Kalium und Eisen.
Viele Herbstsalate sind da: Chinakohl, Endivien, Radicchio, Chicoree und Feldsalat.
Alle haben einen hohen Ballaststoffanteil, der die Darmtätigkeit anregt. Bitterstoffe regen die Galle an und unterstützen die Fettverdauung und senken den Insulinspiegel. Heißhunger hat keine Chance mehr. Durch die Herbstentschlackung sorgen wir für eine verstärkte Ausscheidung und haben Ansporn für eine natürliche Lebensweise.

Heilsame Smoothies

Nahrung die lebendig ist, um den Menschen lebendig zu erhalten
Wir Menschen in der heutigen Zeit essen zu wenig Nahrungsmittel, die uns „nähren". Unser Organismus muss mit Vitaminen (Vita heißt Leben, also lebensnotwendige Nährstoffe), Mineralien, Spurenelementen, Enzymen, Proteinen, Aminosäuren, Phytonährstoffen und Antioxidantien in konzentrierter Form versorgt werden.
In heutigen Zeiten wird auch unserem Verdauungssystem zu wenig Beachtung geschenkt. Beim Verzehr von zu vielen tierischen Produkten braucht der Organismus sehr viel Energie für die Verdauungsarbeit. Zudem nehmen wir mit der Nahrung sehr viele Gift- und Fremdstoffe auf, die alle sehr belastend wirken und schnell wieder ausgeschieden werden müssen.
Wir werden arm an Lebensenergie, sind müde und kraftlos. Unsere Nahrung hat viel zu wenig natürlichen Wassergehalt und zu wenig Ballaststoffe, diese sind aber in der Pflanzennahrung enthalten.
Der Wassergehalt schwemmt alle löslichen Fremdstoffe aus dem Körper, damit sich die Schlacken gar nicht erst bilden. Ballaststoffe sorgen für regelmäßige Darmentleerung. Durch das Verändern und Bearbeiten (denatuieren) wie, pasteurisieren, kochen, braten usw. ist die Nahrung nicht mehr lebendig. Die Lebendigkeit finden wir nur in roher, pflanzlicher Nahrung.
Grüne Smoothies sind das ideale, natürliche, lebendige und kostengünstige Nahrungsergänzungsmittel.
Blattgemüse, Kräuter, Salat, Wildpflanzen und Obst mit Wasser im Mixer fein püriert, ergeben ein leckeres und heilsames Getränk.
Grüne Pflanzen verfügen über die höchste Nährstoffdichte aller Lebensmittel. Bislang wurde diese Lebensmittelgruppe und deren Bedeutung sehr unterschätzt und gar nicht beachtet. Grünzeug landet im Abfall oder auf dem Kompost. Wir entsorgen also aus Unwissenheit diese vitalstoffreiche Nahrung. Nutzen wir doch dieses heilsame Grün aus der Natur. Unser Körper wird es uns danken mit sehr

viel Lebensenergie, Lebenskraft und Lebensfreude. Niemand braucht seinen Alltag zu verändern. Jeder kann die grünen Smoothies in seinen Tagesablauf einbauen.
Grüne Smoothies sind eine zeitsparende und natürliche Nährstoffversorgung für jung und alt.
Richtiges Essen bedeutet gutes Kauen und Einspeicheln der Nahrung. Die Verdauung beginnt schon im Mund. Wenn Rohkost und grünes Blattgemüse nicht richtig gekaut wird, nützen sie dem Körper nicht viel. Die harten Zellwände müssen durch das Kauen erst aufgebrochen werden. Heute haben die Menschen wenig Zeit zum Essen und kauen die Nahrung nicht gründlich genug. Zudem haben sie auch zu wenig Gebisskraft. Wir können so die Nährstoffe nicht optimal verwerten. Im Mixer püriert in Kombination mit Obst wird das Blattgemüse in sehr keine Bestandteile zerlegt. Dadurch kann der Körper alle Nährstoffe gut verwerten, die auch vom Darm effektiv resorbiert werden. Das Verdauungssystem wird entlastet und spart Energie ein.

Zutaten für einen Liter Herbstsmoothies
4 Handvoll Feldsalat
3 Stängel Petersilie
Saft einer halben Zitrone
1 Banane
1 Apfel oder 1 Birne
½ Liter stilles Quellwasser

Ein weiterer Vorteil der grünen Smoothies ist die Entsäuerung durch Chrorophyll. Im Vergleich zu Saft- oder auch Fruchtsmoothies enthalten grüne Smoothies alle Ballaststoffe durch das Pflanzengrün. Sie sind dadurch sehr verdauungsfördernd, sehr sättigend und reinigen den Darm. Giftstoffe werden regelrecht aufgesaugt und abtransportiert. Sie sind hilfreich zur Gewichtsregulierung, da Heißhungerprobleme auf natürliche Art und Weise reguliert werden.
Der Hauptinhaltsstoff, das Chorophyll (flüssiges Sonnenlicht), und der Farbstoff aller grünen Pflanzen ähnelt sehr unserem Blut und hat deshalb heilsame Eigenschaften für unseren Körper. Es

- verbessert das Blut
- versorgt mit Eisen
- reinigt und entgiftet die Leber und den Darm
- lindert Magengeschwüre

- reguliert das Körpergewicht
- lindert Entzündungsschmerzen

Meine eigenen Erfahrungen

Seit März 2010 trinke ich jetzt schon regelmäßig jeden Tag einen Liter grüne Smoothies. Morgens zwei Gläser und den Rest über den Tag verteilt. Inzwischen sind fünf Monate vergangen und mir geht es besser wie je zuvor. Meine Verdauung verbesserte sich massiv und mein Körpergewicht reduzierte sich ohne zu hungern.
Ich habe ein völlig neues Bewusstsein erlangt mit viel Lebenskraft, Lebensenergie und Lebensfreude. Ich bin deshalb sehr dankbar, diese Ernährungsform kennengelernt zu haben.

Anke Bogena
Ernährungsberaterin mit individuellem, ganzheitlichem Ansatz
[redacted]