



Anregungen von
Oecothrophologin
Christa Bastgen

So viel du essen kannst **All you can eat!**

Ernährung ist für uns in Mitteleuropa keine Existenzfrage mehr. Wir haben die Möglichkeit, das ganze Jahr über Lebensmittel aus aller Welt zu verzehren. Jahrtausende ist der Mensch in seiner Entwicklungsgeschichte jedoch der Nahrung nachgelaufen und war darauf programmiert, viel zu essen, wenn das Nahrungsmittelangebot groß war, um Zeiten mit wenig oder ohne Nahrung zu überstehen.

Durch das heutige Überangebot an Nahrung und ein Leben im „Schlaraffenland“ sind wir in einer ganz neuen Form mit der evolutionären Programmierung konfrontiert: Was vor 100 Jahren noch für unser „Überleben“ wesentlich war, schlägt nun ins Gegenteil um. Wir kaufen zu viele Nahrungsmittel ein, wir essen häufig zu viel und werfen zahlreiche Lebensmittel in den Müll, die auf der anderen Seite der Welt, wo Menschen hungern, fehlen. Pizzadienste bringen uns das Essen nach Hause, obwohl wir selbst die besten Küchen zur Verfügung haben. Bei Fastfoodketten brauchen wir nicht einmal mehr aus dem Auto steigen.

Reinigende und gesunde Perioden durch natürliche Nahrungsknappheit sowie das Wissen, welche Lebensmittel zu welcher Jahreszeit zur Verfügung stehen, gehören kaum noch zu unseren sinnlichen Erfahrungen.

Auf der Suche nach Informationen, was denn nun eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist, stoßen wir in Bergen von Ratgebern zum Thema Ernährung und Gesundheit auf widersprüchliche Informationen.

Natürlich hat die Wirtschaft längst entdeckt, dass dies ein großer Markt ist. Nahrungsergänzungsmittel und Superfoods aus der ganzen Welt suggerieren uns die optimale Nährstoffversorgung. Jedoch sind sie ökologisch und sozial oft bedenklich und im konventionellen Anbau mit Pflanzenschutzmitteln belastet, die hier längst verboten sind.

Jede Region hat ihre Superfoods

Kein Mensch braucht Superfoods von der anderen Seite der Erde, denn vor unserer Haustür wachsen großartige Superfoods. Jede Region der Welt hat ihre eigenen, den menschlichen Bedürfnissen entsprechende Superfoods.

Nährwert von Nahrungsmitteln

Der Nährwert von Lebensmitteln ist abhängig vom Reifegrad bei der Ernte, von der Lagerzeit und der Art des Anbaus. Auf dem Wochenmarkt finden Sie regionale Direktvermarkter. Schilder weisen auf Produkte aus eigenem Anbau hin. In vielen Regionen gibt es inzwischen solidarische Landwirtschaften. Hier ist es möglich, sich selbst am Anbau

zu beteiligen und daraus Lebensmittel zu erhalten. Viele Biohöfe bieten auch einen Lieferservice für ihre Produkte an.

Die „to go“ Idee

„to go“ erhalten wir heutzutage an jeder Ecke. Coffee „to go“, Pommes, Hamburger etc. alles „to go“... produziert nicht nur immens große Müllberge, sondern ist auch nicht unbedingt der Gesundheit zuträglich. Wo bleibt die Hingabe und der Spaß am Kochen, wo ein kleiner Gedanke der Wertschätzung für ein gutes Essen?

Gut verpackt?

Fast alles ist heute in Plastik eingepackt. In den Ozeanen bewegen sich ganze Kontinente aus Plastikmüll. Sogar zahlreiche Papierverpackungen sind mit Plastik beschichtet (z.B. viele „to go“ Becher). Sie kommen in Form von Mikroplastik längst über die Nahrungskette wieder in unser Essen. Je weniger verpackte Produkte wir kaufen, desto besser für die Umwelt und für uns. Achten Sie beim Kauf von Waren auch darauf, welche Hersteller mit guten Beispielen voran gehen und zu 100% kompostierbare Biofolien verwenden.

Alles hat seinen Preis

Nahrung, insbesondere Fleisch wird in großen

Superfoods



Mengen in der Massentierhaltung zu günstigsten Preisen auf den Markt gebracht. Studien belegen, dass uns dieses Überangebot an tierischen Fetten und Eiweißen nicht gut tut. Weltweit betrachtet werden sehr viel mehr Ackerflächen für den Tierfutteranbau genutzt als für Obst und Gemüse. Wir wissen das alles, doch wollen wir so weiter leben als wäre alles bestens?

Der Kunde ist König

Da wo der Kunde sich als König wahrnimmt, regelt die Nachfrage das Angebot. Wie viel Power hinter diesem Spruch steckt, ließ sich in den letzten Jahren mit der unglaublich stark gestiegenen Nachfrage an veganen oder auch vegetarischen Lebensmitteln beobachten! Es zeigt, dass wir vieles bewegen können und keineswegs ohnmächtig sind. Mit jedem Einkauf, den wir tätigen, können wir etwas bewegen! Mit mehr Bewusstheit können wir selbst wählen, wie und was wir kaufen möchten.

Was für uns gesund ist, ist auch für die Erde gesund und umgekehrt: Was für die Erde gesund ist, ist auch für uns gesund!

Superfoods - vom Strauch in den Mund

Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren sowie rote und schwarze Johannisbeeren sind eine fantastische Bereicherung des Speisezettels während der fünf Sommermonate. Mit ihren Blüten laden sie Bienen, Schmetterlinge und Insekten ein und tragen dazu bei, Lebensraum für viele Arten zu erhalten.

Heimische Arten sind recht robust und pflegeleicht und ein Blickfang für jeden Garten. Und welch ein Genuss, die reifen Früchte abzustreifen und mit dem besonderen Aroma von Sonnenwärme, Strauch und Frucht direkt zu verspeisen. Beeren gelten von jeher in allen Regionen der Erde als Nahrungs- und Heilpflanzen. Sie haben einen vergleichsweise hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, enthalten reichlich Ballaststoffe und eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe. Diese Farbpigmente in gelben und orangefarbenen sowie roten und blauen Früchten fördern die Gesundheit. So enthalten schwarze Johannisbeeren dreimal soviel Vitamin C wie Zitronen vergleichbarer Menge. Alle Arten stärken das Im-

munsystem, kurbeln die Blutbildung an, fördern den Knochenaufbau und regen den Kreislauf an.

Himbeeren enthalten die Knochenbildung anregende Mineralien wie Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Mit ihren Säuren, den Gerbstoffen und dem Ballaststoff Pektin unterstützen sie die Verdauungsarbeit und helfen gegen Durchfall. Brombeeren fördern die Verdauung und der Saft aus frischen Brombeeren lindert Halsschmerzen und Heiserkeit. Heidelbeeren wirken entzündungshemmend und ihr blauer Farbstoff fördert zusammen mit dem enthaltenen Vitamin C und Eisen die Blutbildung. Erdbeeren bieten viel Vitamin C und Folsäure. Stachelbeeren kräftigen mit ihrem Gehalt an Vitamin C, Silicium, Calcium, Kalium und Magnesium Haare und Nägel.

Wildpflanzen - Nahrung die uns gut tut

Pflanzen, die sich selbst ihren Standort suchen, haben eine ganz besondere Kraft. Sie helfen dort, wo sie sich ansiedeln, ein Gleichgewicht im Boden herzustellen. Sie brauchen keine Pflege, keine Düngung, keine Schneckenbekämpfung. Wildkräuter halten für uns eine Fülle an gesundbringenden Mineralien und Vitaminen bereit. Es lohnt sich, sich damit näher zu beschäftigen...



Veranstaltungen mit Oecothrophologin Christa Bastgen:

Welche essbare Wildpflanze ist das?

Seminare: 13.-15.04.2018 und 08.-10.06.2018

Tagesveranstaltung: 25.04.2018

Nachhaltige Ernährung im 21. Jahrhundert

Tagesveranstaltung in Kooperation mit der NUA auf Hof Wessels, Herten, 30.06.2018

Heilen mit Pflanzenkraft

Ana Finke, Christa Bastgen, Seminar: 07.-09.09.2018

Buchtip: „Welche essbare Wildpflanze ist das?“

Berko Schröder, Christa Bastgen, Stefanie Zurlutter
ISBN 978-3-440-15193-8

Weitere Infos unter: www.natur-wildnisschule.de

Mehr Gesundheit für Mensch, Tier und Erde:

- möglichst BIO und regionale Produkte kaufen
- Reif geerntete Lebensmittel erwerben. Sie haben einen intensiveren Geschmack und sind länger haltbar.
- Regional und saisonal kaufen. Frisch geerntete Lebensmittel ohne Transportwege und lange Lagerzeit beinhalten die höchste Nährstoffdichte.
- auf Wochenmärkten bei regionalen Erzeugern kaufen
- Den Einkaufskorb und eigene feste wiederverwertbare Einfüllgefäße für jeden Einkauf dabei haben und Müll vermeiden
- nach Möglichkeit lose Waren kaufen, ohne Plastikverpackungen
- Achtsam mit Lebensmitteln umgehen. Lieber öfter einkaufen und dafür nichts wegwerfen, Lebensmittel teilen, wenn Essen übrig ist, z.B. in der Nachbarschaft, auf Tauschbörsen (www.foodsharing.de, www.mundraub.org ...)
- den Fleischkonsum reduzieren, wenn Fleisch, dann in Bioqualität. Auf eine faire artgerechte Tierhaltung achten
- Bewusst einkaufen u. essen: Du bist, was du isst.
- Nahrung selbst zubereiten, keine stark verarbeiteten Lebensmittel kaufen
- Palmölfreie Produkte kaufen und Regenwald retten
- Ballaststoffreiche und vollwertige Nahrungsmittel essen, viel Rohkost (so wie es vertragen wird), ungesättigte essentielle pflanzliche Fette bevorzugen, auf weißes Mehl, weißen Zucker, weißen Reis verzichten
- Superfoods der Region wählen
- Wildkräuter mit auf den Speisezettel setzen
- Balkon und Fensterbank für eigene Kräuter und Gemüse nutzen
- sich der Natur zuwenden und wieder erlernen, welche Speisen uns gut tun.
- Regionale Mineralwässer und ausgewählte Quellwässer aus Glasflaschen erwerben, Hauswasser auf Rückstände (Hormone, Glyphosat, Medikamente) prüfen, evt. filtern und vitalisieren
- Gemeinschaft pflegen. Einladen zum gemeinsamen Kochen und genussvollen Essen