8. Tag - Unsere Lieblingsnahrung

Früchte als beste Nahrungsquelle

Als Kleinkinder bevorzugen wir Obst vor jeder anderen Nahrung. Unser ganzes Leben lang bleiben Speisen mit Obstgeschmack unsere Lieblingsnahrung.

- **Was wären die angeblich so unwiderstehlichen Desserts, Kuchen und Süßigkeiten ohne Fruchtaroma?**
- **Würdest du in ein Cremetörtchen beißen, das nach Rindfleisch schmeckt?**

Mit solchen Aromen würzen wir in erster Linie industriell verarbeitet und stärkehaltige Kohlenhydrate: herzhafte Pasteten, Nudeln und Kartoffelchips.

Süße Produkte, zubereitet aus Getreide, die ansonsten fad schmecken würden, aromatisieren wir mit Zitrone, Erdbeeren, Blaubeeren, Kirschen, Vanille, Mandeln usw.

All diese Aromen stammen aus Früchten, Nüssen und Samen. Auch Getränken verleihen wir mit Früchten Geschmack: Schwarze Johannisbeeren, Orangen, Zitronen, Limonen, Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche, Ananas, Bananen, Mangos, Cranberries uvm.

Es steht außer Frage, dass Früchte unsere Geschmacksknospen stärker ansprechen als jede andere Nahrung. Die Natur hat es so eingerichtet, denn Früchte sind die beste Nahrungsquelle.

Nahrung, wie sie in der Natur vorkommt

Was unser menschlicher Körper nicht roh genießen und ohne Schaden zu nehmen verdauen kann, ist auch von der Natur nicht für ihn vorgesehen.

Früchte muss man nicht jagen, und sie wehren sich auch nicht. Sie müssen nicht einmal zubereitet werden und sind leicht verdaulich, so dass die Verwertung der Nährstoffe nur ganz geringe Energie verbraucht und kaum Abfallstoffe zurückbleiben, die wir nur schwer wieder loswerden.

Im Gegensatz zu anderen Nahrungsmitteln bleiben Früchte auch bei heißem Wetter kühl, so dass sie gleichzeitig Durst löschen und Hunger stillen.

Anders als von Natur aus gesunde Nahrungsmittel, sind industriell verarbeitete und stärkehaltige Kohlenhydrate im Rohzustand ungenießbar, geschmacklos und wenig ansprechend.

Wie viel Nudeln, Brot, Reis oder Kartoffeln könntest du pur essen, ohne irgendeine weitere Zutat wie Salz, Soße, Fett oder Gewürze hinzu zu geben?

Nahrung in Notzeiten

Dass die Spezies Mensch überhaupt überlebt hat, ist zum Teil darauf zurückzuführen, dass der Körper sich auch an Nahrung gewöhnen kann, die er eigentlich nicht zu sich nehmen sollte. Die Anleitung der Natur sorgt zwar dafür, dass uns die Nahrung am besten schmeckt, die uns besonders guttut, doch für Notfälle, in denen diese Nahrung nicht zur Verfügung steht, gibt es Alternativen.

Wir können uns nämlich an den Geschmack zweit- oder drittklassiger Nahrung gewöhnen und somit auch dann überleben, wenn unsere Lieblingsnahrung knapp ist.

Unsere Vorfahren wussten bereits, wie wichtig es ist, für Zeiten der Knappheit einen Vorrat an Lebensmitteln anzulegen, und da sie zur intelligentesten Spezies auf dem Planeten gehörten, entwickelten sie dazu besonders geniale Methoden.

Sie mussten aber auch feststellen, welchen Nachteil es hat, wenn man Nahrung nicht sofort aufisst: Sie wird schlecht. Genauer gesagt wird sie von anderen Lebewesen verspeist, den Bakterien.

Bakterien sind genauso Teil der Natur wie wir und mögen zufällig auch die gleiche Nahrung. Deshalb mussten unsere Ahnen einen Weg finden, ihre Nahrung vor dem Verderben zu schützen.

Konservierung von Nahrungsmittel

Dazu ließen sie sich im Laufe der Zeit etliche Methoden einfallen, zum Beispiel:

- Kochen
- Räuchern
- Einsalzen
- Tiefgefrieren
- Einlegen
- Abfüllung in Flaschen
- Konservieren und
- Raffinieren.

In allen Fällen wurde die Nahrung damit für Bakterien ungenießbar, büßte jedoch auch viel von dem ein, was ein Nahrungsmittel ausmacht – die Nährstoffe. Deshalb konserviert Zucker.

Zucker als Konservierungsmittel und Geschmacksträger

Zucker entzieht den Früchten das Wasser durch Osmose. Dieser Vorgang wird Dehydration genannt. Marmelade, Gelee, kandierte Früchte oder Fruchtgummis werden auf diesem Weg konserviert und über viele Monate haltbar gemacht.

Dasselbe gilt auch für Wurst und Käse, insbesondere dann, wenn es sich um fettreduzierte Lebensmittel handelt. Da Fett ja bekannterweise ein Geschmacksträger ist, wird dieses mit Zucker ersetzt, damit die Wurst oder der Käse nach irgendetwas schmeckt.

Je weniger Wasser in einem Nahrungsmittel vorhanden ist, desto schwerer haben es Schimmelpilze und andere Mikroorganismen, da ihnen ebenfalls der Lebenssaft entzogen wird.

Eine derartige Konservierung von Nahrung war für unsere Vorfahren eine lebensnotwendige Anpassungsmaßnahme, die ihnen das Überleben sicherte, wenn die Versorgung mit ihrer Lieblingsnahrung nicht gesichert war.

Das Konservieren von Nahrungsmitteln bringt aber den Nachteil mit sich, dass lebenswichtige Vitalstoffe, wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente verloren gehen. Nehmen wir dann zu viel oder über einen längeren Zeitraum konservierte Lebensmittel zu uns, kann es dazu führen, dass der Organismus nach weiterer Nahrung verlangt, obwohl der Magen ausreichend gefüllt ist.

In unserer heutigen modernen Zeit gibt es keinen Grund, das ganze Jahr über konservierte Nahrung zu essen.

Ein frisches, saisonales und regionales Gemüse

Deshalb möchte ich dir hier ein Gemüse vorstellen, das ganz besonders im Winter zu eines der unglaublich gesündesten und hochbasischsten Gemüsesorten zählt.

Es ist der vielerorts in Vergessenheit geratene Grünkohl. Er liefert viel Calcium, Eisen, Vitamin K, Vitamin C und eine Menge antioxidativ wirksame Pflanzenstoffe.

Was Grünkohl alles kann:

- Aufgrund der großen Ballaststoffmengen, bringt er die Verdauung in Schwung
- Er wirkt bei der Regulierung des Cholesterinspiegels mit
- Fördert das Sättigungsgefühl
- Hemmt Heisshungerattacken
- Hilft beim Abnehmen
- Trägt zur gesunden Darmflora bei
- Mit seinem hohen Chlorophyll-Anteil unterstützt er die Entgiftung

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Lege einen kompletten Obst- oder Gemüsetag ein. Gut geeignete Früchte sind Äpfel, Grapefruit, Papaya und Kiwis, aber auch Avocado und alle Kohlsorten.
- ✓ Wähle bevorzugt herzhafte Frühstückes-Varianten
- ✓ Nimm dir Zeit beim Essen und kaue GENÜSSLICH, insbesondere wenn du Rohkost isst, wie in meiner nachfolgenden Rezeptidee.

Gut gekaut ist halb verdaut!

Rezeptidee

Grünkohl mit Avocado und Walnüssen

Zutaten

4	große Grünkohlblätter	½	Zitrone, ausgepresst
1	Avocado	3 EL	Olivenöl
½	gelbe oder rote Paprika	2 EL	Walnüsse, gehackt
4	Cocktailtomaten	1 Prise	Pfeffer
½	Orange, ausgepresst	½ TL	Salz
½	Orange als Deko		

Zubereitung

Den Grünkohl waschen und die mittleren festen Strunkteile entfernen. Die Blätter rollen und in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl und Zitronen- und Orangensaft beifügen und die Mischung mit den Händen gut durchmischen. Das Fruchtfleisch der Avocado klein schneiden, dazu geben und unter die Grünkohlblätter unterheben (mit den Händen „einmassieren“).

Die Paprikaschote würfeln und mit den Walnüssen in den Salat geben. Mit halbierten Cocktailtomaten und Orangenscheiben dekorieren.

Lass es dir schmecken.

Liebe Grüße

Elke