

Vitalstoffreiche Vollwertkost

Empfehlungen zur sog. *Kollath-Tabelle - die Ordnung unserer Nahrung*:

4 Speisen, die wir meiden sollten (6. Spalte - Präparate):

- alle Fabrikzuckerarten
- Auszugsmehle und daraus hergestellte Produkte
- raffinierte Fabrikfette, d. h. gewöhnliche Öle und Margarinen
- Säfte und gekochtes Obst (bei Überempfindlichkeiten im Magen-Darm-Bereich)

4 Speisen, die wir täglich essen sollten:

- täglich 3 EL unerhitztes Getreide in Form eines sog. "Frischkorngerichtes"
- Frischkost aus rohem Gemüse und Obst
- Vollkornprodukte und Vollkornbrote
- naturbelassene Fette: Butter, Sahne, sog. kaltgepresste unraffinierte Öle

Für den Gesunden gilt die Empfehlung, etwa ein Drittel der täglichen Nahrung in Form von Frischkost zu verzehren

(1. drei Spalten - "Lebensmittel").

Davon sollte das Obst etwa ein Drittel und das Gemüse etwa zwei Drittel betragen, und in frischer, unerhitzter Form gegessen werden.

Die Menge des Rohkostanteils ist abhängig von dem Wunsch nach dem Grad der Gesundheit, denn "Frischkost ist Heilkost".

Viele wissen nicht, dass Fabrikzucker die Vollwertkost unverträglich machen kann!

Natürlich wird nicht explizit empfohlen, rohe tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Eier) zu verzehren. Frischkost ist überwiegend pflanzliche Kost.

Zu den Fabrikzuckerarten zählen:

gewöhnlicher weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker sog. "Vollrohrzucker", Sucanat, Rapadura, Demerara, Ahorn-, Agavensirup, Apfel-, Birnendicksaft, Melasse, Ur-Zucker, Ur-Süße, Gerstenmalz, Maltodextrin etc.

Als süße Alternativen können verwendet werden: echter Bienenhonig, süße Früchte, Trockenfrüchte

Bei Getreideprodukten: anstatt weißen Reis oder weißen Nudeln einfach ungeschälten Reis oder Vollkornnudeln verwenden.

Das wichtigste "Handwerkszeug" für eine vitalstoffreiche Vollwertkost ist eine Haushalts-Getreidemühle! Und dann können Sie loslegen!

Literaturempfehlung (s. auch "Auf dem Weg" - Links):

Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbuch von Ilse Gutjahr, emu-Verlag

Unsere Nahrung - unser Schicksal, Dr. med. M. O. Bruker, emu-Verlag

Zucker, der süße Verführer, Franz Binder und Josef Wahler, VAK-Verlag

Zucker, Zucker, Dr. med. M. O. Bruker, emu-Verlag

