

Ralf Brosius

WILDKRÄUTER

Meine Lebensretter aus der Natur



Ralf Brosius

WILDKRÄUTER

MEINE LEBENSRETTNER AUS DER NATUR

Stärken das Immunsystem

Beugen vor gegen Krebs

Mit Rezepten für alle Jahreszeiten

Kösel

WICHTIGER HINWEIS

Dies ist kein Definitionsbuch zum Sammeln von Wildkräutern. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die botanisch korrekte Bezeichnung der von ihm fotografierten und definierten Pflanzen.

Darüber hinaus erfolgen alle Angaben in diesem Buch nach bestem Wissen und Gewissen. Die Umsetzung der enthaltenen Anregungen geschieht jedoch in eigener Verantwortung der Leserinnen und Leser. Im Zweifelsfall und/oder bei bestehender Erkrankung sind die Ernährungsempfehlungen mit einem Arzt, Ernährungsberater oder einer anderen qualifizierten Fachperson abzustimmen. Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors oder des Verlages wird hiermit ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100.

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Core Silk liefert Garda, Italy.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Autoren- und Projektagentur
Gerd F. Rumler, München.

2. Auflage 2012

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Monika Neuser, München

Umschlagmotive (Wildpflanzen, Smoothie): Ralf Brosius, Starnberg

Umschlaginnenseite 1 (Tomaten): Südwest Verlag, München (Karl Newedel)

Druck und Bindung: Polygraf Print, Presov

Printed in Slovak Republic

ISBN: 978-3-466-34571-7

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

<i>Einleitung</i>	DIE REVOLUTION BEGINNT IN DER KÜCHE	9
1	WARUM ES SICH LOHNT, SEINE ERNÄHRUNGS- GEWOHNHEITEN ZU ERNEUERN	17
	<i>Wir haben immer eine Wahl</i>	23
2	GESUNDES ESSEN SCHMECKT NACH MEHR	33
	<i>Ernährung prägt Ihre Ausstrahlung</i>	40
3	NAHRUNG KANN HEILEN: MEINE GESCHICHTE	47
	<i>Nichts ist selbstverständlich</i>	67
4	WILDE UND KULTIVIERTE NAHRUNG – HIER KOMMT DAS DREAMTEAM!	75
	<i>Was den Körper nährt, nährt auch den Geist</i>	82
	<i>Das uralte Wissen über ein langes Leben</i>	87
	<i>Wilde Pflanzen als Medizin</i>	93
5	DANKEN FÜR DAS, WAS DIE NATUR UNS GIBT	103
	<i>Mit Ausdauer ans Ziel</i>	107
	<i>Hand in Hand mit der Natur</i>	112
6	REZEPTIDEEN UND ESSGEWOHNHEITEN FÜR DIE NEUE GRÜNE KÜCHE	117
	<i>Frühstück</i>	120
	<i>Mittagessen</i>	122



<i>Abendessen</i>	128
<i>Der Sommer-Smoothie</i>	131
<i>Der Winter-Smoothie</i>	135
<i>Hier kommt der Gourmet-Salat</i>	141
<i>Pesto, Creme & Co</i>	150
<i>Und was gibt es zum Nachtisch?</i>	156

7 WENN NICHT JETZT, WANN DANN?

161

<i>Dem Bewusstsein zuliebe</i>	165
<i>Den Tieren zuliebe</i>	167
<i>Der Gesundheit zuliebe</i>	169
<i>Dem Leben zuliebe</i>	172

<i>Literatur</i>	173
<i>Wildkräuter-Fotos im Überblick</i>	175
<i>Bildquellen</i>	175
<i>Bezugsquellen / Kontakte</i>	176







Einleitung

DIE REVOLUTION
BEGINNT IN
DER KÜCHE

WENN WIR UNS im Schnellimbiss, in Restaurants, in Shopping Malls, beim Essen mit Freunden oder bei den Kollegen umschauen und einmal bewusst wahrnehmen, was wir zum Frühstück, zu Mittag oder zu Abend essen, dann entdecken wir viele gutaussehende Gerichte und wohlriechende Zutaten, die zum größten Teil aus den traditionellen Rezepten unserer Esskultur stammen. Da gibt es Brötchen oder Semmeln zum Frühstück, dazu einen Kaffee mit Milch und Zucker. Zu Mittag (bzw. bei manchen oft erst abends) kommt Fleisch auf den Tisch, vielleicht mit Kartoffeln oder Nudeln und etwas Gemüse, zusammen mit einer Limonade. Oder es genügen ein paar Scheiben Toast mit Wurst und Käse (mittags oder abends), dazu vielleicht eine Flasche Bier oder ein Glas Wein. Zwischendurch gönnt man sich vielleicht einen Schokoriegel oder ein Stück Gebäck zu einer Tasse Cappuccino oder Kaffee. Hin und wieder gibt es auch mal ein Stück Obst oder einen kleinen Salat.

Ja, das sind – pauschal ausgedrückt – unsere Ernährungstraditionen oder unsere heute weit verbreiteten Ernährungsgewohnheiten. Den immer größer werdenden Anteil von Fastfood erwähne ich hier nicht, denn diese Ernährungsform ist noch keine wirkliche »Tradition« im herkömmlichen Sinne. So weit, so gut. Aber darf man in diesem Zusammenhang das Wort »Tradition« mit dem Wort »Gewohnheit« gleichsetzen? Ich denke ja, denn unsere Essgewohnheiten oder -traditionen sind mittlerweile zu Ritualen erstarrt, über die eigentlich niemand mehr wirklich nachdenkt. Wir essen und wir trinken so, wie wir es schon immer getan haben; so, wie unsere Eltern und vielleicht auch schon unsere Großeltern gegessen und getrunken haben. Was also soll damit nicht in Ordnung sein? Wenn wir heute Lust auf etwas Süßes haben, dann möchten wir diese Lust auch (auf traditionelle Art und Weise) befriedigen. Und wenn man Lust auf ein schönes Stück Fleisch hat, dann kauft man sich ein schönes Stück, was ist denn schon dabei?

Die Industrialisierung der Agrarwirtschaft hat dazu geführt, dass heutzutage vor allem wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen. Der gesundheitliche Aspekt unserer Nahrung, sprich, was der Körper damit macht, wenn wir sie konsumiert haben, ist aus dem



Bewusstsein der Konsumenten und der Produzenten offenbar völlig verschwunden. Oder war dieser Aspekt vielleicht noch nie Teil unseres Ernährungsrituals? Wie auch immer: Wenn eine Ware auf den Markt gebracht wird, muss sie zu einem ordentlichen Preis verkauft werden – darin ist man sich allgemein einig. Heute haben wir es aber auch hier mit einer global agierenden Konkurrenz zu tun. Im Falle von Lebensmitteln bedeutet das, ebenfalls mit einem ziemlich gnadenlosen Preiskampf konfrontiert zu sein. Dieser zwingt die Konzerne dazu, einen sehr hohen Ertrag bei jeder Ernte zu erwirtschaften und gleichzeitig minimale Kosten durch effiziente Anbaumethoden und eine ausgeklügelte Logistik zu realisieren.

Und was hat das, fragt sich der kritische Konsument, mit unserer Gesundheit und den Grundbedürfnissen meines Körpers zu tun? Nichts. Die Medien übernehmen an dieser Stelle die Aufgabe, den Konsumenten davon zu überzeugen, dass es sich bei einem Produkt um ein hochwertiges und natürliches Produkt von hoher Qualität und Frische handelt, auch wenn es – was sich nicht immer vermeiden lässt – schon wochenlang im Kühlregal liegt. Bereits beim Anbau wird heute darauf geachtet, eine schöne Frucht mit intensiver Farbe zu produzieren, was aber zum Beispiel bei einer Tomate oder einem Apfel auf Kosten des Geschmacks und der Inhaltsstoffe geht. Damit heute kostengünstig gearbeitet werden kann, wird in einigen Ländern die (hybride) Tomatensaat, die man nur noch in Steinwolle anpflanzt, mit einer Nährstofflösung beträufelt, und anschließend wird dieselbe Lösung sogar noch für eine weitere Anwendung recycelt. Richtige humushaltige Erde und hochwertiges Wasser haben ausgedient. Das bedeutet einerseits schnelles, kontrolliertes Wachstum bei geringen Kosten, eine schöne Form und kräftige Farbe – andererseits aber wenig Geschmack und noch weniger von den für unseren Organismus wichtigen Inhaltsstoffen.

Eventuell werden bestimmte Sorten von Obst und Gemüse auch noch genetisch verändert und – wie zum Beispiel im Falle einer neuen Apfelsorte – mit einem besonders hohen Anteil Fruktose gezüchtet, um ein wirtschaftlich vielversprechendes Produkt zu erzeugen, das gleichzeitig den optischen Erwartungen der Kundschaft angepasst ist. Aber solange der Kunde kauft, was man ihm anbietet, haben die Produzenten doch eigentlich alles richtig gemacht, oder? Ja und Nein, denn es ist in erster Linie die



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ralf Brosius

Wildkräuter - meine Lebensretter aus der Natur

Stärken das Immunsystem - Beugen vor gegen Krebs - Mit Rezepten für alle Jahreszeiten

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten
ISBN: 978-3-466-34571-7

Kösel

Erscheinungstermin: Januar 2012

Essen Sie grün! Heimische Wildpflanzen haben enorme Vitalität, besitzen Heilkraft und schmecken richtig gut. Sie wecken alle Sinne, bringen das Immunsystem auf Hochtouren, halten Körper und Geist jung und fit. Ob Spitzwegerich, Brennnessel oder Löwenzahn: Kombiniert mit anderen natürlichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst sind sie das Dreamteam für gesunde Ernährung, die Ihnen Spaß machen wird. Mit leckeren Rezepten für Smoothies, Salate, Desserts und mehr – einfach und schnell zubereitet.



[Der Titel im Katalog](#)