

# Frisch auf den Tisch - mein 17261. Tag



uf die Natur können wir uns doch immer wieder aufs Neue verlassen: wie jedes Jahr zu Herbstbeginn freuen wir uns an der *neuen Ernte*. Heuer mit weniger Äpfeln, nachdem die Apfelbäume vergangenes Jahr unter ihrer schweren Last gestöhnt hatten, doch dafür mit um so mehr saftigen Birnen. Gute Luise, Butterbirnen, und Williams habe ich bereits verköstigt, Abate Fetel brauchen noch Oktobersonne.

Und Nüsse! Jetzt bekommen wir sie in der Schale, und die Natur weiß selbst am besten, warum sie ihre kostbare und hochempfindliche Fracht so robust gepanzert hat. Höchstwertiges Eiweiß (essentielle Aminosäuren), ungesättigte Fettsäuren, wie die im Fokus der Ernährungsmediziner stehende Omega-3-Fettsäure und die als Wundermittel gepriesene Alpha-Linolensäure (Leinöl!), Frischezyme und Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, und rund 10.000 weitere sekundäre Pflanzenstoffe brauchen Schutz vor Licht, Sauerstoff, Wärme, und Feuchtigkeit. Oder sind es eher 20.000? Täglich werden neue Wirkstoffspender entdeckt, doch niemand weiß, wie viele es tatsächlich sind - außer dem, der diese Wunderwerke geplant und realisiert hat.

*Nüsse wecken alle Lebenskräfte.*

*Sie sind die vitalstoffreichste*

*Nahrungsquelle für den*

*Körper, und deshalb*

*gehört ein guter*

*Nußknacker zu*

*den besten In-*

*vestitionen,*

*die sie täti-*

*gen können.*

*Größere Nuß-*

*vorräte lassen*

*sich problemlos*

*einfrieren - so hat*

*man jederzeit bestes*

*Eiweiß zur Verfügung, vollkommen frisch und lebendig . . .*



„Wer über das gewöhnliche Leben hinaus will, der scheut blutige Nahrung und wählt nicht den Tod zu seinem Speisemeister“ (das schrieb Joseph Görres in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts, als geistiger Mittelpunkt der Heidelberger Romantik, dessen Ausstrahlung große Geister wie Joseph von Eichendorff, Clemens Brentano, Achim von Arnim, aber auch Friedrich Wilhelm Schelling oder die Gebrüder Schlegel in ihren Bann zog).

Leben braucht Leben, und wenn wir wirklich quicklebendig, fröhlich und wach durch den Tag gehen wollen, dann brauchen wir einen Körper, dessen Zellen voller Vitalität stecken. Vitalität ist

Lebenskraft - Prana - und wir bekommen sie am leichtesten durch frisch geerntete, natürlich-biologisch gezogene Nahrung. Frisch- und Rohkost stehen dabei sicherlich auf der höchsten Rangstufe, was wertgebende Inhaltsstoffe und Lebensenergie angeht, doch setzt ihre Verstoffwechslung und Auswertung eine robuste Gesundheit voraus.

Für Menschen, die sich müde, energielos oder sogar krank fühlen, ist Frisch- und Rohkost denkbar ungeeignet; in solchen Fällen sollte man mit leichtverdaulicher und vorverdauter Kost beginnen (vorverdaut meint: schonend gekocht, oder milchsauer vergoren durch Fermentierung).

So begann ich auch, vor über sechzehn Jahren; inzwischen kann ich sogar die schwerverdaulichen Zellwände roher Brauereibierhefe<sup>1</sup> knacken. Vor 15 Jahren lag sie mir wie ein glühendes Bügeleisen im Bauch, jetzt freue ich mich auf sie - falls sie denn zur Verfügung steht.

Fassen wir zusammen: frisch auf den Tisch, freuen Sie sich, frohlocken Sie, und seien Sie dankbar für die *Neue Ernte!* Dass frisches Leben wächst und gedeiht, ist alles andere als selbstverständlich. Das Erntedankfest im Oktober möchte uns daran erinnern. Eine Form der Dankbarkeit und Wertschätzung ist es auch, wenn Sie jetzt beim Einkauf bewußt auf Nahrungsmittel achten, die aus der *Neuen Ernte* stammen. Mit dem Füllhorn ihrer Wundergaben erschließen Sie sich höchste Lebenskraft, die sie mit leichter Hand durch den Winter trägt.

<sup>1</sup> Bierhefe ist ein Wundermittel, wenn man sie verdauen kann. In cellulär-flüssiger Form, durch ein Spezialverfahren für den Körper aufgeschlossen, ist sie bei der Firma Dr. Metz als [Panaktiv](#) erhältlich.