

Mehr Power durch Wildpflanzen

Ernährung, so natürlich wie möglich



Fotos: © andeje plujasa, mila rici fedotova / 123rf.com

Bis jetzt als Unkraut verpönt, erfahren Wildkräuter in letzter Zeit einen wahren Imagewechsel. Pflanzen wie Brennessel und Löwenzahn sind deshalb so durchsetzungsfähig, weil sie einen viel höheren Gehalt an wichtigen Vitalstoffen haben. „Urkost“ wird daher eine Ernährungsform genannt, welche die Wildpflanzen als bedeutende Ergänzung zum rohköstlich-vegane Speiseplan mit einbezieht.

Bewegt man sich durch unsere deutschen Landschaften, so bemerkt man, wie wenig ursprüngliche Natur noch zu finden ist. Weite Felder mit Monokulturen beherrschen das Bild abseits der Städte. Doch eben diese Anbaukultur bringt dem Menschen nicht nur das Beste aus der Natur. Zum einen werden unsere Kulturpflanzen mit Kunstdünger und Pflanzenschutzmitteln behandelt, die schädlich für uns sind. Zum anderen haben die ausschließlich auf Geschmack und Widerstandsfähigkeit gezüchteten Pflanzen vielfach gerade die Inhaltsstoffe eingebüßt, die für unsere Gesundheit wichtig sind, so z. B. Bitterstoffe.

Die genetische Manipulation von Pflanzen verstärkt die Tendenz, den Pflanzen den Anreiz zum Entwickeln eigener Widerstandskräfte zu nehmen. Zudem geht es bei gentechnisch veränderten Lebensmitteln um wirtschaftliche Interessen: Einige wenige Großkonzerne besitzen die relevanten Saatgutsorten und machen die konventionelle Landwirtschaft damit von sich abhängig.

Die Devise hier kann nur lauten: sich informieren und selbst aktiv werden! Wer spürt, dass seiner Ernährung etwas fehlt – meist sind es Vitamine, Mineralien und Spurenelemente –, kann seinen Speiseplan durch selbst gesammelte Wildkräuter aufwerten, die seinen Vitalstoffhaushalt wieder auf Hochtouren bringen. Künstliche Nahrungsergänzungsmittel haben den Nachteil, dass die Mineralien hier nur in isolierter Form vorliegen. Es ist jedoch das Zusammenspiel der verschiedenen Stoffe in einer Pflanze, welches unserem Körper die jeweiligen Substanzen so effektiv verfügbar macht. Erst in ihrem Miteinander entfalten die Wirkstoffe ihre ganze Kraft, ohne dass eine Überdosierung droht.

Vitamin-C-Pillen können niemals den ganzen Vitamin-C-Komplex so enthalten, wie er in der Natur in den Pflanzen vorliegt, die außerdem noch wichtige Bioflavonoide und weitere – teilweise bis heute unentdeckte – Vitalstoffe beinhalten. Und auch die anorganischen Stoffe, die der Körper isoliert gar nicht richtig verwerten kann, sind in Pflanzen in gut verwertbaren organischen Verbindungen enthalten.

Wildkräuter haben Power

Wildkräuter, die in der freien Natur wachsen, haben oft einen sehr markanten Geschmack. Deshalb werden sie lieber als Gewürzpflanzen verwendet, da der menschliche Geschmackssinn inzwischen zu sehr an den einheitlichen milden Geschmack unserer Obst- und Gemüsesorten gewohnt ist, der durch Züchtung erreicht wurde. Wildpflanzen wachsen, ohne künstlich gedüngt oder bewässert zu werden, und sind oft das, was wir unter „Unkräutern“, wie z. B. Giersch, Wegerich oder

Beifuß verstehen. Ihre Widerstandsfähigkeit ist groß, da sie sich gegen eine Reihe von Umweltgiften und etliche Konkurrenten durchsetzen müssen. Eben diese Eigenschaft zeigt sich jedoch in ihren Inhaltsstoffen, die auch dem Menschen zu mehr Vitalität und Widerstandskraft verhelfen.

Kürzlich etwa haben Forscher entdeckt, dass die sogenannten Salvestrole, die in relevanten Mengen nur in biologisch angebaute Gemüse, Früchten und Wildpflanzen

auftauchen, zum Absterben von Krebszellen führen. Die Natursubstanz, die den bitteren Geschmack bei Pflanzen bewirkt, gehört zu den Verbindungen, die eine Pflanze bildet, um sich vor Stressfaktoren wie Schimmelpilzen, Viren, Bakterien, UV-Licht und Insekten zu schützen. Pflanzenschutzmittel wie Fungizide haben den Salvestrolgehalt in konventionell angebaute Gemüse und Obst drastisch gesenkt.

Auch Chlorophyll, das für die grüne Farbe der Pflanzen sorgt, ist sehr wichtig für den menschlichen Organismus. Chlorophyll reinigt das Blut und wirkt entschlackend. Ohne Chlorophyll gäbe es keine Fotosynthese. Dies ist die Fähigkeit grüner Pflanzen, die energiearmen, anorganischen

Stoffe CO_2 und H_2O mithilfe von Licht- bzw. Sonnenenergie in komplexe Kohlenhydrate – also speicherbare chemische Energie – umzuwandeln.

Ein weiterer Stoff, der auch in Wildkräutern in hohem Maß vorkommt, die Cellulose, spaltet hingegen die Expertengemüter. Einige sagen, sie sei nutzlos für die menschliche Ernährung. Andere halten sie für einen wichtigen Ballaststoff. Cellulose ist für unseren Darm größtenteils unverdaulich, lediglich ein kleiner Teil wird von unseren Dickdarmbakterien aufgeschlossen. Ballaststoffe sind jedoch in jeder Form der Ernährung von Wichtigkeit, da sie für ein gutes Sättigungsgefühl und eine gesunde Darmaktivität sorgen.

Bezüglich der Inhaltsstoffe sind Wildpflanzen den Kulturpflanzen weit überlegen. Im Durchschnitt enthalten sie 3-mal so viel Magnesium und 10-mal so viel Eisen. Zudem findet man in wild wachsenden Kräutern viel mehr pflanzliches Eiweiß als etwa in Obst. Die Brennessel enthält im Vergleich zum Kopfsalat das 30-fache an Vitamin C, das 20-fache an Provitamin A, das 40-fache an Kalzium, das 50-fache an Eisen und das 25-fache an Magnesium.

Trendige Rohkost

In Deutschland gibt es inzwischen immer mehr Menschen, die eine Umstellung ihrer Ernährung auf vegane Rohkost durchgeführt haben. Die trendige Ernährungsart hat schon so manchen von einem chronischen oder akuten Leiden befreit. Rohkost-Vertreter gehen nämlich davon aus, dass gekochte Kost einen Großteil ihrer Vitamine und Mineralien



einbüßt. Starkes Erhitzen tötet wichtige Bestandteile der Nahrung und verwandelt sie in schädliche Substanzen, die u. a. zu den häufigen Zivilisationskrankheiten wie Darmerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes und einem generellen Übergewicht führten. Beim Kochen von grünem Gemüse z. B. wird das wichtige Nervenvitamin Vitamin B1 vernichtet. Frisch aus der Pflanze kann der Vitalstoff direkt vom Organismus verwertet werden.

Auch Autorin Victoria Boutenko hat durch Rohkost eine wahre gesundheitliche Revolution in ihrer Familie ausgelöst. In ihrem Buch „Green for Life“ berichtet sie, wie sie sich selbst von Herzproblemen, ihren Mann von Arthritis und Schilddrüsenproblemen, ihre Tochter von Asthma geheilt und die ganze Familie von überflüssigen Pfunden befreit hat. Boutenko favorisiert das Zerkleinern von Obst, Gemüse und viel grünem Blattgemüse in einem Mixer, um ihre sogenannten „Grünen Smoothies“ herzustellen.

Konsequente Urkost

Wer aber bei dieser Methode oder anderweitigem Verzehr von Rohkost immer wieder mit einem bleibenden Hungergefühl kämpft, sollte wissen, dass wir uns erst dann satt fühlen, wenn der Mineralienbedarf unseres Körpers richtig gedeckt ist. Das erledigen wild wachsende Grünpflanzen mit ihrem hohen Gehalt an Vitalstoffen perfekt, weshalb sie inzwischen als fehlendes Puzzleteil in der Rohkosternährung betrachtet werden. Wild wachsende Pflanzen können zu jeder veganen Rohkost-Mahlzeit hinzugefügt oder sogar ausschließlich verzehrt werden.

Journalistin Brigitte Rondholz zumindest hat sich ausschließlich für Wildpflanzen entschieden und es in 20 Jahren noch nicht bereut. Ihre „Urkost“ genannte Ernährungsmethode hat sich für sie am besten bewährt. Seit ihrem 41. Lebensjahr, in dem ihr letztes Kind geboren wurde, ernährt sie sich von Urkost – d. h. von wild wachsendem Gemüse, Obst und Kräutern, von Moosen, Flechten, Baumblättern und sogar Gras. In ihrem kürzlich erschienenen Buch zum Thema berichtet sie von ihrer langjährigen Erfahrung mit der wilden Kost.

Ihre Gesundheit erreichte mit den Jahren ein ideales Niveau, und ihr Energielevel erhöhte sich derart, dass sie heute täglich ausdauernd Sport treibt. Nach Kaiserschnitt- und Zangengeburt war es ihr trotz ärztlicher Prognosen möglich, eine natürliche Geburt zu erleben und ihr Töchterchen bis zum vierten Lebensjahr zu stillen. Neben all diesen positiven Begleiterscheinungen schätzt die Autorin aber auch die praktischen Vorteile der Urkost: kein aufwändiges Zubereiten und Kochen, kein lästiger Abwasch, weniger Einkäufe und Müll – eine bessere Ökobilanz ist kaum möglich.

Damit das Aufschließen aller Inhaltsstoffe aus den Wildkräutern perfekt funktioniert, ist es wichtig, sie gut zu zerkleinern. Während Victoria Boutenko diese Arbeit von einem Mixer erledigen lässt, damit die Cellulose aufgespalten und besser verdaulich wird, empfiehlt die Urkostílerin gründliches Kauen, da dies zum einen die Zähne stärkt und zum anderen die Produktion von Speichel anregt, wodurch schädliche Säuren neutralisiert werden. Außerdem sorgt der Speichel für die Vorverdauung der Nahrung, die bereits im Mund beginnt.

Wildpflanzen selbst Sammeln

Im Grunde gibt es eine unglaublich reiche und vielfältige Pflanzenwelt auf der Erde, aus der wir uns bedienen können. Wir Menschen nutzen allerdings nur wenige Prozent davon. Die Amerikaner z. B. essen weniger als 0,25 Prozent der bekannten verzehrbaren Pflanzen auf diesem Planeten. Dabei sind fast alle Teile solcher Pflanzen essbar: junge Triebe, Blätter, Blüten, Früchte und Samen, sogar Wurzeln, Knollen oder Rinde.

Wer sich seiner Ernährung zuliebe selbst aus der Natur bedienen möchte, sollte sich vorher jedoch ausgiebig informieren, welche Pflanzen genießbar und empfehlenswert sind. Hierzu gibt es eine Reihe von Pflanzenführern, die eine genaue Beschreibung der Pflanzen mit Bildern und Tipps zum Sammeln und Verarbeiten geben. Marie-Claude Paume hat in ihrem Buch „Grün, wild und schmackhaft“ beispielsweise einen sachkundigen Führer durch die Urkostküche der Natur erstellt, der das Wissen, aber auch die Sensibilität für die Pflanzenwelt fördert. Sie führt ein in die Kunst des achtsamen Sammelns und zeigt, wann und wie am besten geerntet wird, um die Pflanzenart nicht zu gefährden. Sie liefert eine umfassende, leicht nachvollziehbare Systematik zum Bestimmen und widmet sich zudem der Heilwirkung, dem Geschmack und den Inhaltsstoffen der Pflanze. Leckere vegetarische und vegane Rezepte runden das Buch ab.

Generell gilt für das Sammeln: genau hinsehen und nur pflücken, was man wirklich erkennt. Nicht an viel befahrenen Straßen oder in der Nähe von Fabriken sammeln. Nur wenige Blätter pro Pflanze und nur so viel nehmen, wie man braucht, dabei am besten junge Blätter wählen, da diese milder schmecken. Zu guter Letzt natürlich: gut Waschen. Man sollte sich auch über gefährdete und geschützte Arten in der Region informieren. Eine Orientierungshilfe sind die Roten Listen, die man z. B. unter: www.floraweb.de einsehen kann.

Gina Janosch

Brigitte Rondholz ist seit vielen Jahren freiberuflich journalistisch tätig und bildet sich kontinuierlich in Ernährungs- und Gesundheitsfragen weiter. 1992 fand ihre Suche ein Ende, als sie von der üblichen Kochkunst schließlich zur Urkost fand. Rondholz ist Vizepräsidentin des „Bundes für Gesundheit“ und schreibt für die Zeitschrift „Natürlich leben!“, deren stellvertretende Chefredakteurin sie ist. Sie hält Vorträge und gibt regelmäßig Seminare zur Urmethodik.

Infos unter: www.urkostmitbrigitte.de

Ihr Internet-Blog: <http://rohkost.info>

Marie-Claude Paume lebt seit 30 Jahren in der Provence, wo sie sich mit den Wildpflanzen Europas beschäftigt. Sie studierte Fotografie in Paris. Die gelernte Krankenschwester züchtet Bienen und beschäftigt sich mit mittelalterlichen Weisheitslehren und indianischer Heilkunst. Seit etwa 10 Jahren bietet sie Führungen für Wildpflanzenfreunde an und hält Vorträge über Kräuterheilkunde und Ernährungslehre. Die Autorin hat mehrere Bücher über Wildpflanzen veröffentlicht.

Buchtipps:



Brigitte Rondholz
Urkost
Besser essen – besser leben

ca. 240 Seiten, € 18,90
ISBN 978-3-86264-182-6



Marie-Claude Paume
Grün, wild und schmackhaft
Lebendige Nahrung gratis aus der Natur

ca. 240 Seiten, € 22,90
mit ca. 160 Farbfotos
ISBN 978-3-86264-180-2

beide: **Hans Nietsch Verlag**

Der Beifuß kommt sehr häufig vor. Die aufrechten, ästigen, oft rot überlaufenen Stängel werden bis zu 1,50 Meter hoch. Die Oberseite der tief gesägten Blätter ist dunkelgrün und glatt, die Unterseite grauweiß und filzig behaart. Blüte:



von Juli bis September in traubig-ählig angeordneten Blütenkörbchen, die sich aus vielen kleinen Einzelblüten zusammensetzen und zunächst gelblich, dann rötlich werden.

Der gewöhnliche Beifuß (*Artemisia vulgaris*) in der Küche:

Die Blätter des Beifuß schmecken kampherartig und bitter, der Geruch erinnert an Chrysantheme und Artischocke. Er findet als Gewürzpflanze Verwendung: 2 bis 3 fein gehackte, junge Blätter zu grünem Salat mit Tomaten und Knoblauch. Beifuß verleiht auch Reis ein feines Aroma und ist bei einigen Likören und Schnäpsen Teil der Rezeptur. In Marokko genießt man den Pfefferminztee mit etwas Beifuß.

Rezept

Gebratener Seitan mit Beifuß

- 1 Handvoll Beifußblätter (am besten junge Triebe)
- 2 Gläser Seitan à 250 Gramm
- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen, ungeschält
- ½ Glas Wasser
- 3 Esslöffel Olivenöl

Die Beifußblätter kurz in kochendes Wasser tauchen, um ihnen den bitteren Geschmack zu nehmen. In eine möglichst massive Kasserole Zwiebelringe, Knoblauchzehen, Beifuß und Seitanstücke übereinander schichten. Mit dem Wasser aufgießen, Olivenöl darübergeben. Bei geringer Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen. Mehrmals umrühren. Mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

ANZEIGE

Quantum Engel Heilung®

Termine für Seminare & Live-Workshops 2011

Eva-Maria & Michael Mora in Deutschland, der Schweiz und in den USA

DEUTSCHLAND Kassel-Wilhelmshöhe

4-Tage Intensiv-Ausbildung in QE

Do. 23. Juni – So. 26. Juni 2011
Do. 04. August – So. 07. August 2011

QE-Kinder Aufbau Ausbildung

Fr. 12. August – So. 14. August 2011

3-Tage Aufbau-Ausbildung: Level 1

Fr. 19. August – So. 21. August 2011

SCHWEIZ Zürich/Thalwil

4-Tage Intensiv-Ausbildung in QE

Do. 07. Juli – So. 10. Juli 2011

QE-Kinder Aufbau Ausbildung

Di. 12. Juli – Do. 14. Juli 2011

3-Tage Aufbau-Ausbildung: Level 1

Fr. 15. Juli – So. 17. Juli 2011

INFOS & ANMELDUNG

über das Büro Deutschland

Tel. +49 (0) 561 - 3169397

oder online unter www.quantumengel.com

USA bitte online unter www.quantumengel.com

USA Phoenix-Scottsdale

3-Tage Intensiv-Ausbildung in QAH

Do. 20. Oktober – Sa. 22. Oktober 2011
Fr. 9. Dezember – So. 11. Dezember 2011



Bücher & CDs von Eva-Maria Mora
erschienen im Ansata Verlag / Random House

