

5.91 Wie kommst Du an echte biologische Nahrung und UrKost?

727 **Wisse:** Alle normalen Handelsobstsorten werden heute über die Zeit des Wachstums, der Reife, der Ernte und des Versands auf dem Wege bis zum Verbraucher mit den schwersten, auf das gesamte Zellsystem toxisch einwirkenden Giften (DDT-Abarten in Form von Insektiziden, Pestiziden und Konservierungsmitteln) behandelt und sind daher schon für den Gesunden schädlich, für einen chronisch Kranken aber kaum zu verkraften.

Deshalb darfst Du nur vollreif geerntete Früchte nehmen. Unreife Früchte enthalten ungebundene Säuren, die vom Organismus schwer neutralisierbar sind und ihn zellulär schädigen.

Und wenn Du nicht biologisch angepflanztes Gemüse oder Blumen kaufst, leistest Du Vorschub zur Vergiftung unserer Erde. Allein in die Erde, in der Blumen angepflanzt sind, werden monatlich pro Hektar 300 Liter Chemikalien gepumpt. Im Frühjahr werden bis zu 300 kg Insektizide pro Hektar (Parathion, Endosulfan, Dichlorpropan), außerdem Fungizide und Nematozide gegen Pilze und Würmer gesprüht, das alles dringt auch in die Pflanzen ein. Willst Du Dich von Blumen in Deiner Wohnung vergiften lassen?

»Weiß Du, was mir Sorgen macht? Wenn ich wegen der begifteten Kulturpflanzen mehr und mehr zu Wildpflanzen greifen soll, so erscheint mir das schrecklich kompliziert. Ich kenne doch überhaupt keine.«

Jeden Tag seine grüne Heilerde zu essen, das wird leicht vergessen...

Mach es Dir zur Gewohnheit, Deine Gerichte, Obstsalate, Früchte und Grün leicht damit zu bestreuen oder sie unterzumischen. Die ist ja so fein – das merkt man nicht einmal. Zum Essen stelle ich sie dann noch – in ein Gewürzglas geschüttet – neben meine anderen Gewürze, die ich je nach Lust dem Essen zugebe: Brennesselsamen, Sesam, Lein, Hanf, Korinthen.

Keine Bange! Das ist einfacher, als Du denkst. Als erstes prägst Du Dir die gefährlichen Pflanzenarten ein, die am Ende des Buches stehen. Fürs erste genügt es dann zu wissen, daß Du Dich im Frühjahr in der Hauptsache an das Scharbockskraut hältst, das Du ab Ende Februar in großen Flächen ausgebreitet an Feldrainen, in Waldlichtungen und an Wiesengraben findest. In sumpfigen Böden und an Wasserstellen wächst den Winter über bis Mitte Juni Milzkraut, das wunderbar saftig schmeckt und von dem ich nicht genug essen kann.

Im Sommer gibt es ja keine Probleme. Da findest Du schon von März an den Giersch, auch Geißfuß genannt, an allen Zäunen und unter Hecken. Die Leute aßen ihn früher als Spinat. Auch Löwenzahn und Sauerampfer sind dann überall stark verbreitet, und nun kannst Du auch die in der Pflanzenübersicht angegebenen Urpflanzen entdecken. (→ Rz.755 u. Kap.9.97) Im Herbst bieten sich neben den bereits genannten vor allem Beinwell, Labkraut und die vielen Weidenröschenarten an. Und an den Rändern der Feldwege findest Du immer den Wegerich. Mitte August stehen seine Samenstengel steil aufgerichtet da – die abgestreiften grünen Samenfrüchtchen schmecken ganz vorzüglich. Im Winter wird's schwerer. Aber Farn, Milzkraut, Waldsauerklee, Taubnessel, Miere, Gundermann, auch Gundelrebe genannt, sowie Brunnenkresse, Walderdbeer- und Brombeerblätter Spitzwegerich und Vogelmiere sind an geschützten Plätzchen immer noch zu erblicken. An Beerensträuchern bleiben Sanddorn, Hagebutten und Wacholder hängen. Und da ist zu allerletzt auch noch das Moos, das Du fein geschnitten in Avocado- oder Bananencreme geben magst. Von den schönen Hibiskusblüten will ich gar nicht anführen, daß sie gut schmecken – sonst gibt's bald Krach mit allen Hausbesitzern... Dann bleiben Dir als Ausgleich vollbiologisch gezogene Erdbeeren (Topinambur), Möhren, Rote Bete oder Queckenwurzeln, eine besonders knackige Grasart.

Wenn Du wirklich nichts mehr im Hochgebirge findest, kannst Du Dir von den Fichten die Flechten abpödeln die obere Rinde einer Buche wegschälen und die zweite grüne Schicht abkratzen – und feingehackt mit Obst zusammen essen. Oder von den Brombeerranken die grünen Häute abschaben, wie Dir das gerade meine Frau vormacht.

»Und was mach' ich, wenn ich am Meer bin, wo es keine grünen Pflanzen gibt?«

Es läßt sich überall eßbares Wildgrün finden. Ich miete mir Mitte August am Mittelmeer, nahe Cap d'Agde, immer ein kleines Häuschen. Am Nachbarhaus rankt sich ein großer Knöterichstrauch entlang. Dessen grüne Blätter sind zwar ein bißchen hart, aber leicht zerzupft schmecken sie in Avocado-creme sehr gut und fein säuerlich. Als mein französischer Nachbar voriges Jahr Anfang September ebenfalls eintraf, kam er gleich aufgeregt zu mir: »Est-ce que vous auriez pensé que les chevaux de Camargue s'approcheraient si près de la plage? Regardez à quel point ils ont dépouillé mes arbustes polygonum.« (»Hätten Sie gedacht, daß die Wildpferde der Camargue bis hier an den Strand vordringen? Sehen Sie doch nur, wie die meinen Knöterichstrauch kahl gefressen haben!«)

Ein Glück, daß er nicht ahnt, daß Madame et Monsieur Konz die Gewohnheit besitzen, zum Teil wie Pferde zu essen... Ein Glück aber auch, daß der Knöterich unter der Sonne Südfrankreichs schnell wieder nachwächst!



Nachdem ich aber herausgefunden habe, daß auch wilder Wein gut eßbar ist, gehe ich zu den Weinstöcken der nächsten Nachbarhäuser und nehme überall jeweils nur ein paar Blätter mit. Aber wenn Du genau auf die scheinbar vertrockneten Ödplätze schaust, erkennst Du den leckeren, saftigen Portulak, den Hederich, die Melde – vor allem aber die Wegmalve. Letztere ist allerdings schrecklich verstaubt wegen des oft so starken Seewinds. Die sprühe ich dann doch mal leicht mit Wasser ab – damit mir nicht zu viele meiner draufsitzenden kleinen Freunde verlorengehen....

- 730 Mauer-Doppelsame, ein Verwandter unseres Ackersenfs, findest Du viel am Mittelmeer – damit bringst Du feine Würze in Deine UrKostgerichte. Einfach eine Handvoll untermischen. Zarter im Geschmack ist Rosmarin, der in großen Büschen dort heimisch ist. Klemm Dir den Mittelmeer-Pflanzenführer unter den Arm und bestimme mal beim Spaziergehen, was Du so siehst.

Übrigens, wenn Du ein bißchen mehr in die Natur rauszwitzcherst, kannst Du eher als sonst mal Stacheln, Dornen oder Splitter in die Finger oder Füße bekommen. Stecken sie tiefer drin, dann ist das Herauspulpen oft schmerzhaft und wegen des austretenden Blutes schlecht zu bewerkstelligen. Wobei dann meist der Splitter auch noch tiefer ins Fleisch eingedrückt wird. Läßt Du Dir aber von einem Helfer die Stelle seitlich fest zusammenkneifen, so wird sie blutleer und schmerzlos, und der Splitter läßt sich leicht entfernen. Bei tiefsitzenden Splittern brauchst Du eine besondere Technik.⁹⁸⁶⁵

»Kann ich nicht wenigstens anstelle des Unkrautes das besser schmeckende Gemüse essen? Wenn ich es im eigenen Garten biologisch ziehe?«

Auch dann kannst Du auf Urpflanzen nicht verzichten, besonders nicht als Kranker. Denn: Nur die grüne Masse der Wildpflanzen besteht zu neun Zehntel aus gebundener Sonnenenergie und den Gasen der Atmosphäre. Auch daher ihre Wirkung! Aber Deine Tomaten, Möhren und Kohlrabi, Deinen Rettich und Krauskohl im Winter kannst Du Dir deshalb unbesorgt munden lassen. Aber stets solltest Du Dir möglichst Urpflanzen untermischen. Allein wegen des Chlorophylls brauchst Du das dunkle Grün!

Und da Du eine Urzeitpflanze überall und zu jeder Zeit findest, bist Du stets dazu in der Lage, den Kultursalaten wenigstens einen Teil von diesen Wildgewächsen zuzugeben. Durch diese Mischung fällt Dir auch das Essen einer Wildpflanze leicht, die besonders hart und spröde ist. Ahnst Du, was für eine Wildpflanze ich im Auge habe? Nein? Ich sag's Dir: Es ist das Gras.⁷⁰⁰⁹

- 731 »Gras? Gras?« fragst Du. »Das ist aber wirklich nur was für die Rindviecher auf der Weide, die einen Zweimagen für dessen Verdauung ihr eigen nennen!«

Vorurteile, lauter Vorurteile. Mir bekommt's ausgezeichnet. Und eine Bekannte aus der Stadt, die im Winter mit der UrMedizin anfang und keine Unkräuter mehr fand, ist danach richtig aufgelebt. Sie pflückte es am Rande der zu Schrebergärten führenden Wege, wo nicht so viel Autoverkehr herrschte.

Ich weiß nicht, was hinter Deiner Stirn vorgeht und wie oft Du schon »der spinnt« gedacht hast. Bevor Du mir später heimlich Abbitte leisten mußt, rate ich Dir: Probier es doch erst einmal aus, ehe Du vor-schnell urteilst.

»Wie bist Du nur auf diese verrückte Idee gekommen, Gras als eßbar für uns Menschen anzusehen?« fragst Du, völlig perplex.

Ich sah in einem Film über ein Hungergebiet in Äthiopien, wie Mütter ihren bis auf die Knochen abgemagerten Kindern Zeitungspapier kleinschnitten und als Suppe auf dem offenen Feuer im Kochtopf zubereiteten, während ein paar Schritte weiter von ihnen in Büscheln das Gras wuchs... Da zündete es in mir!

Wenn Gras eßbar wäre,^{9956/9} müßten die Menschen in der dritten Welt nicht mehr Hungers sterben, dachte ich. Ich griff also zu. Und tatsächlich: Gras war zu essen und zu schlucken! Es dauerte nur etwas länger, bis es im Mund saftig wurde. Mein Gott, sagte ich mir, es ist doch nicht möglich, daß Du der erste Zivilisierte auf der Welt bist, der auf die Idee kommt, das überall in Hülle und Fülle wachsende Gras zur menschlichen Ernährung vorzuschlagen! Auf, also mal wieder in die Universitätsbücherei und nachge-

forscht. Es dauerte lange, aber ich wurde fündig. Eine Studie der englischen Universität Oxford berichtete über Forschungen im ersten Weltkrieg, das Eiweiß von Gras als Nahrungersatz zu verwenden. Alles wurde damals damit versucht: Gras wurde gewässert gekocht, getrocknet, mit allen möglichen Verfahren behandelt – aber es blieb vergeblich. Nur auf eine Idee kamen die Forscher nicht, auf die einfachste: es mal in ihren Mund zu stecken. Und dann den hungernden Soldaten in den Schützengräben zu empfehlen: Eßt ruhig Gras, wenn die Gulaschkanone ausbleibt, dann habt ihr Vitamine und Eiweiß – und werdet satt! Dann ließ ich das Gras von einem Universitätslabor analysieren, weil auch darüber nichts in der Literatur zu finden war. Wenn Du die Tabellen unter Kapitel 9.81 und 9.84 vergleichst, dann erkennst Du, daß dessen Vitamine und Mineralien sogar vielfach über denen der Gemüse liegen.

»Aber Gras! Wenn ich einem Menschen erzählte, daß ich Gras esse – also, die halten mich dann wirklich für völlig übergeschnappt! Dann ißt Du ja tatsächlich wie die Hasen!«^{9956/9}

Richtig: Und genau so gesund bin ich auch. Und für was Dich andere halten, das ist doch wurscht. Klar: Niemand beißt gerne ins Gras, aber wenn es Dir Deine Leiden nimmt, und das tut es, führst Du diesen Spruch ganz schnell ad absurdum. Da lachst Du Dir heimlich ins Fäustchen, wenn die Dich für übergeschnappt Haltenden sich längst das Gras von unten ansehen müssen – während Du es Dir winters über immer noch von oben pflücken kannst. Wie ich im letzten Januar: Draußen liegt Schnee. Meine Frau ist gerade dabei, über den Obstsalat Gras und Gänseblümchenrosetten von unserer Wiese zu schneiden, als plötzlich ihre Tante Adele in der Tür steht. Mit erstaunten Augen betrachtet sie das Tun meiner Frau, sich dann selbst die Erklärung gebend: »Oh – ich wußte ja noch gar nicht, daß Du Dir auch ein Schwein hältst, für das Du Futter zu machen hast! Zeigst Du es mir mal?« Die Augen von Tante Adele hättest Du sehen müssen, als meine Frau auf mich wies: »Da steht das Schwein, für das ich das Futter mache!«

Ich kann verstehen, wenn Du vom Gras nicht viel hältst. Doch denke mal an den mächtigen Büffel und die Muskelspiele des als Säugetier mit gleichem Organismus wie der Mensch ausgestatteten Pferdes, wo sich Kraft mit Schönheit paaren – alles nur durch Gras. Und das ohne die Empfehlung der Ernährungswissenschaftler aufzunehmen, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

Im Winter ißt Du vom Gras mehr von den unteren, weichen Stielen oder Du schneidest Dir das obere Grün ganz klein. Ab Februar findest Du bereits ganz junges, weiches Gras, das sich gut kauen läßt. Sobald Du ein kleines Büschel zuerst nur ganz leicht zubeißend angekaut hast und es sich zu einem kleinen Klumpen im Mund zusammenballt, kaust Du kräftiger zu, bis es richtig saftig geworden ist. Dann kannst Du es problemlos und angenehm schlucken, weil es dann sogar ganz köstlich schmeckt. Die alte Urprogrammierung auf Wildgrün steigt dann langsam wieder in Dir hoch... (→Rz 826) Denn die Bonobos essen viele Gräser (→LV 4002 b). Übrigens: Im späten Winter knospen oft schon manche Bäume, wie z.B. Ulme, Buche, Birke und Linde. Auch diese Knospen schmecken süß und angenehm.

»Ich hörte, daß es auch giftige Gräser gibt. Selbst die Kühe essen längst nicht alles auf einer Weide!«

Unsinn – es gibt keine giftigen Gräser, vielleicht halbgiftige Kräuter, die Dich aber durch ihren abstoßenden, gallig-bitteren Geschmack oder ihr Brennen vom Essen abhalten, wie ich schon andeutete. Ich will Dir gar nicht zumuten, eine Mahlzeit nur mit Gras zu bestreiten. Der Trick beim Genuß ist, es fein zu zerhacken, dann bemerkst Du es im Endivien-, Pflück-, Feld-, oder Portulaksalat, besser noch im Obstsalat oder unter Avokadocreme gemischt, nicht einmal. Ißt Du als Wohlstandsbürger Gras, dann zeigst Du den hungernden Völkern überdies, daß es für sie einen Ausweg gibt. Du siehst, was Du mit der UrMethodik Gutes zu tun vermagst.⁹⁸⁰⁷ Gras zu essen, wenn es sonst nichts gibt, das ist für Menschen gar nicht so abwegig, wenn sie in Not sind. Im jugoslawischen Bürgerkrieg griffen hungernde Bosnier auch dazu – soweit sie mit ihren Händen hinter die Absperrzäune ihres Gefangenenlagers greifen konnten... Doch klar:

Natürlicher ist es – denk an die Affenmenschen! – viele verschiedenartige Kräuter zu essen.

»Wenn Du sonst so auf die Natur achtest, dann meine ich: Wenn im Winter bei uns kein Grün mehr wächst, hat der Körper auch keines nötig!«

732 **Du hast vergessen, daß wir Menschen aus den Tropen kommen, von dort genetisch programmiert wurden und erst verhältnismäßig kurze Zeit die kalten Zonen bevölkern. Und daß wir unberechtigt und gegen den Willen der Natur in Erdzonen eingedrungen sind, die nicht das ganze Jahr über Nahrung aus der Natur für uns Primaten bereitstellen.** Wir können uns nur deshalb dort halten, weil wir uns Vorräte anlegen, uns bekleiden und unsere Häuser beheizen. Was – weil gegen den Willen der Natur – die Erdvernichtung beschleunigt. Unsere Herkunft aber liegt tief im Süden. Und da benötigt man keine Kleidung und keine Heizstoffe. Und Grün wächst da in Hülle und Fülle – solange der Mensch die Wälder dort nicht vernichtet, weil er Kriegsschiffe oder Pyramiden für Götter baut, oder um damit seine Nahrung durch Kochen und Braten kaputtzumachen.

»Und wenn ich so geschlaucht bin, daß ich nach der Arbeit wirklich nicht mehr Piep sagen und mir weit draußen Wildgrün suchen kann?«, meinst Du.

Larifari! Man entspannt sich nirgendwo besser als im Grünen. Dann fährst Du eben nach Büroschluß ein paar Stationen weiter mit dem Bus oder der Straßenbahn zum nächsten Park oder See, in den Englischen Garten oder in einen anderen Stadtgarten. Oder in einen Zoo. Dort findest Du viele Plätze mit Wildpflanzen. Genau so, wie an den inneren Mauern von Botanischen Gärten. Oder in einen der Grüngürtel. Scheue Dich auch nicht, auf Friedhöfen nach Wildpflänzlein und Grün an ungepflegten Stellen zu suchen – was soll's!

»In Parks ist alles so steril und totgespritzt – von Wildkräutern nicht die Spur!« widersprichst Du.

733 Gespritzt wird meist nur unter Büschen, damit dort keine Wildkräuter aufkommen und alles »schön ordentlich« aussieht. Die Wiesen aber werden nur gemäht. Und so kannst Du Dir dort immer die Rosetten der Gänseblümchen ausstechen. Klar, das fällt nicht so einfach, wie in der nächsten Apotheke Giftmedikamente zu kaufen. Aber *Du* willst ja auch gesund werden, nicht wahr? Und nicht kränker, wie es mit der Chemie garantiert auf Dich zukommen wird. Ich habe auch von Blättern gesprochen. Und die findest Du an Bäumen und Sträuchern. Die sind sogar als UrKost erster Klasse anzusehen. Und vergiß nicht: Gras findest Du ja wohl immer! Wenn Du die Halme mit einem Messer in ein kleines Schüsselchen kleinschneidest, kannst Du Deine Banane darin wie ein Würstchen in Senf einstippen...

»Ich lebe auf 800 m Höhe, da ist das Gras nicht mehr frisch und hellgrün.«

Dann isst Du es als Heu! Damit werden den ganzen Winter über Schafe gefüttert. Du siehst, sogar trocken ernährt das noch gut und hält gesund! Ums Aussehen musst Du nicht viel drum geben. Einen halben Tag in Wasser gelegt, damit sich die Mineralstoffe darin wieder organisch beleben, fein geschnitten und mit viel Banane oder Avocado gemischt, läßt es sich leidlich gut essen. Doch diesen Rat gebe ich Dir nur mit einem leichten Augenzwinkern...

Achte bei Salaten und Gemüse darauf, daß alles aus dem biologisch-dynamischen Landbau stammt. Der biologische Landbau düngt die Pflanzen mit natürlichem Dünger (was aber kaum kontrollierbar ist), der biologisch-dynamische Landbau aktiviert die Erde mehr, handelt somit urzeitnäher. Ungesund im nicht biologischen Kulturgemüse (besonders stark in Rote Bete, Sellerie und Salaten) wirkt sich vor allem der hohe Phosphorgehalt aus. Wisse auch: Die Blätter von Blumenkohl, Rote Bete, Kohlrabi und Möhre enthalten mehr Lebensstoffe und Vitamine als die Knollen.

Wer einen Garten hat,
mag Rote Bete, Pastinaken und Feldsalat anpflanzen. Deck sie aber im Winter mit Stroh oder Laub ab. Übrigens: Feldsalat ist der einzige Salat, der nicht degeneriert gezüchtet ist und so auch in der Natur wächst – daher ist er besonders wirkstoffreich!
Einen Rosmarinstrauch solltest Du ebenfalls haben!

734 Der Begriff »biologisch« ist leider noch nicht geschützt. Hier tummeln sich also auch Bauernfänger herum! In Supermärkten dürftest Du kaum unschädliche Produkte finden. Die besten Chancen, an natürliche Nahrung zu kommen, hast Du im Naturladen und beim Naturwarenversandhandel. (→Rz.980/2+3)

Doch auch hier sind Weintrauben mit dem ebenfalls als ungefährlich eingestuften Kupfersulfat haltbar gemacht. Eine Behandlung dieser Art ist manchmal noch an den blauen Farbrückständen auf den Beeren erkennbar. Um der Mittelmeerfruchtfliege den Garaus zu machen, werden Weintrauben zum

Teil auch mit Methylbromid begast, das alles andere als harmlos ist. Ob von Aldi, Edeka, Lidl oder vom Obststand – konventionell angebaute Weintrauben sind fast immer problematisch. 95 Prozent aller Weintrauben enthalten Pestizid-Rückstände! Bei acht getesteten Trauben (z.B. bei Spar) wurden sogar gesetzliche Grenzwerte überschritten.

Getestet wurden auch Bio-Weintrauben aus Italien. Das Ergebnis: keinerlei chemische Rückstände. Das deckt sich auch mit amtlichen Untersuchungen: In Deutschland verkaufte Ökotrauben enthalten keine oder kaum Rückstände.

Nichtso Schädliches erhältst Du auch bei einem Bio-Bauern, von dem Du weißt, daß er ohne Chemie arbeitet. Schau aber vorsichtshalber mal in dessen Ställe, ob nicht dort Kunstdünger, Giftspritzzeug und große Büchsen mit Schädlingsbekämpfungsmitteln herumlagern. Sieh Dir auch die Felder an, ob zwischen dem Mais und anderen Pflanzen noch etwas Unkraut wächst, oder ob er alles kaputtgespritzt hat. Und geh ruhig mal außerhalb der Verkaufszeiten dahin, ob da Leute das Unkraut von Hand jäten oder es mit Gift totspritzen.

Auch auf dem Markt findest Du manchmal noch Obstbauern, die kleines, verschieden große Äpfel von einer Sorte anbieten anstelle der gelackten Giftfrüchte. Da greif zu! Dort schmecken die Cox-Orange noch knackig-feinfruchtig! Und auch auf die Schale kannst Du zubeissen, ohne drauf auszuruhsen...

Dann ist es Dir möglich, in den Feinkostgeschäften oder großen Kaufhäusern Südfrüchte und frische (gekühlte) Datteln zu erhalten, die meist nicht gespritzt sind. Vergiß nicht die kleinen asiatischen Läden in den Großstädten, die noch viele unbehandelte tropische Früchte anbieten.

Wer einen eigenen Garten besitzt, ist natürlich besser dran:

735

Benutze darin nur natürliche Mittel zur Schneckenbekämpfung: Um die Beete streue (auf die Wegplatten) eine Lage Sand, in einer Breite von ca. 40 cm. Das hält sie Dir von den jungen Kohlrabi- und Salatpflänzchen am naturschonendsten fern. Wenn Du Holz verbrennst, verwahre die Asche, mische sie mit Kalk und streue sie zwischen die Pflanzenreihen.

Für den Winter kannst Du Dir auch Winterportulak von einem Samenhändler besorgen lassen. Den kannst Du noch im November/Dezember aussäen und empfängst dann acht Wochen später das erste



Grün. Viermal wächst es noch nach! Als Städter magst Du es auch in einer stillen Ecke des Friedhofs oder eines Parks anpflanzen – keiner wird es Dir wegnehmen! Ich sammele immer zur Reifezeit den Löwenzahn-Samen und säe ihn an stille Plätze und Wegränder aus, an denen ich vorbeilaufe – so finde ich stets genug frischen im nächsten Jahr. Doch emporwachsen tut er nur dort, wo die Natur ihm die rechten Bedingungen dafür gibt.

Hilf stets mit, der von den Menschen so geschändeten Erde mehr Natur zurückzugeben. Begrüne Gartenlaube und Haus mit Wein oder Knöterich, gib Rasenschnitt (zum Mulchen) und Laub dem Boden zurück. Kompostiere außer Apfelsinenschalen alle Nahrungsabfälle.

Wer nun mitten im Kern einer Großstadt wohnt und wirklich keine Pflänzlein Unkraut auftreiben kann – ganz nehme ich das keinem ab! -, der mag sich auf dem Balkon oder Fensterbrett wenigstens giftfreies Grün selbst ziehen. Kresse keimt schon nach

Auch eine Reise von tausend Meilen fängt mit dem ersten Schritt an. (Chinesisches Sprichwort)

736

14 Tagen aus, wenn Du den Samen (vorher drei Stunden einweichen!) nicht zu tief in naturbelassene, gute und lockere Muttererde pflanzt. Sorge für eine Temperatur, die nicht unter 18° und nicht über 25° liegt und daß die Pflanzen in nicht zu feuchter und nicht zu trockener Erde wachsen. Im Winter kannst Du fehlende Sonne durch eine Infrarotlampe ersetzen. Du kannst auch Wildpflanzensamen kaufen! Beim Sauerampfer muß Du aber, sobald er durchbricht, den Blütenstengel abzwicken, sonst wachsen zu wenig Blätter nach.

Vielen Stadtbewohnern ist es auch möglich (auf Hinterhöfen oder Flachdächern), Beete in Kübeln, Blumenkästen oder Kisten anzulegen, um dort urzeitnahe Garten- oder Kapuzinerkresse anzupflanzen, von denen man im Sommer die Samen sammeln kann. Denk daran:

Sonnenbestrahtes, chlorophyllhaltiges Grün muß täglich in Deinen Körper hinein! Wir Menschen kommen aus dem Baum (Schau mal kurz in Rz 973 rein). **Und da Wildkräuter, Blätter und Früchte in ganz frühen Tagen des Menschwerdens die einzige Nahrungsquelle der Vormenschen darstellen, darum sind Blätter aus den Bäumen möglicherweise noch wertvoller, noch stärker gesundmachend und -erhaltend für Dich! Von Linde und Ulme schmecken sie sogar besonders gut!**

„Ich will ehrlich sein“, sagt mir die Seminarteilnehmerin Anke, „ich bereite mir nur hin und wieder ein UrKostgericht zu. Doch das garantiert mir stets ein höchst genußvolles, feudales Essen!“

»So feudal ist UrKost aber eigentlich nicht«, antworte ich.

„O doch!“ sagt sie, „wenn ich den Teller dann meinem Mann vorsetze, sagt der immer: „Was? UrKost? Komm schnell, wir gehen ins 5-Sterne-Restaurant.“

Mach das, was Du gerade tust, zum Zentrum Deines Lebens! Tue es vor allem achtsam. Lebe hier und heute!

Mit dem Verzehr von Bananen solltest Du Dich, wenn biologisch angebaute Früchte nicht zu bekommen sind, etwas zurückhalten. In den Bananenplantagen wird sogar vom Flugzeug aus gespritzt und stark chemisch gedüngt. Die grün geernteten Früchte werden an den Schnittstellen mit Thiabendazol, die Kisten mit Fungiziden besprüht und bei uns mit Ethylen begast. (Natürlich gereifte Bananen erkennst Du an den schwarzen Samen Kernen in der Frucht.)

737 Naturläden, Asien-Shops und Tropenfruchtversender führen aber viele biologisch angebaute Bananensorten. Je mehr wir sie kaufen, desto mehr unterstützen wir den biologischen Anbau und desto preiswerter sind sie später einmal zu haben. Wenn Du's Dir erlauben kannst, sieh hier nicht auf einen Euro.

Um die vorbeugende Behandlung von Zitrusfrüchten gegen Blau- und Grünschimmel mit Diphenyl, Orthophenylphenol und Thiabendazol weißt Du. Diese auf der Schale der Frucht aufgebrauchten Konservierungsmittel gehen nachweislich auch ins Innere der Frucht über. Zum Import genügt es, so behandelte Früchte mit der entsprechenden E-Nummer zu kennzeichnen. Der früher übliche Zusatz »Schale nicht zum Verzehr geeignet« ist nicht mehr erforderlich. Wisse: Der Vermerk »unbehandelt« bezieht sich lediglich auf den Zeitraum nach der Ernte. Nur Früchte aus kontrolliert-biologischem Anbau garantieren Dir, daß auch während der Reifezeit am Baum keine Chemikalien verwendet wurden.

Bei Zitrusfrüchten wird, wie bei Bananen, zur Nachreifung der grün gepflückten Früchte eine Begasung mit Ethylen vorgenommen. Ethylen gilt bislang als ein unschädliches Gas. Solange bis ein noch nicht bestochener Professor nach Jahren erkennt, wie schädlich sich für Dich und Deine Kinder dieses Gas erwies. Deshalb: Greife nur zu naturgereiftem Obst → 980(2).

Die Rückstände im Boden aus früheren Düngungen und die Belastungen mit Fremdstoffen aus der Luft muß Du auch bei biologisch arbeitenden Landwirten in Kauf nehmen. So ist beispielsweise das Getreide mit Nitrat und die Weizenkleie arg mit Blei belastet.⁶¹¹³ Auch die unbiologischen Nahrungsmittel aus der dritten Welt enthalten viele Pestizide, die bei uns längst verboten sind. So gelangt das Gift doch wieder an die zurück, die es nach dort verkauft haben. Und wie hat man die armen Bauern in Afrika dazu gebracht, statt wie bisher mit Kompost nun mit Chemie zu düngen und den Chemie-Giftwerken die Pestizide, Herbizide, Fungizide, Vermizide und das schreckliche Lindan abzukaufen? Gerissener geht's nicht mehr: Man macht große Werbung mit »Dawa ya mboga«. Und diese Worte heißen: »Medizin für Gemüse.« Zu ihrem Pech und als Vergeltung für die Vergiftung des Bodens schädigen sich die Landwirte selbst am stärksten mit den Giften, die sie auf ihre Felder spritzen, denn sie atmen davon ja eine Menge ein. Und die Gifte bringen ihnen Krankheit, die man dann, weil so schwer zu definieren, schnell als Aids bezeichnet. Damit dagegen wieder neue Chemiemittel eingesetzt werden können... Daß Du pestizidfreie und kontrollierte Bio-Nahrung erhältst, dafür können nur die folgenden landwirtschaftlichen Verbände garantieren, deren Produkte Du am besten aus dem Naturladen (nicht Reformhaus) holst:



»Deine armen Kinder dürfen wohl nicht mal ein Eis essen«, meinst Du.

Wie Du siehst, dürfen sie. Und sie schlecken genau so gerne daran (Schneeball auf einen Zweig gesteckt) wie die Sahneeis-Lutscher. Ohne sich damit ihre schönen Zähnen in häßliche Ruinen zu verwandeln. Du siehst: So geht's auch!

Deutschland: ANOG, Bioland, Biokreis Oberbayern, Demeter, Naturland
Frankreich: N & P (Nature et Progres)
Spanien: VIDASANA
Italien: SUOLO ESALUTE
England: ORGANIC FARMERS & GROWERS
Holland: EKO, CBB
USA: MDI, FVO, IFOAM