

STILLE



Quelle der Kraft

Sebastian Kneipp war überzeugt, dass diejenigen Lebensmittel, die vor Ort wachsen, auch für die Menschen am besten geeignet sind. Auch in den kalten Wintermonaten sind viele Gemüsesorten aus heimischen Anbau frisch erhältlich: Beispielsweise Wirsing, Rosenkohl, Pastinake, Schwarzwurzel, Feldsalat, Chicorée, Grünkohl und Lauch. Die Kälte macht diesem Wintergemüse kaum etwas aus; bisweilen werden Gewächshäuser und Folien benötigt, um sie vor extremer Kälte zu schützen. Bei einigen Sorten sorgt Frost dafür, dass Stärke in Zucker umgewandelt wird – was sich natürlich positiv auf den Geschmack auswirkt. Heimisches Wintergemüse wird zumeist frisch geerntet, punktet oftmals durch besseren Geschmack und hat sehr häufig eine große Menge gesundheitsförderlicher Inhaltsstoffe. Durch die kurzen Transportwege wird zudem das Klima geschont, da die Produkte nicht mit Flugzeug oder Containerschiff gebracht werden müssen. In der Regel entspricht heimisches Wintergemüse den geltenden Qualitätsstandards und ist frei von Gentechnik.

„Wo der Pfeffer wächst, dort soll er auch gegessen werden! Für unser Klima passen am besten Gewürze, die in unseren Gegenden wachsen.“

Sebastian Kneipp

besonders das Mangan), Kalium) und was will man ist Orangen. bzw. (Senföle), die wortlich sind. Wachstum von – besonders Harnblase. Die Eigenschaften Aktivierung des leicht

Insofern ist es Menschen eine was mitunter Geruch liegt, Dünsten in der wenig Jahren Auslöser des erfolglos.

Sebastian Schupfnudeln. Ernährung

Kneipp-Verein Merzig e.V.
Särkover Straße 11
66663 Merzig
Telefon: 06861/992868
Fax: 06861/992874
info@kneipp-verein-merzig.org
www.kneipp-verein-merzig.org
www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de
www.kneippakademie.de
www.kneippschule.de
www.kneippverlag.de



Ernährung

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Unter dem heimischen Wintergemüse sticht Kohlgemüse hervor. Viele wichtige Vitamine, Spurenelemente (v.a. Eisen, Phosphor und Mineral- (v.a. Magnesium, Calcium und Ballaststoffe und gleichzeitig wenig Kalorien – mehr? Der Vitamin-C-Gehalt von Rosenkohl beispielsweise doppelt so hoch wie der von Weitere wichtige Inhaltsstoffe von Winter-Kohlgemüse sind die sog. Glucosinolate auch für den typischen Geschmack verant-Diese sekundären Pflanzenstoffe hemmen das Krankheitserregern und wirken antimikrobiell bei Infekten der Atemwege und der präventiven und gesundheitsfördernden beruhen auch auf einer Stärkung und Immunsystems und dazu ergibt sich eine entzündungshemmende Wirkung.

eigentlich doch recht schade, dass viele Abneigung gegen Rosenkohl & Co. hegen – an dem speziellen Geschmack und an dem den diese Gemüsesorten beim Kochen und Küche verbreiten. So scheint es auch recht verwunderlich, dass die Agrarindustrie seit Forschung betreibt, um die (schwefelhaltigen) intensiven Geruchs zu beseitigen – bislang

Kneipp war übrigens ein Liebhaber von Kraut-Wir wissen, dass Kneipp beim Thema nichts verboten hat – nur das Übertreiben.

Und was ihm auch wichtig war: Nicht nur die Qualität des Essens war für ihn aus gesundheitsförderlicher Perspektive wichtig; auch das Ritual des Speisens, das Zusammensetzen am Tisch: Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehörten für ihn ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie frisches Gemüse, Obst und Kräuter.