

Lebensmittel, ihre richtige Auswahl und Zubereitung steuern die Gesundheit

Zusammengestellt von Ingo F. Rittmeyer, Diplom Agraringenieur und Gesundheitsberater, Bio-Rittergut Rittmeyer.
04519 Rackwitz, Ortsteil Kreuma, Kreumaer Dorfstr. 29, Tel 034294-73 110, Fax 034294-73 112 www.bio-rittergut.de.

Die Bundesregierung schreibt in ihrem Ernährungsbericht dass 80 Prozent der Zivilisationserkrankungen ernährungsbedingt sind. Durch richtige Lebensmittel-Auswahl und Zubereitung bestimmen wir über unsere Gesundheit.

Deshalb meiden wir Belastungen mit Pestiziden und synthetischen Nahrungsmittel-Zusatzstoffen, indem wir immer der Entscheidung für Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) Vorrang geben.

Vorträge, Seminare und persönliche Gesundheitsberatung können Sie vereinbaren mit Ingo F. Rittmeyer, Telefon 034294-73 110.

Lebensmittel, die unserer Gesundheit dienen	Nahrungsmittel, die der Gesundheit schaden
<p>Täglich bevorzugen:</p> <p>Frischkost: Salate, vorzugsweise grüne Blattsalate, aber auch Obstsalate, rohes Gemüse: Blattgemüse, Wurzelgemüse, Kohlgemüse, Obst: Kernobst, Steinobst, Beeren, Nüsse: Haselnüsse, Walnüsse, Samen: auch gekeimt frisch verzehren. Das Sortiment an Frischkost ist unermesslich groß.</p> <p>Frischkorn-Getreidebrei, täglich frisch gequetschtes oder gemahlenes Getreide (z. B. als Frischkorn Nackthafer Cocktail).</p> <p>Vollkornbrot, wenn dieses aus Vollkorn-Getreide gebacken wurde, das direkt vor der Natursauerteigbereitung gemahlen worden ist. Möglichst nur eine Brotmahlzeit.</p> <p>Naturbelassene Fette, Butter, Sahne und sogenannte native bzw. kaltgepresste Öle sehr wenig verzehren.</p> <p>Pellkartoffeln mit Schale verzehren.</p> <p>Tierprodukte: (auch Milch und wenn Milch, dann nur Vorzugsmilch = Rohmilch) sollten nur sparsam verzehrt werden, denn Tiereiweiß wird zu dem giftigen Harnstoff verstoffwechselt und kann nur durch Neutralisierung mit einer Base (z. B. Calcium) ausgeschieden werden. Deshalb führt reichlicher Genuß von Tierprodukten , zu Knochenabbau (Osteoporose) und Eiweißspeicherkrankheiten.</p> <p>Reines Quellwasser ist das beste Getränk.</p> <p>Kurzanleitung für eine gesunderhaltende Dauerkost, die auch als Genesungskost gelten kann:</p> <p>Frühstück: Frischkornbrei, Zubereitung in Kurzform: ca. 50 bis 70 g Getreide am Vorabend schroten und bei Zimmertemperatur in kaltes Wasser über Nacht einweichen, kein überflüssiges Wasser wegschütten, kurz vor Verzehr mit Obst der Saison anreichern. Rezept im Internet unter www.bio-rittergut.de</p> <p>Mittag- und Abendessen: Frischkost(-Salat) als Hauptgericht, danach evtl. warmes Gemüse-, Kartoffel- oder Getreidegericht. Getränke (Wasser) nur zwischen den Mahlzeiten.</p>	<p>Grundsätzlich meiden:</p> <p>Konserven aller Art, weil diese erhitzt und lange gelagert worden sind.</p> <p>Sogenannte „Genußmittel“ wie Kaffee, denn Kaffee schädigt durch Koffein und Röststoffe, jeder Tropfen Alkohol tötet viele Millionen Nerven- und Gehirnzellen.</p> <p>Zucker, alle Zuckerarten, auch Rohrzucker und Zucker-Ersatzstoffe wie Ahornsyrup sowie gezuckerte Produkte.</p> <p>Weißmehle, dies sind Auszugsmehle und Typenmehle sowie alle daraus hergestellte Produkte.</p> <p>Vollkornbrot, für das das Getreide nicht direkt vor der Teigbereitung gemahlen, sondern für die (Pseudo-) „Vollkornmehl“ oder Typenmehl verwendet wurde und deshalb wesentliche Vitalstoff-Anteile verloren hat.</p> <p>Dauerbackwaren, weil diese in der Regel nicht aus frisch vor der Teigbereitung gemahlenem Getreide hergestellt worden sind.</p> <p>Alle Nahrungsmittel, die einen industriellen Prozess durchlaufen haben. Diese enthalten keine Biophotonen und keine Ordnungs-, Aufbau-, und Heilkräfte mehr.</p> <p>Margarine, gehärtete Fette und nicht native Öle.</p> <p>Tiefkühlkost, weil diese erhitzt (oder zumindest blanchiert) und meist zu lange gelagert worden ist.</p> <p>Fertiggerichte jeder Art, weil diese durch einen industriellen Prozeß entwertet worden sind. Die Entwertung besteht vor allem aus der Hitzebehandlung und der Oxidation durch den Luftsauerstoff, wenn das Nahrungsmittel zerkleinert gelagert worden ist.</p> <p>Salzkartoffeln (ohne Schale gekocht) sind ausgelautet.</p> <p>Säfte und Saftgetränke, weil diese erhitzt wurden.</p> <p>Alle Kunstgetränke, erkennbar an langer Haltbarkeit.</p> <p>Tierprodukte nur selten verzehren, besser völlig meiden:</p> <p>H-Milch, weil diese homogenisiert und erhitzt worden ist.</p> <p>Pasteurisierte Milch, weil diese homogenisiert und erhitzt worden ist.</p> <p>Schweinefleisch und alle Produkte daraus.</p> <p>Wurst aller Art.</p>