

Hintergrund Lebensmittelqualität

Lebensmittel werden bis heute vorwiegend auf ihre stoffliche Zusammensetzung reduziert. Diese einzelnen Stoffe sollen für die gesundheitliche Wirkung verantwortlich sein. Wenn man hingegen die Einzelteile – Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate etc – zusammenfügt, so ergibt das noch kein Lebensmittel.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile.

Lebensmittel haben eine tiefgreifendere Wirkung. Nicht umsonst tragen sie diesen Namen. Sie wirken auf unsere Organe, auf Körperfunktionen, auf unsere Stimmung, auf unsere mentale Verfassung – und sie sind vital und voller Leben.

Jeder hat schon Unterschiede in der Wirkung von Lebensmitteln festgestellt. Nach einem Essen kann man sich so richtig gut genährt und wohl fühlen. Oder man ist trotz vollem Bauch unbefriedigt, man spürt dass etwas fehlt und sucht nach weiterem Essen. Geschmackliche Unterschiede von einer vollmundig-aromatischen Walderdbeere zu einer grossen festfleischigen aber faden Erdbeere aus dem Supermarkt kennt fast jeder. Diese teilweise sehr grossen Unterschiede, nicht nur geschmacklich und von den Inhaltsstoffen her, sondern auch «energetisch», haben mit der Qualität des Lebensmittels respektive mit seinem ganzen Werdegang zu tun. Je naturnaher und wesensnaher ein Lebensmittel angebaut und verarbeitet wird, umso hochwertiger wird seine Qualität und damit auch seine Wirkung. Das Erkennen dieser Zusammenhänge verbindet uns wieder mehr mit der Natur und ihren Gesetzmässigkeiten. Sie fördert zudem die eigene Ernährungskompetenz, weil uns diese Lebensmittel mehr Wirkstoffe und Informationen liefern und man dadurch besser spürt, was man braucht.