

DIE KARTOFFEL: DAS HERBSTGOLD AUS DER ERDE

Die Kartoffel ist eine Universalfrucht für unseren Stoffwechsel und zählt seit ihrer Ankunft aus der Neuen Welt Mittel- und Südamerika im 16. Jahrhundert zu unseren wichtigen Grundlebensmitteln. Die Kartoffelstärke ist ein sehr hochwertiges langkettiges Kohlenhydrat und versorgt uns mit wertvoller Dauerenergie. Weitere mineralische Inhaltsstoffe bereichern unseren Grundstoffwechsel. Die Kartoffel wirkt stark ausgleichend auf den Säure-Basenhaushalt. Die basische Grundwirkung hilft uns, „saure Lebenssituationen“ im weitesten Sinne problemlos auszuhalten und zu überstehen. Die erntefrische Kartoffel stellt einen idealen Ausgleich zu vornehmlich hochgezüchteten überirdisch wachsenden Getreiden dar. Dadurch wird eine ausgewogene Versorgung mit den unterschiedlichsten kurzkettigen und langkettigen Kohlenhydraten erst möglich. Kartoffeln stellen eine wertvolle ergänzende „Zuckerquelle“ zu Obst, Gemüse, Reis, Mais und anderen Getreiden dar. Energetisch erdet die Kartoffel mit all ihren Fähigkeiten und Talenten, die sie als „starker, in der Erde gewachsener Charakter“ erworben hat. Vom Prinzip des ordnenden Lebensrhythmus her wäre es wichtig frische Früchte aus unserer Umgebung zu verwenden. Kartoffeln aus der Region und aus der jeweiligen Saison zu bekommen ist nicht immer leicht. Gerade in neuester Zeit gibt es sehr erfreuliche Initiativen, die es ermöglichen, das Erdgold Kartoffel in höchster Qualität direkt ohne Zwischenhandel vom verantwortlich wirtschaftenden Bauern vor Ort zu beziehen. Informationen zur Ahrntaler Edelkartoffel als Vorzeigebispiel bezieht man über www.valverdis.com.

- Die Kartoffel kann im Alltag sehr universal eingesetzt werden:
- Vollwertiges Grundlebensmittel und Wärmespeicher (nach der Chinesischen Medizin milde wärmendes Lebensmittel)
 - Einreibung mit dem Saft der aufgeschnittenen Kartoffel bei Insektenstichen
 - Kartoffelschnaps (Vodka) als kühlende Einreibung bei Muskelverhärtungen und für hochwertige Cocktails
 - Rohe Erdäpfelschalen zur Reinigung von Glattleder, Glas und Edelstahl
 - Universales Reinigungs- und Lösungsmittel zur Körper- und Hautpflege gemeinsam mit Speisenaatron, Soda, Zitronensäure, Essig, Bienenwachs/Honigmilch und Kernseife

»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel«
Zitat Hippokrates (um 460 -370 v.Chr.)

Jedes Nahrungsmittel enthält für den Menschen bei richtiger Verwendung Gutes (Essentia) und immer auch potentiell Giftiges, das früher oder später vor allem aufgrund übertriebener Mengen krank macht. Gut Essen ist eine Kunst (Scientia). Gut zu kochen ist die beste Form der Vorverdauung. Bei der Kartoffel ist Dämp-

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



fen besser als Kochen und viel besser als Frittieren. Auf die innere Verdauungskraft des Magen- Darmtraktes kommt es schliesslich an, weil dadurch das Schädliche von der Nahrung getrennt wird und nur noch das Gute und „Lebendigmachende“ übrigbleibt. Im Zuge der immer undurchsichtiger werdenden Verdauungsschwierigkeiten die oft als Allergie und Unverträglichkeit den Lebensmitteln gegenüber fehlgedeutet werden, gilt für mich mehr denn je eine einfache Formel: **Das Schädlichste am Essen sind der schnelle Bissen und das schlechte Gewissen.**

Das unverdaulichste für uns alle ist der Zeitdruck des unausweichlich scheinenden materiellen Erfolges. „Wer nichts leistet ist nichts wert, wer nichts wert ist, wird nicht geliebt“, so die abgekürzte Form des Glaubenssatzes im Kapitalismuszeitalter unserer Tage.

Die gedämpfte bissfeste und mineralisch gehaltvolle Kartoffel ist ein idealer Partner für ein Kautraining. Wird sie entsprechend mit hochwertigen Salzen (Erdsalz, Himalayasalz, Fleur de Sel) verfeinert und mit Gewürzen parfümiert, wird sie zum noblen Speisenbegleiter, der im Sinne einer gesunden Einspeichelung das Wasser im Munde von alleine zusammenlaufen läßt.

Essen hält Leib und Seele zusammen. Oft brauchen wir nahrhaft herzhaft Gerichte (hochwertige Kohlenhydrate als Energiespeicher und ungesättigte Fettsäuren sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft im ausgewogenen Verhältnis als Brennstoffe), um unseren harmonischen Grundbedürfnissen von Körper, Seele und Geist gerecht zu werden.

Aus diesem Grunde habe ich ein einfaches Kartoffelrezept mit erntefrischen Kartoffeln, Heumilch, frischem Leinöl, Butter und geschroteten Samen nach der Lehre von Paracelsus aus der traditionell europäischen Medizin stammend neu interpretiert und unserer Zeit angepaßt:

Zutaten für 4-6 Personen	Zeitaufwand: 50 Minuten
<ul style="list-style-type: none"> • 8 grosse eher mehlig Kartoffeln • Ein halber Liter Heumilch • 100 ml Leinöl, 1 Teelöffel voll Butter • Erdsalz, Muskatnuss, 1 EL Leinsamenschrot 	
<p>Zubereitung: 1. Kartoffeln am besten schonend bei 100 Grad C° und 100% Luftfeuchtigkeit im Dampfgarer aromaschonend dämpfen, dann schälen und blättrig schneiden.</p> <p>2. Das Schnittgut in einen flachen Topf geben und mit so viel Milch aufgießen, dass die Kartoffeln knapp bedeckt sind.</p> <p>3. Etwa die Hälfte des Leinöls und die Butter dazugeben, mit Erdsalz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und alles über kleiner Flamme zum Köcheln bringen, bis die Milch sämig eingekocht ist.</p> <p>4. Mit dem restlichen Leinöl begießen, für das Auge das bekanntlich mitißt Leinsamenschrot und etwas Fleur de Sel (Salzblüte) darüberstreuen, servieren.</p>	

Genießen Sie das durch und durch erdende und herzerwärmende Gefühl dieses einfachen Herbstgoldgerichtes.

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.