



Rohgepresste Rhabarbersaft ein erfrischendes Getränk. Nicht gekocht!

In folgenden Lebensmitteln ist Oxalsäure enthalten:

Wenig Oxalsäure:

- Apfel
- Aprikose
- Birne
- Erdbeere
- Himbeere
- Kirsche
- Endivie
- Knollenellerie
- Löwenzahnblätter

- Grünkohl
- Möhre
- Auberginen
- Walnüsse
- Milkschokolade
- Zartbitterschokolade
- Schwarztee

Viel Oxalsäure:

- Bohnen grün
- Mangold
- Rhabarber
- Rote Bete
- Sauerampfer
- Spinat
- Süsskartoffeln
- Yamswurzeln
- Mandeln
- Cashew-Nüsse
- Haselnuss
- Erdnüsse
- Sojabohnen
- Tofu
- Kakaobohnen
- Weizenkleie

Aber auch Fleischprodukte enthalten Oxalsäure.

Die Liste ist nicht vollständig.

Wenn Sie sich nun im Internet informieren wollen, sehen Sie, dass die Oxalsäure schon fast teuflisch ist, absolut schädlich für uns Menschen. Oxalsäure in der Nahrung hemmt die Resorption von Kalzium, Eisen und Magnesium. Bei

einseitiger Ernährung kann eine hohe Zufuhr daher einen Mineralstoffmangel begünstigen. Kann!

Weiter liest man: Einweichen und Kochen vernichtet die Oxalsäure, d.h die Oxalsäure geht dann ins Wasser. Dieses Wasser sollte man nicht mehr weiterverwenden.

Was ist nun Sache?

Nun, Pestizide sind komischerweise nie ein Thema. Pestizide, die unsere Lebensmittel komplett vernichten, so dass wir keine Nährstoffe mehr mit den Lebensmitteln essen können. Hier ist die Lobby zu gross.

Gerade bei gesunden Lebensmitteln wird jedoch scharf geschossen. Man soll alles kochen. Nur mit dem Kochen werden wiederum Nährstoffe vernichtet. Das heisst wir Menschen essen doppelt totes Zeugs und meinen wir würden uns gesund ernähren.

Informiert man sich wieder einmal in einem Buch liest man:

«Wenn wir zum Beispiel die säuerlichen Gartengemüse wie Rhabarber, Sauerampfer, Sauerklee und ähnliche in der Küche verwenden, um daraus Rhabarberkompott, Grützen und Aufläufe herzustellen, so verändern wir dadurch die Zusammensetzung der Oxalsäure, die diesem Gemüse das Aroma gibt, verhärten die Säure und machen sie im Darm unlöslich. Sie kann dann im Körper unter Umständen wie Gift wirken, besonders wenn wir das hergestellte Gericht empfindlichen Kindern geben. Die durch das Kochen gehärtete Oxalsäure ist dann von sehr schädlichem Einfluss auf die Nieren und die Nierentätigkeit, da sie in den Verdauungsvorgängen nicht wie die Obstsäure verbrannt und verarbeitet werden kann. Sie verstärkt auch die Möglichkeit der Bildung von Oxalaten ganz erheblich, ja, sie bildet dann oft erst die Ursache zur reichlichen Entstehung von Nierensteinen und Harngrries. Dass durch den Kochprozess tatsächlich eine solch verderbliche Einwirkung entstehen kann, ersehen wir daraus, dass der rohgepresste Rhabarbersaft ein erfrischendes Getränk bildet, das in warmen

Tagen im Frühjahr mit Genuss getrunken werden kann.

Der gekochte Rhabarbersaft ist aber in seinem Säuregehalt so scharf, dass er nur durch entsprechenden Zuckerzusatz geniessbar zu machen ist. Wenn wir aber glauben, die Bekömmlichkeit eines natürlichen Nahrungsmittels dadurch steigern zu können, dass wir es in der Feuershitze verschandeln und die dadurch hervorgerufene Schärfe im Geschmack durch Zuckerzusatz erträglich gestalten, dann begehen wir eine unerhörte Täuschung unserer Geschmacksorgane. Diese muss sich umso verheerender auswirken, je unnatürlicher die Zubereitung der Nahrung im allgemeinen vor sich geht.»

Quelle: Das Urgesetz der natürlichen Ernährung von Walter Sommer

Nicht alles kann man roh verzehren, z.B. essen Sie keine rohen Fleischprodukte, denken Sie an die zahlreichen Keime und Leichengifte, die sofort nach dem Schlachten entstehen.

Während einige Menschen Oxalate, das sind Salze (Verhärtungen), die sich aus Oxalsäure beim Erhitzen bilden, in der Nahrung vermeiden müssen, insbesondere in grossen Mengen, sind die Beweise für ihre potenziellen nachteiligen Auswirkungen auf die Gesundheit nicht schlüssig. **Tatsächlich gehören viele oxalhaltige Lebensmittel zu den gesündesten Lebensmitteln auf dem Markt, die man auch roh essen sollte.**

Alles ist unsicher, wie immer wenn es um Ernährung geht. Wir haben Studien gelesen, die wir hier nicht erwähnen, denn diese sind unklar. Tiere haben diese Probleme nicht, sie wissen was für sie gut ist und essen einfach.

Anmerkung: Wenn Sie z.B. nach Grünkohl Blähungen bekommen, ist das ein Anzeichen dafür, dass Sie untersuchen sollten, warum Sie ihn nicht gut verstoffwechseln können, anstatt ihn mit „giftig“ anzukreiden und ihn für den Rest Ihres Lebens zu vermeiden. Gekochtes Gemüse bläht schneller als rohes Gemüse. Das kennen Sie vielleicht wenn Sie gekochte oder rohe Zwiebeln essen. Beim Knoblauch ist das genauso. Grünkohl ist bekanntlich bei Krebs sehr gesund.

Nicht alle sehen das gerne...