

aus wissenschaftlicher Sicht). Er erzählt außerdem, dass in diesen Beeren, die unter teils extremen Bedingungen gedeihen, erstaunliche Überlebenskräfte stecken. In Maine beispielsweise überleben die Sträucher selbst da, wo sie periodisch Feuern zum Opfer fallen oder sich den ganzen Winter über an eisiges Gestein klammern. Trotz dieser widrigen Umstände bringen sie jedes Jahr ihre üppige Beerentracht hervor. Wer diese Beeren isst, führt seinem Körper buchstäblich diese Kräfte zu, diesen zähen Überlebenswillen, den kein noch so heftiger Gegenwind beugen kann. Der Geist des Höchsten bezeichnet sie als »Auferstehungsnahrung«. Wahres Power Food.

Sehen wir uns nun die bescheidene und viel geschmähte Kartoffel an: Für den Geist steht fest, dass sie uns eine solide Kraftbasis gibt, wenn wir uns haltlos und ratlos fühlen. Das liegt zum Teil an ihrer Fähigkeit, große Mengen an Makro- und Mikronährstoffen aus dem Boden aufzunehmen. Kartoffeln sind der Inbegriff der Erdung und Stabilität, und sie erinnern uns an unsere verborgenen Stärken – all das an uns, was gleichsam wie die Kartoffel im Untergrund ruht.

Wir brauchen uns auch nicht mehr zu sorgen, dass uns die Kartoffel wie alles »Weiße« in unserer Ernährung dick macht, wir müssen nur wissen, wie man das Gute aus ihr herausholt. Das tut sie dann auch bei uns. Ich hatte Kartoffeln schon seit Jahrzehnten von meinem Speiseplan

gestrichen, als ich Anthony begegnete. Jetzt haben sie dort wieder ihren festen Platz. Ich habe sie mit offenen Armen aufgenommen und kein Pfund zugelegt!

Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie Obst und Gemüse nach und nach in einem ganz neuen Licht sehen. Sie werden davon begeistert sein und sehr dankbar für Beeren, Zwiebeln, Kokosnüsse, Bananen und all die anderen von Mutter Erde bereitgestellten Gaben. Hippokrates, der große Arzt der griechischen Antike und Vater auch der Neuzeitlichen Medizin – auf ihn geht der berühmte hippokratische Eid zurück, dem sich noch heute viele Mediziner verpflichtet fühlen –, hat einmal gesagt: »Eure Nahrung sei eure Medizin, und eure Medizin sei eure Nahrung.«

Aber wie können wir in dieser heutigen Fastfood-Welt noch wissen, welche Nahrung wir für was »einnehmen« sollen? Wie kann unsere Nahrung Medizin sein? In dieser Frage unterscheidet sich dieses Buch von allen anderen Ernährungsbüchern, die ich je gelesen habe. Zu jedem der hier vorgestellten Nahrungsmittel, von der Birne bis zum Staudensellerie, werden in eigenen Abschnitten »Krankheiten« und »Symptome« aufgeführt, die das jeweilige Obst oder Gemüse günstig beeinflussen kann. Und das ist nicht alles. Jedes Obst oder Gemüse schenkt Ihnen außerdem seelischen und spirituellen Rückhalt, wenn Sie es essen. Abgerundet wird jede Einzeldarstellung mit einem köstlichen Rezept, das leicht zuzubereiten ist.

Außerdem setzt sich das Buch kritisch mit Ernährungsmoden und Ernährungsmärchen auseinander, die so viele von uns über Jahrzehnte irreführt haben. Dazu gehört die Angst vor Obst (der ich auch erlegen war). Nur weil Obst süß ist, haben wir es in einen Topf geworfen mit anderen, wirklich schädlichen Zuckersorten, die uns dick machen und unsere Gesundheit untergraben. Seit ich mehr Obst esse, ist meine Naschsucht (Bonbons, Kekse, Desserts ...) so gut wie verschwunden, und dafür habe ich mir eine ganze Welt süßer Köstlichkeiten wie Datteln, Beeren, Orangen und Bananen erschlossen. Ich empfinde das als ein wahres Wunder.

Wenn Sie sich von diesem Buch leiten lassen, bekommen Einkaufen und