

## Vom Eiweiß

Eiweiß ist wichtig. Das stimmt. Was nicht stimmt ist, dass wir viel Eiweiß essen müssen, damit wir keinen Eiweißmangel erleiden. Zum einen, weil Eiweiß in vielen Lebensmitteln, wie z. B. frischen nicht erhitzten Pflanzen, Milch, Getreide usw. gar nicht so sparsam vorhanden ist. Zum anderen, weil Eiweiß hitzeempfindlich ist. Wer es kocht, denaturiert es und macht es für seinen Körper weniger wertvoll.

### Eiweiß in 100 g essbarer Substanz:

Äpfel, süß	0,3 g	Spinat	3,2 g
Bananen	1,1 g	Tomaten	1,1 g
Birnen	0,5 g	Weißkraut	1,4 g
Erdbeeren	0,7 g	Zwiebel	1,5 g
Kirschen	1,2 g	Champignons	2,8 g
Pflaumen	0,7 g	Walnüsse	14,8 g
Zitronen	1,1 g	Vollreis	7,5 g
Blumenkohl	2,7 g	Hirse	10,6 g
Erbsen	6,3 g	Weizenkorn	11,7 g
Kartoffeln	2,1 g	Roggen	9,3 g
Karotten	1,1 g	Hafer	12,6 g
Kopfsalat	1,3 g	Gerste	10,6 g
Kohlrabi	2,0 g	Mais	9,2 g
Rosenkohl	4,7 g	Hühnerei	12,9 g
Rote Rüben	1,6 g	Kuhmilch	3,1 g
Spargel	2,1 g	Schafsmilch	5,0 g

(Zusammengestellt aus: »Documenta Geigy« entnommen aus Lothar Wendt »Die Eiweißspeicher Krankheiten Prof. Dr. Werner Kollath, »Getreide und Mensch« und Dr. Max-Otto Bruker / Ilse Gutjahr, »Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind«).

Es stellt sich die Frage: Wie viel Eiweiß braucht der Mensch, um gesund zu sein?

Nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft weit weniger, als bisher angenommen wurde. Nur 38 g pro Tag sollen im Durchschnitt nötig sein.

Mehr noch: Man hat herausgefunden dass Frischkost (rohe Salate, geschrotetes oder gekeimtes Getreide) und gewisse Eiweißkombinationen wie z. B.

Früchte mit Getreide und Nüssen

oder grüne Blätter mit Getreide und Nüssen

oder Wurzeln mit Getreide und Nüssen

oder Kartoffeln mit Milch

sich so vorteilhaft ergänzen, dass wir sogar mit weniger als den angegebenen 38 g Protein pro Kopf und Tag spielend auskommen.

Dass Vegetarier also Eiweißunterernährung riskieren, ist mittlerweile offensichtlich als Märchen entlarvt.