

Voeding & Leven.

Originele titel “Nahrung & Leben” 1 und 2, door Reinhold Schweikert
Vertaling en bewerking door Rob Hundscheidt ©.

© Originale Duitse tekst Reinhold Schweikert

De tekst uit dit boek mag vrijelijk onveranderd worden gebruikt als basis voor andere boeken en geschriften. Bij verandering daarvan moet dit echter duidelijk worden vermeld.

Omdat er altijd wel een bepaald risico bij het gebruik van de kennis van een boek betrokken is, zijn de schrijver, de uitgever, andere medewerkenden of distributeurs van dit boek niet verantwoordelijk voor enigerlei vastzittende gevolgen die resulteren uit het gebruik van enigerlei voortgang of voedingssuggestie die hier volgend beschreven wordt

Voorwoord van de vertaler :

Met betrekking tot voeding heb ik meerdere boeken vertaald, zowel voor conventionele vleeseters als voor vegetariërs, lacto-vegetariërs en veganisten. Het is dus zo dat ik het persoonlijk met de inhoud er van meestal maar gedeeltelijk eens kan zijn. Omdat er verschillende soorten mensen zijn, zijn er ook verschillende voedingswijzes. Iedereen zou zijn eigen juiste voedingssysteem moeten kiezen. Voor de meeste mensen alhier in Europa zal de voedingswijze zoals beschreven in dit boek tevredenstellend zijn, alhoewel is het zo dat het systeem overwegend geschreven is voor mensen in het klimaat in Portugal, en die helemaal natuurlijk buiten willen leven.

Voor veel mensen die niet helemaal zo ver willen gaan, is het voldoende sommige aanpassingen te doen, en in plaats van bepaalde “primitieve” voorwerpen, gewoon een mixer of keukenmachine te gebruiken. Iedereen kan naar gelang zijn situatie van alles verbeteren, en dit boek geeft daar een goede inleiding daartoe

Ter overbrugging van de afstand van de primitieve wereld naar de beschaving was het noodzakelijk een inkorting van ca. 3 % van de originele tekst aan te houden vanwege de afstand en weerstand van de beschaafde wereld ten opzichte van bepaalde onderwerpen, en vanwege de overzichtelijkheid en leesbaarheid van de tekst.

Deel 1

Inhoud.

(Vanwege de voortdurende bijwerkingen moeten sommige paginanummers even zelf worden ingevuld).

Voorwoord, gedachten over het deel over voeding.....
Inleidend interview.....

Waarom de meeste voedingsprogramma's en diëten in de praktijk niet functioneren...

Hoofdfactor: de ingeademde lucht.....
Arbeidsplaats / omgeving.....
Woning.....
Kleding.....
Stralingsbelasting reduceren:.....
Ontzienend reizen en zich verplaatsen.....
Factor akoestische zuiverheid, contra lawaai:.....
Oorzaak van decadentie als gevolg van de civilisatie.....
Hoe kan men nu werkelijk genezen, wat
zijn nu de werkelijke geneesmiddelen?.....
De meeste voedings- en dieetsystemen falen hier.....
De miskende eiwit- en uitwisselingsreactie.....
De juiste samenstelling en toebereiding van
de voeding is van overgroot belang!.....
De miserabele kwaliteit van de marktwaren is een grote
hindernis bij alle onze inspanningen voor genezing en gezondheid...
Het moet dus overwegend ons doel worden om
de norm van natuurlijke verhoudingen aan te nemen.....
Inkoop, aanschaf, voorbereiding, zelfvervaardiging van
natuurlijke voeding.....
Hoe eerder en directer de voeding van de kweker er van bij
u terecht komt, des te beter het is.....
Graansoorten, haver.....
rogge en gerst, andere graansoort en maïs.....
Zaden en pitten, peulvruchten.....
Kiemgroenten en kiemzaden.....
Kruiden, noten en gedroogde vruchten.....
Kastanjes.....
Gedroogde vruchten, de inkoop / aanschaf van vruchten.....

Verdere vruchten / geïmporteerde vruchten.....

Citrusvruchten.....
Bananen.....
Tropische /andere vruchten.....
Waarom is bestraling schadelijk?.....

Vanaf hier de nieuwe versie van Voeding & Leven Band 1 uit 2001:

Voedingsaanvullingen en dranken.....

Olie.....
Azijn.....
Het zelf maken van azijn.....
Verdere zure componenten.....
Zure melk en kefir.....
Azijnzure groenten.....
Melkzure groenten.....

Zout.....
Zout is niet hetzelfde als zout.....
Kruidenzout.....

De kleine verrijkende toevoegingen.....

Kruiden / poeders.....
Natuurlijke thee.....
Algen.....
Heilaarde.....
Wijn en most.....
Oliepersing thuis.....
Bij de buur-imker.....
Het drogen van munt.....
Drink uit de wijn uit steen.....

Water en dranken:.....

Dranken op waterbasis.....
Limonades.....
Water.....
Kan of moet er mineraalhoudend of zelfs licht verontreinigd water gedronken worden?.....
Te vermijden zijn watersoorten die.....

De voeding van dieren.....

Melk en de producten er van.....
De bactofuge.....
Het bewijs van mijn stelling.....

Het denatureren en verpesten van melk en -producten.....

Dierlijk / kunstmatig verontreinigd lebstremsel.....
Het gebruik van het verkeerde zout.....
Te hoge temperaturen.....
Verkeerde opwarming van de melk.....
(Voor ons) ongeoorloofde kunstmatige toevoegingen.....
Manipulaties aan melk.....
De melkverwerking in het paradijselijk natuurlijke systeem.....
Enkele voedermiddelen voor onze melkdieren.....
Van melk tot melkproduct.....
Over de praktijk van de melkverwerking.....
Het bewaren van melk en kaas.....
Houding, tips en voeding van de melkdieren.....
Nawoord.....
Wij zijn op de wereld om te leven en niet om te zweven.....

Kippen en Eieren.....

Aanschaf en ras.....
Wat u vooraf zou moeten weten.....
Kuikens voederen.....
Het kloeken.....

Kippen in de tuin.....
Over het gebruik van eieren in het kort.....

Andere dieren in het natuurlijke systeem.....

Voeding van de dieren.....
Kippen en bijen.....
De vervaardiging van mede.....
Eenvoudig bijen houden.....
Bijen en honing, manipulaties.....
Wat kunnen we nu nog doen? Goede raad is duur.....
Nawoord.....

Afvalverwerking, compostering, recycling.....

Waarom doet de mens zoiets? Heeft hij er plezier aan?.....
Recycling door tweedehandse materialen en voorwerpen.....
De omgang met giftig afval en afwatering.....
Parasietengevaar.....
Wederopbouw van natuurlijke recycling systemen.....
Hoeveel gif kan ons land verdragen?.....
Gemaaid veevoeder.....
Kasteeltorens met toilettenplatformen, composttoren,
compost-WC, emmermethode, Moses-methode, droogmethode, de
burggraafmethode.....

Deel 2:

De rauwkost keukencursus.

Oefening 1: Het vervaardigen van een stenen mortier, stenen maalschotel,
of een houten mortier.....
Het gebruik van een mortier is niet primitief.....
Maalschotels.....
Houten mortiers.....
Stenen mortiers – raspen.....
Oefening 2: Schaf via de winkel of vlooiemarkt molens aan.....
Een draaimolen voor rauwkost.....
Keukenmachines / molens, muesliwalsen.....
Groenteraspen.....
Oefening 3. De bereiding van een eenvoudig gerecht met
de Messerschmitt-draairasp.....
2. Molens.....
Oefening 4. 3 Persen.....
4. Sappen-pers – Eenvoudige pers met draadeindes.....

Kleine apparaten / toebehoren / borden en bestek...

Waagmes – zak- /mes – bestek.....
Schotels / borden / glazen.....
Nog iets over het afwassen.....
Er zou zo mogelijk liefst niet warm afgewassen mogen worden.....
Indien nodig zou water natuurlijk verwarmd moeten worden.....

Over “hygiëne”.....
Fermentatievaten, inmaakglazen en - potten. Inmaken.....
Most- en wijnvaten.....
Parasieten – ongedierte – roofdieren.....
Kiem- en droogapparaten.....
Het drogen van kruiden, paddestoelen, fruit, groente, kaas, eidooier.....
Iedere fruit- of groentesoort moet op zijn eigen speciale
manier gedroogd worden.....
Het bewaren van het gedroogde voedsel – Enkele toepassingen.....

De geheimen van de rauwkostkeuken.....

A. Goede kwaliteit van het voedsel.....
Bemesting: we moeten oogsten wat we gezaaid hebben.....
Moderne meststoffen zijn veel afstotender.....
De natuurlijke plichten van de natuurlijke tuinier
B. De juiste combinaties en aanvullingen.....
Met combinaties experimenteren-
Melkdrinkers zijn niet perse “uitbuiters” of zwakkelingen.....
Gekund combineren, niet alles door elkaar knoeien en prakken
Geen water bij het eten
Gelijke kauwduur voor verschillende componenten
Ervaring en kennis van de voorbereidende personen.....
Energetische beïnvloeding van de voeding door mensen.....
Thema menstruatie en ontgiftiging.....
D: De toestand van de huishouding
E: Verbetering van de omgeving.....
Natuurlijk leven in Duitsland?.....
De techniek van natuurlijke combinaties, voorbereidingen en de opwaardering van onze
voedingscomponenten
Verskillende karakters van de eters.....
Er zijn geen bacillen die gezonde mensen – de onvergiftigden - aanvallen
Pokken-enting – het laatst optredende voorbeeld van de medische
misdadige politiek.....
Pseudo-rauwkosteters
In werkelijkheid zou er niets makkelijker zijn dan natuurlijk te eten, als de
blokkades er maar niet waren.....
Binnen de Paradijselijke natuur bent u vrij. – De vraatzuchtige
Natuurlijk eten en leven moet geleerd worden.
Onze wijze van voorbereiden- en combineren berust op de traditionele keuken.
Datgene dat in de kookgerechten goed samen paste, dat past ook rauw samen.
Van gekookt naar rauw.....
Niet te fijn gemalen graan, liefst glutenvrij
Verse marmelade
Geschikte rauwmelkse boter – de eidooier en het eiwit - Natuurlijke rauwe melk.
Ongezuiverd zeezout of steen- resp. kristalzout.
“Vleeskoek”.....- Parasol-“biefstuk”
Vegetarische (rauwe-) worsten. Natuurlijke chocolade
U kunt zich onze zacht-bittere vegane chocolade ongeveer zo voorstellen
Honing / zoete vruchten / gedroogde vruchten – kleingemalen noten.
Aardappels – spinaziesoorten - Niet inperken, maar uitbreiden

De zelfvoorzienende tuinier.....

De natuurlijke voeding in nood en crisistijden.....

Kan dit levensreddende voedingssysteem nog verspreid worden?

Op de velden en in de bossen groeit volwaardige voeding.....

Het verrijken van het voedsel door combineren en kleinmaken.....

Sommige mensen zullen na zulk een maaltijd naar iets zoets verlangen.....

Ons dagelijks groen. – Ga dus liever niet naar de Noordpool.....

Maar ook in de winter is er nog voeding.....

Broeikas, binnenhuistuin of s' winters bos?

In de winter is het vee nog belangrijker!.....

De hoofd- of groentemaaltijd.....

De V & L-combinatietabel.....zie bijliggende pagina

Één rot ei bederft de keuken.....

Verschillen bij de voorbereiding van mono- en gecombineerde maaltijden.....

Menuvoorbeelden voor een hoofdmaaltijd.....

Het aardappelgerecht – Geweekte kikkererwten. – De bladsalade.

Appel-wortel - Pompoen - Natuurlijk-dessert - Drank.

De kunst der voorbereiding van gemengde gerechten.....

Een hoofdmaaltijd bevat:.....

a) Minstens een proteïnebron. - b) Minstens een groene bladsalade. -

c) Mono-groentegerechten. - d) Vervolledigingen. - e) Dranken -

f) Dessert - De juiste consistentie.....

Muesli's eet men op zichzelf alleen - Avondmaaltijden - Grove regels.....

Kan men restjes bewaren? We maken niet alles klein.....

De voedingswaarde. - De vertering kost tijdelijk kracht en maakt moe.....

Minderwaardige componenten hebben meer vervollediging nodig.....

Effectieve volwaardigheid.....

Volwaardigheid is een rekbaar begrip.....

Instinkt + Inspiratie = Ervaring.....

Gebrekkige kennis over de natuurlijke bereiding van voedsel.....

Enkele voorbeelden om te bereiden

Rettichsalade - zure kaas en brood. – Bladsalade - Italiaanse salade

Onze voeding door de dag heen.....

Thee

Deftige varianten voor diegenen die het liever minder zoet hebben.....

Eidooier in avocadohelften - Gedroogde muesli's - pikant.

De snelle tussenmaaltijd - Banaan.....

Augurk - Natuurbrood (rauw brood).....

Water opgeweekt graan - Marmelade Marmeladebrood.....

Eerder s'avonds – Rauw brood met kruidenkwark..... zure kaas.....

“Spaghettigerecht“ – de (rauwe) pizzatechniek - koekjes en “knoedels”.....

Ongebakken koek.....

Graan “allergie”

Gedroogd fruit en noten uit bonafide afkomst.....

Apropos boter - Nooit meer aanbakken.....

Eenvoudige ijssneeuwkoek.....

De “pizza”, een ongebakken groentekoek - zoetwaren - chocolade.....

Speciale bijgerechten / Rauwkostspecialiteiten.....	
Mosterd - Knoflook- / kruidenolie. Gedroogde paddestoelen.....	
Zuurkool / melkzuur gefermenteerde groente – Conserveerpotten met schroefdeksel.....	
Vitale korte verzuringen, pindakaas, notenmoes, kikkererwten / linzen, vegetarische worsten.....	
De bereiding van V-worst - houdbaarheid -	
Kinderen en hun wensen - Graankoekjes	
Eerste bijvoeding voor kinderen. - Geliefdheidsscala - keukenkursus	
Het is verboden te verbieden - De keuken voor kinderen.....	
Kinder- hoofdvoeding moedermelk.....	
Certificaat – adressenlijst - woordenlijst.....	

Voorwoord over het gedeelte over voeding.

Ondanks het materiele aspect er van kan dit werk u de ogen openen voor vele diepgaande kwesties. Niet alleen de liefde gaat door de maag, maar ook allerlei frustraties, vermogen en onvermogen, hoge ontwikkeling en decadentie, etc, etc. Ja, ik wil beweren dat uw gehele persoonlijkheid niet alleen door geestelijke dingen of door het erfgoed, maar ook door datgene gekenmerkt wordt dat u uit uw omgeving, uit de lucht via de longen, en vooral via de maag en verteringskanaal opgenomen heeft. U kunt zich via de verandering en vooral verbetering van uw voeding en levens- en arbeidsomstandigheden naar een meer natuurlijke vorm er van over de hele lijn genezen en saneren, uw positieve kern, al uw goede en ware eigenschappen aan het licht laten komen, eindelijk tot ontplooiing brengen.

U kunt gewoon eens een tijd lang de proef op de som nemen met dit boek, verbeter overal de omstandigheden waar u het makkelijkste beginnen kunt. Reeds na enkele weken van het uitproberen van dit levens en voedingssysteem, zal u veel duidelijk worden. U zult misschien denken dat dit alles u in de ban trekt, omdat dit “nieuwe levensgevoel” vreemd overkomt. Maar al vlug zult u aan uw eigen lijf en psyche bemerken, dat juist deze voorheen gegeten oude gekookte en decadente kost u uw leven lang bedrogen heeft, uw in de ellende, nood en vertwijfeling liet verblijven, uw angsten, depressies of ook agressie liet uitlossen, u altijd korter naar de rand der vertwijfeling, van ziekte en dood bracht. – Ik kan en wil hier echter niet beweren, dat u met mijn voeding- en levenssysteem automatisch 100 jaar en nooit meer ziek wordt. Wij kunnen allereerst niet verhinderen dat u zich zelfs nog met datgene wat u aan groente, vruchten, noten, melk en kaas, eieren, graan, olie, en honing, etc, etc. inkopen (moet) dermate vergiftigt, dat door de jaren heen bijvoorbeeld nierbeschadigingen als gevolg van de vele spuitmiddelen, of hartziektes als gevolg van langdurige etterende processen in het lichaam ontstaan. Zolang u geen goed graan kunt kopen – de goede oude, glutenvrije soorten zijn tenslotte nauwelijks meer te krijgen-, zolang dat algemeen voeding naast de verhitting er van, de bestraling en tegennatuurlijke verbouwing en de opslag er van tegenwoordig met al deze factoren tezamen ook nog genetisch veranderd op de markt komt, dan zal zich het lichaam-geest-zielsysteem ondanks alle inspanningen niet werkelijk vrij en natuurlijk kunnen ontwikkelen. Met zulk brood kan men ondanks rauwe voeding “oud uitzien”.

Iedere vervalsing van een levensmiddel is een zonde, een misdaad tegen de natuurlijke toestand die men vroeger de hel noemde.

Wij bezien echter zieke processen die ook na het eten van uitsluitende kwalitatief hoogwaardige eiwitrijke voeding vooral in het begin optreden als begeleidend verschijnsel van een lichaamssanerende celregeneratieve, dus niet als direct gevolg van eventuele (rauwe) melk of kaas – deze goede voeding brengt deze rommel alleen maar aan het licht - maar gewoon als indirect gevolg van alle inwerkende onnatuurlijkheden (uit gedenatureerde voeding, stralen, radar, zendmasten, televisie, microgolven, elektrische apparatuur, atoom, etc. etc. – metaalvergiftigingen door uitlaatgassen, tandvullingen, stadslucht, binnenhuislucht, etc).

Hier onderscheiden we ons fundamenteel van alle andere “rauwkostsystemen”. Diegene die onze definitie van tegennatuurlijkheid in enigerlei vorm aanneemt, moet zulke ook weer als ziekte, gebrek te bemerken krijgen, dus afboeten, afwerken, uitscheiden, anders klopt de rekening niet.

Opmerking: Andere systemen proberen de celregeneratie en vernieuwing en boetedoening via verschillende truuks te omzeilen, waarbij in alle gevallen het lichaam buiten staat wordt gezet om zich te kunnen regenereren, vergiften uit te scheiden.

Enkele daarvan: Ze eten geen volwaardige gerechten, gebrekkige toebereiding en combinaties (niet-toebereiding / ”monokost”). Het vermijden van eiwitrijke voeding, te veel of te weinig eten, vasten, niet eten, slechte lucht inademen, te veel lichamelijke inspanning door sport en sauna, in steden en afgesloten ruimtes leven en werken.

Bij de bevrijding van uw lichaam van oude lasten - die tenslotte met de regeneratie plaatsvindt - beloof ik u dus niet het allerkleinste van uw lasten pijnloos af te nemen. Vrij zult u tenslotte pas dan zijn, als u weer geleerd heeft geheel zelf in eigen tuin natuurlijk te leven. – Ook dit zou door ons systeem met en met mogelijk worden gemaakt. We kunnen er ook niets aan doen dat u op dit moment eventueel nog in de omstandigheden van de civilisatie moet leven, en dat dit veel met zich meebrengt.

Dat deze civilisatiemaatschappij fundamenteel op verkeerde tegennatuurlijke fundamenten berust, kan men in zijn hele spectrum en draagwijdte pas dan begrijpen, als die tot werkelijke volwaardige voeding, naar het leven in de paradijstuin is teruggekeerd.

En daartoe wil ik u nu graag uitnodigen. Het is niet moeilijk om in ons systeem te leven. Er heersen geen honger- en ontweningsverschijnselen als er goede voeding te krijgen is, als de gerechten goed gemaakt zijn en als er rijkelijk gegeten wordt. U zult verwonderd zijn hoe vlug u de koffie en de koek – uw oude lasten - vergeten zult hebben en hoe vlug u het niet meer kunt begrijpen dat u uw leven lang alleen maar decadente rommel hebt gegeten en die rommel ook nog met duur geld heeft betaald.

Inleidend interview.

Vraag: Kun je me eens uitleggen hoe jij de rauwkostbeweging tegenwoordig in 1999 ziet?

R: Deze nieuwere rauwkostbeweging in Duitsland is nu ongeveer 16 jaar oud. Altijd heerst er nog weinig duidelijkheid en ten dele chaos bij de mensen, die zich met de kwestie actief inlaten. Dat kan allereerst voor het grootste deel aan de individuele mensentypen zelf liggen: vaak zijn het tenslotte net zieke, of lichamelijk of geestelijk benadeelde, door de moderne wereld gedeformeerde mensen, die, door de druk van het lijden gedreven beginnen naar een uitweg van hun lijden te zoeken. Mensen, die ver buiten hun “innerlijk midden” en evenwicht, ver van iedere natuurlijkheid in hun levenswijze, door het labyrint van de “Megamachine Orwellstaat” rondwaren, zijn ook ver daarvan verwijderd om zich overeenkomstig hun werkelijke behoeftes te voeden. De rauwkostkwestie krijgt daarom ook soms een kwalijke reputatie door al te vele psychopaten die geloven dat hun lijden en verkeerdheden met een klap weg te toveren zouden zijn, indien men de voeding tot op een minimum aan vruchten en groenten reduceert. Dit laatste dan niet eens toebereid. – “Mono” zoals dat in vaktermen heet. – Meestal gaat het dergelijke mensen eigenlijk niet om werkelijke goede voeding en regeneratie, maar bedrijven ze diverse soorten van ascetische niet- of gebreksvoeding, gaan tegenwoordig zelfs zo ver dat ze van lucht willen leven.

Vraag: Bedoel je diegenen die je met de uitdrukking “Gebreksrauwkosteters” aangeduid hebt?

R.: Ook. – Bij vele van deze ascesekunstenaars vinden we een gebreksvoedingsvorm, die in de tegenwoordige wereld van de techniek en industrie, van het leven van ver van de natuur verwijderd, niet lang mogelijk en door te houden is, die tot uittering, veroudering, verlies van levensenergie, afmageringen, of tot periodieke “uitzonderingen” in de vorm van “vreetorgies” met het een of ander gekookt voedsel leiden. Die mensen zijn met datgene wat wij onder voeding verstaan, eigenlijk nog niet begonnen, maar proberen een bepaalde vorm van het vasten, namelijk het fruitvasten, over een liefst lange periode te praktiseren. Enkelen hebben zoals gezegd de vastentechniek intussen zo ver geperfectioneerd, dat ook over langere tijd, over jaren heen, geen voeding meer via de maag wordt opgenomen hoeft, dat ze dus via de longen en huidporiën gevoed worden (“breatharians”) ik wil hier niet alle achtergronden en samenhangen daarover naar voren brengen. Diegene die gelooft door niet-voeding verder te komen die maakt een tragische vergissing, omdat hij daardoor generlei werkelijke verbetering van zijn cel-toestand bereikt, maar onbeschermd uitgeleverd is aan zijn omgevingsinvloeden. Het lichaam wordt zo gedwongen, alleen maar nog op te nemen, niets meer uit te scheiden, niet meer te reinigen, te filteren, te repareren. Ik bedoel hier ook de invloeden van geestelijke soort, juist gezegd bezetenheid. Zulke mensen worden als gevolg van de toenemende activering van hun psi-krachten tot zeer deugdelijke en actieve werktuigen van spirituele wezens, “opgestegen meesters”, esoterische broederschappen, die het echter geenszins om ware christelijke religie gaat, maar om de beheersing van alle zielen en de werelden (het antichristendom). Men zou dus, voordat men er aan denkt “weg te vliegen”, en met het eten op te houden, te vasten, etc... eerst eens goed terug met de voeten op de aarde gekomen moeten zijn, zich volwaardig gevoed, en het lichaamssysteem goed gerepareerd moeten hebben volgens de principes van ons systeem. Eigenwillige en egoïstische ascese is voor dit stadium van “ingewijden” zinloos en schadelijk, en bewerkt dat de mensheid sneller het einde tegemoet gaat, begint op te gaan in totale waanzin.

Vraag: Is het vasten dan niet waardevol en hulpvol ter lichaamssanering?

R.: Onder onze tegenwoordige omstandigheden niet. Als we werkelijk zo zouden willen vasten dat ons lichaamssysteem daar uiteindelijk mee vooruit zou gaan, dan zouden we ons ver af van de civilisatie in eenzame gebieden moeten begeven, in de vrije natuur moeten leven, liefst zelfs zonder kleding, zonder weer een stad te betreden, zonder een auto te rijden. ...dus door iedere invloed van de technische wereld te vermijden. Indien er een plaats zou zijn waar iedere schadelijke inwerking weg zou blijven, en indien wij onze cellen zouden regenereren volgens het paradijselijke natuurlijke-systeem, dan zou het alleen maar eten van vruchten tijdelijk juist en zinvol zijn, als bepaalde geestelijke bereiken ontsloten zouden (religie) moeten worden. Wie daarentegen probeert binnen de oude vergiftigde wereld, per fruitvoeding of lichtvoeding probeert verder te gaan, die schakelt alleen zijn organisme op nood- resp. luchtvoeding om. Het neemt dan versterkt alle vergiften uit de lucht en kan geen weerstand meer bieden aan schadelijke inwerkingen uit de omgeving, en ze helemaal niet meer repareren. Een zulke bezigheid kan overigens zeer snel in het gekkenhuis eindigen. De regulaire psychiatrie denkt altijd nog zeer laag over “geestelijke” kwesties. Ze zal deze “inwijding in de mysteriën” van een “rauwkostadept” met precies dezelfde houten hamers behandelen als waar de normale “psychotici” onder te lijden hebben.

N.B.: Een psychose is volgens onze begrippen een ver- of ontgiftigingsverschijnsel van op de hersenen resp. psyche werkende vergiften, meestal van bepaalde metalen. Het begrip over het verschil tussen het psychotische beleven van irreële geestelijke werelden en de religieuze inwijding in de christelijke mysteriën, kan doorgaans niet door psychiaters geleverd worden, omdat die zich meestal in de geestelijke dingen net zo min uitkennen als het gros van de artsen met betrekking tot de gezondheid.

Vraag: De werkwijze van het vasten of het niet-eten is in wezen dus hetzelfde als datgene wat je gebreksrauwkost noemt?

R.: Ja. In beide gevallen beperkt of stopt men de eigenlijke voeding, dus de proteïne-eiwitvoeding. Daarmee worden het lichaam juist die middelen en bouwstenen onttrokken die het nodig heeft om nieuwe lichaamscellen te maken, om regeneratieprocessen (ziektes genoemd) uit te voeren, om te leven, om zich te regenereren. Het effect daarbij wat de vastende of niet-etende mens zo naar waarde schat, is dat tijdens deze tijd nauwelijks meer belastende stoffen in het bloed zijn, terwijl noch een in-, op-, noch afbouw van cellen (resp. vergiften, materialen algemeen), quasi geen belasting meer in de bloedbaan plaatsvindt. – De “ademers” schakelen het meest perfect alle uitscheidingsorganen, dus ook de nieren, uit, door zelfs het drinken weg te laten. Vloeistof wordt dan alleen maar nog door de dagelijkse lange baden – meestal nog ook met dood water uit de boiler – opgenomen. Men neemt alleen nog op, en scheidt niets meer af!

De (vruchten)vaster voelt zich heel licht, vrij, onthoven van alle “aardse” zorgen, omdat hem de hersenen niet de toestand van de individuele lichaamscellen, of eventuele giftdeposito’s geregistreerd wordt, maar alleen datgene wat hem door het bloed omhoog getransporteerd wordt. De verkeerde conclusie van de gebreksrauwkosteter resp.(vruchten)vaster bestaat nu daarin, dat ze van hun tijdelijke bloedreinheid de hele totaaltoestand van hun lichaam concluderen. Deze algehele toestand zal zich echter door de gebrekkige voeding en het (vrucht)vasten op geen manier verbeteren, maar nu eenmaal jammer genoeg achteruitgaan, als de voortdurende vergiftiging en benadeling/beschadiging zoals in de ingeademde lucht of de vele technische stralen niet volledig ophoudt, en omdat er quasi geen “bouwmaterialen” ter

reparatie van de cellen, geen cel- en lichaamsbouwstenen in de vorm van proteinerijke voeding meer aangevoerd worden.

Vraag: Hoe kan de werkelijke toestand van het lichaam ervaren worden?

R.: Datgene wat er alles aan tegennatuurlijke materialen, aan gedeeltelijke- of volledig ontwaardigde decadente voeding in een "modern" mens opgeslagen werd, kan niet in één dag vastgesteld worden. De betroffene mens kan zich noch lichamelijk, noch- innerlijk geestelijk in één keer van al zijn fouten en lasten bevrijden. Hij kan ze niet eens waarnemen, begrijpen. Ontgiftiging en regeneratie is tenslotte steeds op de een of andere manier aan ziekte, depressie en irritatie gekoppeld. Geen van deze oude delen van het morbide, decadente lichaamssysteem verdwijnt zo makkelijk en onmerkbaar, maar iedere oude cel die afgebouwd wordt, die zegt quasi nog eens "vaarwel", en geeft zijn hele informatie (aan hersenen en lichaam) nog eens af als ze teruggesluisd wordt in de bloedbaan, en van daar dan via de darm, de nieren, of via een ziektehaard naar buiten gewerkt wordt. Ziekte zou eindelijk in deze zin begrepen moeten worden! – Als de gewoonlijke uitscheidingsorganen niet meer voldoende zijn om al de tegennatuurlijke rommel er uit te gooien, dan gebruikt het lichaam nu eenmaal andere plaatsen waar ze deze uitscheidt. Ziekte- resp. uitscheidingsprocessen op traditionele wijze door verstrekking van vergiften (medicamenten) te stoppen, is natuurlijk evenzo een enorm grote domheid. Ook deze praktijk komt jammer genoeg evenzo overeen met de laffe mentaliteit van de verwende verslaafde maatschappij om van alles te willen "genieten", maar de gevolgen van de misdaden tegen de natuur en God niet willen betalen, zich niet veranderen, of verbeteren willen.

Maar nu terug naar je vraag waar aan men de slechte lichaamstoestand van de mens herkennen kan. Diegene die weten wil wat er zo alles opgeslagen is aan tegennatuurlijke materialen, die kan natuurlijk een karakterbeeld of psychogram van een mens opstellen. Want iedere tegennatuurlijkheid in de cellen heeft haar pendant, haar overeenkomstige zwakte of wankarakter (tic, gekte, depressie, agressie, etc...). Het is daarbij voor de Paradijselijk Systeem-Voedings- en Levensvakman helemaal niet zo moeilijk om vast te stellen door welke soort van de voedingsvervalsing resp. wanvoeding welke psychische - of karakterdefecten bevorderd worden. We hebben in de laatste 14 jaar zo menigerlei geleerd en beleefd in de omgang met de meest uiteenlopende mensen, en vooral bij de overwinnen van onze eigen aangeleerde gewoontes. Om hier maar kort wat aan te duiden, kan bijvoorbeeld de verwende zwakkeling met gedenatureerde melkproducten grootgebracht worden zijn. De emotionele, de agressieveling bevorderen we het makkelijkste met vleesvoeding. De introverte depressieve dikkoppige, zou ik het best met volkorenproducten kunnen besturen, terwijl ik de intellectuele, in het hoofd zittende "scientioloog" met liefst zo veel mogelijk synthetische en kunstmatige vitamine- en opbouwpreparaten zou kunnen produceren.

Goed bezien kweekt dus iedere opname van gedenatureerde materialen een speciale afwijking, een psychische deformatie en afwijking van datgene wat normaal is en het oprechte doel van de levensweg. En diegene die eenmaal ontspoord is, die heeft nauwelijks meer de mogelijkheid – en al helemaal niet binnen de lijnen van het verslaafde systeem - uit dit labyrint van tegennatuurlijkheden uit te komen, omdat hij zich daar tenslotte uit onwetendheid, vaak ook uit eigen aansporing moedwillig en zoals een verslaafde altijd weer opnieuw met omgevingsvergiften volzuigt. De beschaafde mens is dus met huid en haar al lang tot datgene geworden wat hij opgenomen en gegeten heeft. Diegene die hem daar uit wil halen en "redden" wilt die kan wat beleven! – En als je nu vraagt waar nu in deze mens de fouten liggen en waar die te vinden zijn, dan kan ik jammer genoeg bijna alleen maar antwoorden: Overal. Er is niets van de oude mens meer heel, of compleet, of in goede orde. De hele mens moet min of meer gerenoveerd, af-, en opgebouwd worden. Er is meestal geen

perfecte cel meer aanwezig. De moderne mens heeft daarom nog maar een klein deel van zijn oorspronkelijke psychische en lichamelijke mogelijkheden.

Hoe werkt nu ons systeem “Voeding en Leven”? Hoe kunnen we de problemen dan toch nog aanpakken? - Niet door ascese! – We willen tenslotte toch “renoveren”, regenereren, ons vernieuwen en de oude mens “verbeteren”. We stellen de voeding dan dus zo op, dat ze zowel volwaardig als optimaal verteerbaar is en vooral een maximaal aandeel van best mogelijk opbouwend eiwit (levende macromoleculen, enzymen, proteïne, aminozuren na Pasen) levert, waarmee het oude liefst zo snel mogelijk er uit gewerkt wordt, en het nieuwe gezonde vitale lichaam optimaal en snel opgebouwd kan worden. Ons “regeneratief rauwkostsysteem” berust dus niet zoals bijvoorbeeld het (fruit-)vasten op tijdelijke symptoomvrijheid, maar helpt het lichaam- geest – zielsysteem met alle aanwezig zijnde vergiften af te rekenen, quasi de strijd tegen alles kwaads en boze en verkeerde weer te kunnen opnemen, om tenslotte bij robuuste gezondheid en sterk karakter, weer meesterschap over zijn leven te kunnen terugvinden.

Eiwitweigeraars zijn vaak levensweigeraars, willen zich quasi naar geestelijk gebied opstijgen, voor de realiteiten te vluchten, vooral echter voor zichzelf. Het Paradijselijk Natuurlijke-Systeem laat dit niet toe en bestrijdt alle zwakke plaatsen in het lichaam en de geest, alles komt met en met aan het licht en moet nog eenmaal doorleefd en overwonnen worden.

Het is net zoals bij de psychotherapie, alleen met dat verschil dat hier de lichamelijke kant ook gesaneerd wordt, en waarmee tenslotte pas dan een werkelijke verbetering en genezing verkregen kan worden.

Er is een soort van fundamentele wet, die ongeveer zo luidt: “Ieder vergift, iedere onnatuurlijke stof, ieder materiaal dat in het lichaam kwam of daar aangericht werd, moet ook weer er uit of gerepareerd worden.”

Voor iedere tegennatuurlijkheid moet ooit geboet worden, en er zijn geen truuks om de onaangename gevolgen van de overtredingen te omzeilen. Het is ook niet raadzaam om zich bijvoorbeeld “homeopathisch” of zich op andere wijze onmerkbaar “van giften te ontdoen.” De enigste echte mogelijkheid van duurzame sanering resp. vrijheid van pijn, resulteert zich daarom vooraf allereerst in de vermindering en minimalisering van alle schadelijke invloeden. Eerst de roest verwijderen, en dan niet meer in de regen laten staan. Eerst volwaardig eten en natuurlijk leven, en dan liefst niet meer in de gifwereld terug gaan.

Vraag: Je gebruikt ter ontgiftiging toch vooral ook de rauwe melk als ik het juist begrepen heb?

R.: Dat is juist. In de melk van dieren en ook die van mensen zitten talloze micro-organismes (bacteriën en virussen, etc.) die in staat zijn om zelfs de meest onnatuurlijkste technische vergiften (synthetische, uitlaatgassen van auto’s, industriële uitstoot, etc...) te “pakken” resp. af te breken. Diegene die gelooft dat hij reeds “clean” is, en zich al stiekem voor een halfgod houdt, die moet maar eens naar de verse lucht en zon hier komen en ons programma aan volwaardige rauwkostvoeding met al zijn aandeel aan rauwe melkproducten volgen. Pas onder zulke voorwaarden komen gewoonlijk de omvormingsprocessen en innerlijk geestelijke processen op gang, die ik voorheen bedoelde.

Vraag: Kun je jouw theorie over de melk bewijzen?

R.: Reeds in het begin van mijn rauwkosttijd ongeveer 12 jaar geleden, hoorde ik van projecten ter sanering van dioxinevergiftigde afval door kaas bacteriën. Destijds werd het me al langzaam duidelijk waarvoor de melk goed is, en hoe erg dat ze tegenwoordig ten onrechte

veroordeeld wordt en bij alle zieken een slechte naam gekregen heeft. Men moet echter begrijpen dat ziektes reinigingsprocessen zijn, het zijn ontgiftigingsprocessen en regeneratieprocessen, en vele daarvan zijn alleen door melk uit te voeren! Dat is, diegene die de melk weglaat die hoopt bepaalde gifsoorten in zich op, wiens aanwezigheid deze weg tot gezondheid (via ontgiftiging) niet meer zonder problemen pijnloos mogelijk maakt. Daarom hebben al die vergiftigden zulk een panische angst voor rauwe melk. Ze komen er snel achter, hoe hun gifdepots daarmee aangegrepen worden, vluchten voor de “ziektes” beter gezegd de regeneratie, en begaan vooral de onhoudbare fout, de domheid, de melk voor hun symptomen verantwoordelijk te maken. Reeds hele naties verstoppen zich tegenwoordig al voor de ontgiftiging via rauwe melkproducten (bijvoorbeeld Amerika), en komen er bepaalde hygiënische mensen en voor-bacillen-paniekmakers zoals nog in de tijden van Pasteur, (alle schuld aan de zelfvergiftiging) de micro-organismes (in melk, eieren, en honing, etc.) de schuld te geven. Zelfs de juiste stelling van Pasteur destijds, “Le microbe, e’est rein, le terrain, c’est tout”, willen de verslaafde burgers en de voedingsmiddelen al niet meer horen. Tegenwoordig waar de vervreemding van de mensen van “Moeder Natuur” nog verder voorwaarts gerukt is, begaat men op sommige plaatsen de grote misdaad om de bevolking de rauwmelkse voeding door verbod te onttrekken.

Ik bedoel hier niet dat in het algemeen alle vergiftigden meteen rauwe melk zouden moeten krijgen. Het is volledig in orde als artsen in bepaalde gevallen de hoogvergiftigde afraden om melkproducten te consumeren. Omdat ze het tenslotte reeds bij het minst geringste uitscheidingsproces zouden begeven, zou het raadzaam zijn om eerst eens alle andere voorwaarden te verbeteren, voordat er therapeutisch met melk kan worden. Het is daarentegen een enorm grote misdaad om ook de gezonde mens het drinken van natuurlijke melk te verbieden.

Het is voor mij hier niet mogelijk om alle argumenten voor de consumptie van melk op te noemen, en moet ik verwijzen naar mijn ander geschriften, echter is het voor mij eigenlijk een onding om überhaupt over zoiets te spreken, dat eigenlijk voor iedere half normaal denkende burger al duidelijk zou moeten zijn. De wereldgeschiedenis kent wel geen enkel volk dat van mening was dat men moedermelk van mensen of dieren vóór de consumptie er van zou moeten afkoken. Zo iets idioots kan alleen in de 20^{ste} eeuw ontstaan onder volledig van het natuurlijke leven afgekeerde en vervreemde mensen.

Door de pasteurisatie van melk en het weghouden van rauwe melk konden en kunnen in ieder geval hele volkeren in ziekte, ellende terecht komen en juist in de beschaafde centra vallen, omdat daar juist de melk ter uitleiding van technische vergiften onontbeerlijk is. Ik ben er van overtuigd dat een groot deel van decadentierschijnselen in de steden door rauwe melk opgehoven zouden worden, en zelfs pas door het weghouden daarvan ontstaan zijn.

In de geest van de betroffene kweekt de onttrekking van natuurlijke rauwe melkproducten en andere natuurlijke eiwitvoeding overigens datgene wat we “hartdood” of “emotionele koude” noemen. Melk is van een hoger standpunt uit bezien “liefdesvoeding”, dus voeding die aan een act der liefde (het melkgeven) is gekoppeld, en van zeer hoogstaande levende wezens stamt. Daarom moet men de melk met betrekking tot de waarde en verteerbaarheid er van hoger stellen dan van voeding van plantaardige afkomst.

Vraag: Kloppen dan al die waarschuwingen – vooral voor de consumptie van koeiemelk – dan maar gedeeltelijk? Zijn daar in absolute misverstanden?

R.: Ik moet daarin wel ook enkele negatieve punten noemen, die vooral bij datgene wat tegenwoordig aan (koeie-) melkkwaliteit op de markt komt, niet altijd aan te bevelen is. We weten alle dat de tegenwoordige manier van het houden van dieren en de voeding van koeien nauwelijks nog iets te doen heeft met natuurlijkheid.

Natuurlijk worden de houders van dieren ook door de wetten en dwangmaatregelen, zoals ook door verdere voorschriften van overheid en hygiënische mensen gedwongen hun dieren tegennatuurlijk te houden. Zo is er bijvoorbeeld een dwangmatige enting, een verbod voor het s' winters buiten laten lopen van de dieren, en wordt het voer met onnatuurlijke stoffen (kunstmatige vitamines, "proteïnes" uit de verwerking van dierkadavers, uit visfabrieken, etc...) vergiftigd, zodat dwangmatig zogenaamde ziektes of epidemieën ontstaan, die de farmaceutische industrie dan weer verplicht met vaccinaties en medicamentenvergiften weet te bestrijden. Er worden daarbij verschrikkelijke afschilderingen van gevaren uit de koeienstal gepubliceerd, zoals ongeveer bij de gekke koeienziekte, of vroeger de tuberculose, of bij het ei de veel aangehaalde salmonella-bacteriën. Natuurlijk wordt verzwegen – misschien weet men het ook niet beter - dat al deze "epidemieën" juist de vergiftigingsfenomenen van tevoren verstrekt gedenatureerde voeder zijn, en/of ook als gevolg van onnatuurlijke gevangenisachtige houding er van zonder verse lucht of zonlicht. Als er tegenwoordig zelfs vegetarische levende herkauwers per voedermiddel verwerkte dierenkadavers – natuurlijk van te voren "kiemvrij" en "steriel" verhit en daarmee tenslotte volgens de openbare algemene verkeerde opinie ongevaarlijk gemaakt werd – ondergeschoven wordt, ja dan hoeft men zich over catastrofale gevolgen bij het gedrag en gezondheid van dieren niet te verwonderen. Als de mens dan toch al die gevolgen van het breken van alle wetten tenslotte dan ook nog via de kookpot consumeert, dan kunnen de negatieve gevolgen daarvan hoogstens periodiek onderdrukt worden en niet duurzaam vermeden.

Als nu diegene die de dieren dit of dat leed in de vorm van dwangwetgeving of verkeerde houding er van + verkeerde voeding aandoet, via de melk zijn misdaden zelf zou moeten opdrinken, dan zou de kwestie nog enigszins rechtvaardig zijn, maar jammer genoeg zijn er een reeks van consumenten in de voedingketen aangesloten die noch van het houden van dieren of de voeding er van enigerlei invloed kunnen hebben, en ook der verdere verwerking van de melk tot de verbruiker er van niet voldoende overzien en controleren kunnen. Het is een illusie om te geloven dat de moderne melk in kaasfabrieken verder verwerkt, ... aan al onze behoeftes tegemoet zou kunnen komen. Zelfs rauwmelkse producten kunnen bijvoorbeeld uit bactofugeerde, "bacteriën geslingerde" of gecentrifugeerde melk gewonnen worden zijn, metaalzouten geconserveerd lebstremsel en gejodeerd keukenzout bevatten, en ontelbare verder toevoegingen en mishandelingen hebben ondergaan waarvan u geen weet heeft, maar ook daarvan tandpijn, etterige abcessen of bronchiale catarre, "bad feelings", etc.... kunt krijgen.

Daarbij komt dan vaak ook nog het onvermogen van de eindverbruiker om de melk juist te behandelen, te verzuren of te verkazen, en met ander voeding te combineren. Niet alles is daarom in het algemeen te wijten aan uw vergiftdepots en de uitscheidingsen er van.

Er worden dus een reeks van "verkrachtingen" met de melk en de producten er van uitgevoerd, waarvan werking er van voor de overgevoelige mens nauwelijks nog tolerabel is. Afgezien daarvan dat in Duitsland, Holland of België wel nauwelijks nog een natuurlijk gehouden koe te vinden is, moet men echter in het algemeen bij de koemelk ook nog bedenken dat de melk van deze grote dieren niet helemaal optimaal op onze lichaamsbehoefte en de vertering zijn afgestemd. Deze melk is natuurlijk wel verteerbaar, maar kunnen er bij het eten van grote hoeveelheden verse kaas of kwark toch wel eens overbelastingen voorkomen (ook bij verkeerde combinaties met verse melk). Menige verse jonge rauwkosteter probeert tenslotte in het begin net zoals een verslaafde junk zich met eiwitconcentraten vol te stoppen. Het kan zijn dat zijn lichaamssysteem uitgehongerd is, en hunkert naar natuurlijk levend eiwit. Echter de gelijktijdige opname van bijvoorbeeld eieren, kaas en graan, kan juist bij de "beginner" toch af en toe een soort van onpasselijkheid uitlossen, die maar indirect te wijten is aan de gewoonlijke uitscheidings- en eiwit-

uitwisselingsreacties, maar allereerst dan en daarom ontstaat, omdat het verteringsapparaat overbelast is, stil staat, staakt, de dingen te lang onverteerd blijven liggen. Het blijft natuurlijk de vraag waarom juist en alleen de beginners (de zwaar vergiftigden) daarmee problemen hebben? Diegene die daar niet weet hoe hij zich behelpen kan, die kan ook ondanks rauwe- en gezondheidskost soms enkele dagen op bed komen te liggen met een etterige neus of een dikke wang, totdat hij misschien met hulp van ananas of papaja, zuurkool of melkzuur gefermenteerde groente, goede wijn, zure salades, vruchtenvasten, etc, zijn gegeten voedselpakket kan verteren. Bij tandpijn zal hij zich met liefst veel groene voeding, het weglaten van zout, honing, azijnsoorten, etc... met matig eten kunnen helpen. Meestal werkt al het weglaten van in de winkel gekochte niet zelf gekweekte (kunstmest-)voeding al wonderlijk. Acute tandpijn kan met een beetje olie, dat minstens 15 minuten tussen de tanden en wang heen en weer bewogen wordt verminderd worden, tot de uitscheidings- resp. gebreksfase van het lichaam opgehoven is en de pijnen ophouden (meestal na de vertering). Ik weet dat zulke dingen voorkomen, en dat de (verslaafde) mens zich niet verstandig of matig gedraagt, ook niet op en met de rauwkostvoeding. Er worden ook altijd weer eindeloze vragen over het eten, naar het hoe en waarom gesteld. Moet dat nu zijn? In het algemeen geldt: diegene die melk, eieren, kaas, graan, honing, wijn, en ander dergelijk voedsel vermijdt, diegene die zulke dingen niet goed bekomen, die is oftewel

- a) overeenkomstig vergiftigd, psychisch geblokkeerd, onwillig zich te veranderen....
- b) of die is niet in staat de vereiste kwaliteit te verkrijgen, te verbouwen, en/of
- c) niet in staat om juist te combineren, toe te bereiden, een goede maaltijd samen te stellen.

Natuurlijke aanbouw en toebereiding van de voeding zijn eigenlijk verloren gegane kunsten, die door iedere aspirant tegenwoordig opnieuw geleerd worden moet. Juist daarom heb ik deze geschriften geschreven en mijn ecologische praktische levensschool en geestesschool gesticht.

dank je voor dit interview.

Waarom de meeste voedingsprogramma's en diëten in de praktijk niet werken.

Dit zeer uitgebreid thema kan voor ieder voedingssysteem apart nauwelijks in één enkel boek besproken worden. Ik wil echter proberen de belangrijkste punten en praktijken en ook de meest voorkomende fouten bij nieuwere voedingssystemen en diëten analyseren, zodat de werkingwijze van onze methode beter zichtbaar wordt en om vooral die fouten die de positieve werking op de paradijselijk natuurlijke voeding zouden verminderen en een succes in het algemeen vraaglijk maken, om die reeds in het begin te kunnen vermijden. Als de omschakelende beginneling zich in het begin meteen al in de verkeerde richting opstelt, dan is die na enige tijd volgens onze ervaring minder in staat zich nogmaals te gaan veranderen, dan de nieuwe met ons rauwkostsysteem beginnende rauwkosteter.

We zouden moeten weten dat de mens wat betreft zijn lichaam onderhevig is aan een volgens exacte regels functionerende natuurlijke orde – zijn geest staat onder een overeenkomstige orde – hij is dus quasi een stuk natuur of zou dit moeten zijn, en dat iedere verstoot tegen deze natuur – of orde van God - negatieve gevolgen heeft, hebben moet. Dat was al altijd zo en zal altijd eeuwig zo blijven, egaal of zich de mens daar aan houdt, er naar schikken kan, of niet (dat is geen probleem). Het wordt echter kritiek met de mens vooral nu tegen het einde van het industrieel tijdperk (waarvan wij momenteel – hopelijk - de laatste fase van moeten doorstaan), omdat zich de mensheid intussen zo ver van deze natuurlijk gezonde levens- en voedingswijze verwijderd heeft, omdat namelijk nu meer hun algeheel levenssysteem, alle denken en handelen, het produceren, dermate ontspoord is, dat een weg terug naar de genezende schoot van Moeder Natuur alleen al daarom helemaal niet meer begaan kan worden, omdat deze weg, dit natuurlijke leven en -eten helemaal niet meer bekend is, geen bestanddeel meer is van de volkskennis. Vanuit de onnatuurlijkheid, de decadentie, is de kennis, de erkenning van de natuurlijke weg, alles goede en ware van de ze schepping, niet meer bereikbaar, niet meer te volbrengen. Men kan de hele civilisatie als een soort van epidemie bezien, als een verslavend middel, “een drank om te vergeten”, als een “eenrichtingsstraat”. Diegene die er eens in verstrikt is geraakt, komt er dan tenslotte ook niet meer via alle vlijtige onderzoekers en alle wetenschappers en professoren tezamen uit. Alles onderzochte, ja bijna dezelfde aftakkingen en vervalsingen, en het resultaat uit onderzoeken van “wetenschappelijke materialisten” schijnt weliswaar binnen een bepaalde (verslavings-) kring als plausibel en “zeker” te zijn, maar begint echter al snel te wankelen als de mens terug gaat naar de natuurlijke kring.

Zo heeft men bijvoorbeeld diverse diëten of eetculturen ontwikkeld, waarmee slankheid, fitness, symptoomvrijheid of zelfs gezondheid mee bereikt zouden moeten worden. Een tijdlang schijnt alles goed te gaan, maar dan is de “kuur” opeens niet meer vol te houden, het slankzijn gaat dan over in het afmageren, het uitteren, de “fitness” wordt een opgefoktheid, de gezondheidszoeker wordt tot fanatieke gezondheidsapostel die zijn kwestie met alle kracht probeert te verspreiden maar die daarbij echter vaak een levend afschrikwekkend voorbeeld van zijn dieet of voedingswijze geworden is. – Een ding moet duidelijk zijn: diegene die zijn voeding verandert, die verandert ook zichzelf. Datgene waaruit iemand zijn lichaam opbouwt werkt beslissend uit op zijn algehele wezen, ja zelfs op de ziel. Er is een directe samenhang, een exacte overeenkomst tussen lichaam en ziel, ook als het tegenwoordig bij vele mensen zo schijnt te zijn als zou de psychische toestand niets met de voeding te doen hebben. Het uitschakelen van negatieve invloeden uit de omgeving en de voeding functioneert echter maar zo lang als dat het individuele organisme zich daarvan kan blijven behouden, zich kan

reinigen, toxische stoffen uit te scheiden, zolang een bepaalde oververzadiging aan gedenatureerd eiwit (dierlijk vlees) de betroffenen in een toestand van schijnbare robuustheid en kracht houdt - waarbij het zich in werkelijkheid echter maar alleen maar om desensibilisering handelt zolang dus de samenwerking van allerlei verslaafde middelen, de medische kunst resp. - methodes lukt, een regeneratie van cellen en de daarmee samenhangende uitscheidingen van toxische stoffen en het oude verbruikte deficiënte celmateriaal te onderdrukken, de verslaafde burger in zijn tegennatuurlijke milieu te behouden.

Het wordt altijd meer zichtbaar dat de “geciviliseerde illusie” altijd moeilijker overeind gehouden kan worden hoe verder dat mens en milieu van de natuurlijke basiswetten verwijderd staan. De inzinkingen van zelfs de meest “dynamische” succesvolste mensen in maatpak en stropdas met Mercedes en aktenkoffer, treden steeds vroeger op, de medische kunst is echter ondanks alle inspanningen om “te onderzoeken en vooruitgang” te boeken altijd machtelozer als het om het uitstellen van deze situaties tot tenminste de pensioengerechtigde leeftijd gaat. Überhaupt is reeds nu al een bepaalde oplossing van de orde en functiemogelijkheid in vele centra te beleven. Als er niet krachten via het buitenland nageschoven worden, zouden de gebreken veel duidelijker geworden zijn. Het is bijvoorbeeld bekend dat grote delen van iedere stadsbevolking na enkele generaties niet meer in staat zijn om zich voort te planten, van andere gebreken wil ik hier niet spreken. De werkingen van decadente voeding en technisch milieu laten bijvoorbeeld scholieren als analfabeten resp. psychische kreupelen uit de scholen komen, deze bevorderen alle denkbare slechte eigenschappen en onderdrukken de goede. De muzikaliteit bijvoorbeeld kan onder bepaalde voorwaarden gewoon nauwelijks meer ontstaan. Maar wat heeft dat alles met dit boek te doen, wat wil ik daarmee zeggen?

Het gaat er precies om duidelijk te maken dat ook de graad van vervreemding van natuurlijke levensverhoudingen op de negatieve rekening van onze gezondheid geboekt wordt, en dat met uitsluitend de verbetering van onze voeding nog lang niet alles bereikt is wat er veranderd moet worden. – Zekerlijk zal nu menige lezer geloven, dat hij nu eenmaal alleen al door zijn baan, de dwang van het geld, de familie, etc... (iedereen is op vele manieren vastgeketend) volgens precies die omstandigheden waar aan zijn tehuis gebonden is, en niet anders kan. – Wel, ofschoon er wel zekerlijk wat redenen voorhanden zijn, meteen uit deze centra te vluchten en alles tegennatuurlijke en wat tegen de natuurwet is te vermijden, wil ik u desondanks niet van daar weg jagen, maar u laten zien hoe het misschien ook daar, in het allereerste begin nog zo goed en slecht als het maar gaat, mogelijk is om een natuurlijker leven te ontwikkelen.

Hoofdfactor: de lucht die we inademen:

Een mens ademt per uur ongeveer 1 kilo lucht in. Daarmee avanceert de lucht tot een behoorlijk belangrijke voedingsfactor. Het is vele mensen bekend dat er in de steden een slechte lucht is om in te ademen, en die met ontelbare schadelijke stoffen belast is en via de longen hun lichaam vergiftigt. Er zijn echter maar weinig mensen die weten dat de kamerlucht die dus in afgesloten ruimtes - vooral tijdens de periode dat de verwarming aan staat - een nog schadelijkere samenstelling heeft, en volgens onze definitie onder de term “dode voeding” valt.

Ongeveer hetzelfde geldt evenzo voor de lucht in afgesloten (vracht-) auto's, die vooral als ze nieuw zijn, of met een katalysator voorzien zijn, nog een verder palet van supervergiften presenteren.

Bijzonder belang moeten we ook geven aan de slaapkamerlucht. Als er zelfs niet eens s' nachts goede lucht ingeademd wordt, dan is herstel en regeneratie van ons lichaamssysteem

nauwelijks mogelijk. – U zou dus op volgende voorwaarden moeten letten als u succes wilt hebben met ons systeem:

Arbeidsplaats, omgeving:

Altijd voor verse lucht zorgen, indien mogelijk in de buitenlucht werken. Onnatuurlijke luchtjes en uitstootgassen, ook cosmetica en kooklucht, etc... liefst zo veel mogelijk of geheel vermijden. Ook zichzelf - uitgezonderd bij hardnekkige vervuiling - alleen maar met water wassen, en het haar bijvoorbeeld met ei. Principieel alleen maar datgene aan het lichaam toelaten wat volgens onze definitie als levendig-natuurlijk aangeduid kan worden.

Woning:

Best op het land leven. In druk bewoonde omgevingen zijn hooggelegen woningen en huizen wat betreft de lucht beter. Liefst zo veel mogelijk in open woningen leven, op het balkon, of onder open raam slapen.

Opmerking: Geintoxiceerde vergiftigde mensen hebben angst er voor dat ze een “verkoudheid” zouden kunnen krijgen. Een verkoudheid is echter een natuurlijke reinigingsreactie van een belast lichaam, waarmee het beginnen kan als men het eindelijk weer goede gezonde lucht om te ademen geeft. Indien u zich er aan verweigert de verse lucht te laten werken, dan accumuleert zich uw vergiftigingstoestand, en u zult er tenslotte met een veel zwaardere ziekte er uit komen.

Vervolg tekst: S’ nachts liefst zonder kleren slapen, zodat ook de huid de uitscheidingsfuncties kan overnemen (luchtige dekens gebruiken, natuurlijke slaappleaatsen inrichten. Diegene die maar weinig geld heeft, die kan zich het best een stromatras naaien – pas daarbij wel op voor uitstekende sprietjes). Tijdens de slaap zou de neus vrij moeten kunnen ademen, en niet onder de deken verstopt mogen worden (anders ademt men zijn eigen uitscheidingen weer in). Overal er op letten dat er geen stof ligt. Er is natuurlijk niets beters dan onder de blote hemel te slapen. Onder een boom is het altijd nog een betere slaappleaats dan in de nabijheid van elektrische apparaten, tussen betonmuren, of leidingen etc.

Kleding:

Er zou geen knellende, maar los zittende luchtige kleding uit natuurlijk materiaal gedragen moeten worden. Als er geen natuurlijke materialen beschikbaar zijn, dan zou er de voorkeur moeten worden gegeven aan oude gedragen kleding. Liefst alles natuurlijk wassen. De wasmiddelresten op kleding en beddengoed minimaliseren (wassen met maar weinig zeep – tegenwoordig zijn er ook biologische wasmiddelen verkrijgbaar bij uw natuurwinkel). Men zou best geen hoofdbedekking of shawls dragen. Laat lucht aan het lichaam komen (zolang de lucht goed is, anders met natuurlijke huidverse-preparaten (oliën, room/kwark, vethoudende vruchten, etc...) inwrijven zodat er via de poriën maar weinig opgenomen kan worden. Bij grote belasting van de lucht eventueel beschermende kleding uit leer dragen. Indien de belasting van onze lucht nog slechter zou zijn of worden, dan moeten we gaan denken aan filterende ademluchtbescherming. Er zou geen sieraden van metalen soort gedragen mogen worden. Alle metalen vooral in het bereik van het hoofd zouden er van verwijderd moeten worden gehouden. – Ik wil u hier niet ontmoedigen of overbelasten maar mag ik toch nog wijzen op het belang van het verwijderen van implantaties, vooral ook van tandvullingen. Uw lichaam, en ook uzelf kunnen de hele

natuurlijke weg alleen maar dan gaan en vinden als u bereid bent alle onnatuurlijke delen uit het lichaam te elimineren.

Stralingsbelasting reduceren:

- **Voorbeelden voor E-smogwaardes:** Wettelijke grenswaardes (sinds jan. 1997 in Duitsland) 100 Mikrottesla (vroeger 400) en 5 kilowatt per meter (voorheen 12) bij langer verblijf in deze velden.
- **Bronnen:** Stofzuigers, computers, televisies (ook op standby-stand), koelkasten, telefoons, radioweekers via netstroom, HiFi- apparaten, dimmers, trafo's, (bijvoorbeeld in de energiespaarlampen, TL-buizen, etc.), halogeenlampen, elektrische kabels en leidingen (bijvoorbeeld spoelen, elektriciteitskasten, babyfoons, elektrisch verwarmd kussen, microgolven, elektrische vloerverwarming, elektrische verwarmingselementen, snoerloze telefoons, Handy's, antwoordapparaten, etc.

Enkele cijfers:

Dimmers of halogeenlampen:	per stuk	1.05 MT
Lamp of HiFi-apparaat:	per stuk ca.	1 MT
Televisie:		2 MT
Dicht bij het apparaat:		50 MT
E-wekker:		2, 25 MT
Magnetron:	bij 3 cm afstand tot	200 MT
	bij 30 cm afstand tot	8 MT
Elektrische oven:		50 MT (kort bij de oven).

Er zijn apparaten voor het opmeten van zulke waardes, die ook bij vele bouwbiologische buro's uitgeleend worden. Hier in dit lijstje noemde ik ook enkele stralingsbronnen binnen uw huis. Uiterst sterke velden van buitenaf komen van hoogspanningsleidingen, trafo-centrales, straatlampen, elektrische tram / metro, zenders, radarinstallaties, etc. Zulke installaties etc. kunnen behoorlijk sterker belasten dan die van binnenshuis. Er zijn onderzoekers die zich succesvol met het afschermen van zulke stralingen bezig houden (bijvoorbeeld Werner Hengstenberg / Endotronic GmbH in Siggen / Allgau, Duitsland). Indien het echter niet lukt om zich daarvoor te kunnen beschermen, dan wordt het lichaam daardoor quasi in een aanhoudende stress verzet, de diepe ontspanning tijdens de nachtrust kan zo niet plaatsvinden, er treden bekende en onbekende stressresultaten op zoals nervositeit, neerslachtigheid, oppervlakkigheid, ongeconcentreerdheid, hektiek, haastig gedrag, slapeloosheid, voortijdige veroudering, etc... om hier maar enkele te noemen. Dat deze permanente blootstelling aan straling tenslotte hetzelfde is als een voortdurend latente lichaamsmishandeling, zou eigenlijk heel makkelijk te begrijpen moeten zijn. Grenswaardes zijn daarbij onzinnig en zeer twijfelachtig, vooral dan als ze opeens enkele tientallen eenheden naar beneden gezet moeten worden. Technische apparaten stoten giftige stoffen uit, veranderen natuurlijke stralenvelden en veroorzaken stoorvelden, en zijn bij nader inzien meestal overbodig. Hier behoef ik wel nauwelijks te vermelden dat de televisie – dus het apparaat alleen al – zeer schadelijk is (niet te spreken van de schadelijke inhoud van de programma's op zich), dat magnetrons stralingsbronnen zijn, computers liefst vermeden zouden moeten worden. Ook Handy's, alle zendinstallaties, überhaupt alle straling van vele zenders van televisie etc., de militaire installaties (radar), etc... ontelbare onnatuurlijke technostraling treffen en verwonden ons dagelijks met hun onzichtbare stralen. Alle stroomleidingen en –bronnen, ja zelfs kunstlicht hebben negatieve gevolgen op de psyche en de gezondheid. Welke opluchting is het om

ergens te zijn waar nachts alleen de maan en de sterren te zien zijn waar al deze misleidende civilisatorische wancultuur ver weg is en werkelijke rust heerst. Diegene die me hier mee begrijpt, die zal alleen al door de gedachte daar aan opluchten.

Ontziende reizen en zich verplaatsen.

Indien reizen en ritten in auto's etc. niet vermeden kunnen worden, dan zou u indien mogelijk de minst drukke straten berijden. Het onschadelijkste kunt u beste rijden met dieselauto's. Diegene die het kan, die zou zich ook op het wandelen of paardrijden terugbezinnen. Er zijn tegenwoordig weer (vasten-) wandelgroepen, die door heel Europa kruisen.

Het zou duidelijk moeten zijn dat u zich verder een liefst rustig leven zou moeten gunnen. De nacht is er voor om te slapen en te rusten, en u zult misschien ook binnenkort inzien dat een gevulde agenda en al de moderne verlokkingen, verstrooiingen, afleidingen, etc... ja, zelfs de meeste "seminaries" en "workshops", "meetings" en "happenings", u tenslotte niet wezenlijk vooruithelpen, maar vaak alleen maar van belangrijkere dingen in de eigen ontwikkeling afhouden. - Allereerst bedoel ik daarmee de eigen bewerking van de tuin en bodem en de opbouw van de zelfverzorging op de plaats waar u leeft, de verzorging van uw kinderen en echtgenote, het verwerven van innerlijke – geestelijke rijkdom, de ontwikkeling van uw muzikale en handwerkmatige mogelijkheden, en de ontwikkeling van werkelijke verstandelijke en emotionele bindingen, zoals bijvoorbeeld door het bezig zijn met de literatuur uit die tijden waar in de mensheid nog niet in de aphilie (hartdood, begripsverduistering) in een moderne kunstwereld vervallen was, (bijvoorbeeld Schiller, Swedenborg, G. von Strassburg, W. von Eschenbach, Dante, etc...). Werkelijk leven, de ontwikkeling naar waarheid en liefde voor God, laten rust vinden. Het is echter juist die zielen-gemoedsrust die in het technische milieu, ook na alle afleidingen, reizen, etc.... verloren ging, en die ook met de geraffineerdste praktijken (bijvoorbeeld meditatie) niet terug gewonnen kunnen worden. Daar moeten we ons al richten op het ontwikkelen van een natuurlijk leven, liefst op de plaats waar we wonen, in het tuinsysteem blijven, dan komt alles beetje bij beetje van zelf.

Factor akoestische zuiverheid, contra lawaai:

Iedere natuurlijke in de natuur ontstane (ook alle dierlijke) of door natuurlijke instrumenten voortgebrachte geluiden zouden hiermee niet als lawaai aangeduid mogen worden. Ook als iemand een muziekinstrument nog niet goed beheerst, dan zou men hem hiermee daarvan ook niet mogen afhouden. Überhaupt zou ik zelfs elektronische muziek hier niet als zijnde lawaai willen aanduiden, omdat die nu eenmaal een taal van het hart is, en geen geluidsoverlast is. Het is natuurlijk iets anders met het voortdurende spervuur etc. uit de radio, in supermarkten, etc.... Met zulke scheidt men tenminste een deel van het op die plaats aanwezig zijnde lawaai, en dat bijvoorbeeld de volgende negatieve gevolgen kan veroorzaken:

- Verstoring van de rusttoestand. De voorwaarde voor de scheppende ontwikkeling van, kracht en levensvreugde.
- Haast, opgefoktheid, vlucht voor zichzelf, hektik, etc... zonder echter daardoor iets te winnen of te leren. Men heeft geen tijd meer voor zichzelf, voor de kinderen, voor alles goede.
- Gezondheids-, zenuw-,..... hartaanvallen, angst voor de rust, voor het alleenzijn, voor bezinning,
- G, Schwab zegt er over: lawaai doodt de geest, verjaagt de bezinning, verhindert inzichten, laat het hart verdrogen en put de hersenen uit. Maakt mensen leeg, verdringt de kracht, de goedheid, de liefde, vermindert de intelligentie, vernietigt de

individualiteit en de persoonlijkheid, is de aanzetter van de grote massa, is kenmerk van barbaars gedrag en domheid, vernietigt het gevoel en geweten, snijdt de mensen af van hun innerlijke wereld, van het menszijn en van het werkelijke leven, en verbindt zich met het algemene wereldse rumoer van buitenaf.

“Stilte is de oorsprong van alle goede dingen”

“Rust is de wieg van de goede daad.”

Opmerking: Hier moet ik nog iets aan toevoegen. Volledige rust is evenzo niet draaglijk. Planten groeien onder absolute voorwaarden van stilte maar zeer slecht. Ze hebben vooral het gezang van vogels nodig, de stem en muziek van liefdevolle mensen en dieren, om zich quasi niet alleen te voelen, voor iemand te bestaan. Natuurlijke harmonische muzikanten zijn voor ieder natuurlijk systeem zeer waardevol. Rust moet toch echter eerder als vrede in de ziel en natuurlijke harmonie gedefinieerd worden. Natuurlijke systemen kunnen zeer leervolle en arbeidsrijke plaatsen zijn. Het is niet haar levensdoel om niets te doen.

Vervolg tekst: Een van de hoofdredenen waarom veel voedingssystemen in de praktijk falen ligt in de onwetendheid of miskenning van alle hier beschrevene negatieve begeleidende toestanden. Als er nu eenmaal al te veel storende bronnen blijven bestaan, dan kan er door de beste voeding alleen maar een verlangzaming van het gezondheidsverval bereikt worden, echter niet de omkering naar duurzame en werkelijke regeneratie.

Een verdere klemmende schoen in de vooruitgang inzake gezondheid is, dat de hele wereld er voortdurend er op uit is om ziekte te vermijden. Iedereen probeert “ziekelyk” zijn vergiftigingen te verstoppen, zijn zwaktes te bedekken, en wil graag inzinkingen, ontgiftigingen, gewoon ziekte in het algemeen altijd algeheel te vermijden. Dat kan op lange duur niet goed gaan, het kan niet het doel van onze regeneratieve voedings- en levensmethode zijn, omdat zo niet werkelijk genezen of verbeterd wordt, maar juist integendeel, de genezing (die tenslotte via ziekte en ontgiftigingslijden verloopt) alleen maar verhindert of naar een latere datum verzet wordt. Ieder ingedrongen vergift, ieder gedenatureerd voedingsmolecuul zou en moet weer er uit geleid worden als we ons werkelijk verbeteren willen. Er is echter een verschil in bereidheid om te regenereren bij de mensen waarbij opvalt dat de bereidheid van het overwinnen van de oude mens bij werkelijk religieuze mensen (ik bedoel hier niet kwezels, de schijnchristenen, charismatici, de religieuze ijveraars,....maar meer eenvoudige bescheiden eerlijke mensen) en opname – resp. leergierige mensen wezenlijk groter is. Waartegen de zelfzuchtige gewone egocentrische mens, bezeten van wereld-geld-macht, in het “duister van zijn eigen inzicht en omvang”...gevangene grote groep der geciviliseerde mensen daar weinig neiging ter vrijwillige verandering en verbetering naar de natuur en goddelijke wil laat zien (de tegenwoordig nog eerste zijnde, kunnen daarom aan het einde van de tijden werkelijk alleen maar nog de laatste zijn!).

De verbetering van de gezondheid is dus ook een kwestie van de ontwikkeling en opvoeding van positieve karaktereigenschappen, zoals omgekeerd het overwinnen van negatieve kenmerken, waarvan de basis in lichaam –ziel- geest-systeem van een mens nu eenmaal ook door datgene wat ik het best met de naam “decadentiekost” omschrijven kan, geschapen wordt.

De oorzaken van decadentie als gevolg van de civilisatie.

Ieder gedenatureerde dode tegennatuurlijke stof, die door het lichaam opgenomen wordt, schept de latente basis voor een karaktergebrek en bewerkt een ontwikkelingstop,

verval, veroudering, zo vlug als de aangerichte schade niet meer opgehoven kan worden, de reeds deficiënte cel niet meer vernieuwd kan worden. Hier in is dan ook de reden te zien, zo kan men eindelijk begrijpen waarom zich de mens in de industriële landen tot een zulke nooit echt er geweest zijnde innerlijk-geestelijke, zoals ook lichamelijke erbarmelijkheid en decadentie moest ontwikkelen - vooral tegen het einde van de 20^{ste} eeuw, en waardoor de ontsparing van de ver van de natuur afstaande synthetische wereld zich op- en uitbouwt. Men moet eindelijk begrijpen dat er geen werkzame middelen zijn “tegen” al die vergitingsaanvallen op het menselijke organisme. Men kan met de bekende algemene methodes alleen maar de inzinking verschuiven, die kunnen echter wel via “kanker”, “Aids” of anders genoemd om zo gruwelijker optreden. Zelfs dan als het met de bekende methodes zou lukken om de mensen ondanks zijn verkeerde gedrag symptoom- en straffeloos te behouden – voor een bepaalde tijd -, dan zouden er zo uiteindelijk met om zo grotere waarschijnlijkheid genetische schade in het erfgoed terug blijven. Men moet bedenken bij alle medicamentaties en medische ingrepen, dat die procedures de patiënt al ver van zijn exitus reeds tot ziele-kreupele, tot gebroken schijnexistentie, tot een medicamenten afhankelijke verslaafde, quasi tot een “levende dode” laten leven, hem tot een van de vele ondeugdelijk voor het leven zijnde ziektegevallen laten worden, dat onder reële natuurlijke voorwaarden niet meer de geringste overlevingskans meer zou hebben.

Hoe kan men nu werkelijk genezen, wat zijn nu de werkelijke geneesmiddelen?

Werkelijk genezen en compleet wordt de mens alleen maar dan als het hem lukt de tegennatuurlijke schadelijke invloeden verregaand te ontkomen. Onder werkelijke geneesmiddelen zouden we hier alle werkelijk totaal goed verkregen voeding kunnen begrijpen, zoals ze hier in dit werk beschreven staan. Als het om de reparatie en de regeneratie van lichaamscellen gaat, dan wordt vooral die voeding belangrijk die volwaardig en proteïnehoudend genoeg is, om nieuwe lichaamscellen op te bouwen (eiwitvoeding: zaden en granen, rauwmelkse producten, eieren, etc...) iedere maaltijd moet daarbij optimaal zijn samengesteld en goed verteerbaar voorbereid zijn, zodat het lichaam werkelijk complete bouwstenen daaruit kan ontwikkelen.

De meeste voedings- en dieetsystemen falen hier!

Waarom? Omdat ze in plaats van optimaal te combineren, te scheiden, of in plaats van voldoende verteerbaar beide via mortiers, raspen of diverse andere handbediende middelen klein te maken, toe te bereiden, geloven dat de mens een soort aap is en op zulk een ontwikkelingsnivo zou moeten en mogen eten, en leven. Er zijn daar tenslotte in de scène enkele fundamentele dwalingen van opvattingen, die zeer moeilijk recht te zetten zijn, en de oorzaak er voor leveren dat alle systemen niet voldoende functioneren, zelfs dan als ze op basis van rauwkostvoeding zijn opgebouwd. Daartoe het volgende in het kort: De mens stamt niet van de apen af, (ik of wij tenminste niet) maar van datgene van diegene die hem geschapen heeft naar ZIJN EVENBEELD. – De schepping is enkel en alleen er op ingericht om de mens te dienen, hem met al zijn veelvoud in al zijn rijkdom te voorzien. Er is niets wat in de natuurlijke wereld voorkomt, dat nutteloos is, en dat niet het een of ander doel heeft. En er is niets wat aan voeding in de natuur voorkomt, dat via natuurlijke methoden verder verwerkt wordt of gewonnen wordt, dat niet goed zou zijn. Verboden is alleen het eten van de “Boom des Doods.” In nieuwere Evangelies werd dit omgedoopt in de “Boom van Goed en Kwaad” -, dus alle voeding van dode -, gedode soorten, waarmee alle creaties bedoeld zijn, dus alle dieren,

Opmerking: Hier breiden de reformeers van de 20ste eeuw hun voedingslijst echter te ver uit, doordat ze ook melk en eieren, dus de door het dier geproduceerde voeding er uit schrappen. Zo werden de rauwkostsystemen altijd moeilijker door te voeren, ja, met toenemende vervuiling van het milieu en vervalsingen van allerlei soorten producten die er op de markt zijn, niet meer door te houden.

Volgens mij beroepen zich de tot vaklui opgestegene reformeers van de laatste jaren zich hoofdzakelijk op de mensen van de “Natural Hygiëne” zoals Walker en Shelton, in Duitsland vooral op de geschriften van Walter Sommer en Arnold Ehret. Van alle mij bekende auteurs leverde Walter Sommer het meest gefundeerde werk, ofschoon ook hij het nut van de melk niet begreep. Hij leidt wat avontuurlijk het verbod van alle van het dier afstammende voeding af van de “Boom des Goed en des Kwaads”. Hij schijnt wel oudere bronnen van voor-christelijke culturen vooral van het Germanenrijk te kennen, maar is echter wat betreft de oorsprong er van in het Atlantis - oftewel de cultuur van voor de zondvloed - niet voldoende geïnformeerd. Daar werd dezelfde boom als “Boom des Doods” aangeduid. Er bestond geen versluierde beschrijving, die er later bij kwam om deze duidelijke betrekking op de dood, op vlees van dierenlijken uit te wissen. Ook werd reeds bij de aangevoerde Essenenculturen (Jesus van Nazareth) vaak met een andere persoon met dezelfde voornaam verwisseld, wiens (Esseense-) geschriften daarom op sommige plaatsen als echte evangelies gelden. Melk zou hoog aanzien moeten hebben, en niet verboden mogen worden!

Walter Sommer sloeg zich dus door het leven met een grote hoeveelheid zwaar verteerbare en niet altijd goed op de maag liggende - en vaak ook nog dure - noten. Op grond van zijn gedeeltelijke kennis probeerde hij ook het graan te vermijden (wat hem echter niet lukte). Zeker werden er sommige ascetische levende oude reformeers erg oud, maar we mogen daaruit niet de conclusie trekken dat we onder de tegenwoordige omstandigheden met dezelfde voeding hetzelfde kunnen bereiken. Een hoge ouderdom is bovendien niet hetzelfde als goed en juist te leven.

vervolg tekst: zoals alle door onveroorloofde middelen (straling, hitte, invriezen, centrifugatie met hoge snelheid, etc...) gedode of beschadigde (gedeeltelijk van zijn totale waarde beroofde) voeding in het algemeen, grof gezegd dus datgene wat we onder kookkost en het vlees van alle dieren verstaan.

(Zelfs bij het dierenvlees bestonden er vermoedelijk mogelijkheden ter ontgiftiging, in ieder geval ook verbetering door fermentatie. Het vlees mag echter nooit verhit of direct vers / rauw gegeten worden. Het is altijd beter om het vlees van dieren weg te laten.)

Deze definitie oftewel dit verschil, wordt door de meeste systemen niet helemaal goed naar voren gebracht. De ene verbiedt veel meer dan dat er verboden zou mogen worden (verstoot tegen paragraaf nummer 1 van ons voedingswetboek is: het is verboden om natuurlijke voeding te verbieden!). Niemand mag beweren dat bijvoorbeeld zeezout, wijn, azijn, olie, knoflook, uien, de nachtschade-achtigen, zuurkool, etc...of zelfs melk en eieren, dus de voedingsbronnen waar alle levende wezens van afstammen, die nog verder hoger ingedeeld moeten worden dan de van planten afstammende, niet goed of geheel verboden zouden moeten zijn.

Diegene die tegenwoordig, waar sowieso de flora en de fauna in hun veelvoud op een beklagenswaardig minimum zijn gereduceerd, op meer als het werkelijk verbodene afblijft, die zal met zijn verdere resterende levensmiddelen nauwelijks nog de eisen van deze tijd meester kunnen worden. Ik heb op andere plaatsen reeds voldoende de oorzaken van de melkfobieën geanalyseerd, en wil hier alleen maar nog op de onvervangbare genezende werking bij alle uitscheidingsprocessen van technovergiften zoals de uitstekende plaats er van in de wederopbouw, de regeneratie van een gezond lichaam, dus bij de celvernieuwing wijzen. Voor de rest kunt u zo goed als alle andere oude bronnen bestuderen waarin de

rauwkostsystemen gepraktiseerd worden (bijvoorbeeld de Veda's, Edda, Griekse filosofische scholen, het Oerchristendom), u zult nergens op een afwijzing van melk stoten, maar die altijd als hoogwaardigste voedingsbron aangeprezen vinden. Alleen maar tegenwoordig in de moderne tijd waar de hoogvergiftigde verslaafde burger een "correctie" van hun desolate lichaam- en celtoestand, een reiniging proberen te vermijden of te ontkomen wilt, (om zich niet hoeven te veranderen, niet hoeven te boeten), kon de melk dermate een slechte reputatie krijgen.

Opmerking: Ik wil hier niet beweren dat de melk van moderne hoge prestaties leverende koeien hier deugdelijk en gezond zou zijn. Natuurlijk wreekt zich ieder fout tegen en aan de natuur ook hier, alhoewel via het beschermende organisme van de moeder (via de melk worden juist die bacteriën, virussen, micro-organismen afgegeven, waarmee de eventueel meegeleverde vergiften afgebouwd en uitgescheiden kunnen worden). Als dus het moederdier door de een of andere stoffen vergiftigd werd, dan zullen er ook de geneesmiddelen in de melk zitten die zo verder gegeven worden (op voorwaarde dat de koe niet juist daartegen ingeënt zou zijn geworden) en zo een bepaald evenwicht geschapen wordt.

Wij hadden onze steeds zeer positieve melkervaringen allereerst met geitenmelk van vrij levende dieren, en ik moet toegeven dat ik in het begin met koeiemelk zekerlijk minder goede resultaten kon verkrijgen, en dat koeiemelk nu eenmaal in de waarde er van en de vertering als drinkmelk ver onder de geiten- of schaapsmelk ligt. Het uitstekende bereik van de koeiemelk ligt echter niettemin in de productie van boter, room, kwark, en de grote kazen. Sinds we zelf een koe hebben konden we vaststellen, dat men ook met de koeiemelk "leven" kan, en dat de slechte naam er van vermoedelijk ten dele voorkomt uit de verkeerde houding en voeding. Niemand gelooft dat de melk van een koe wezenlijk anders is dan de totale som van haar opgenomen "voeding" (zoals eten, lucht, omgevingsinvloeden, etc...), en niemand kan zichzelf wijsmaken dat lijdende dieren goede melk kunnen geven. Reeds een slecht humeur en grofheid van diegene die melkt, kleurt zich in de melk terug!

vervolg tekst: Het grootste deel van de nieuwere voedingssystemen baseert zich echter jammer genoeg op dit vermijdingsprincipe van reinigende opbouwende regenererende voedingsmiddelen, met bij alle als koploper de melk. Zolang niet eindelijk duidelijk wordt dat gezondheid in het wezenlijke er van pas na en door het doorstaan en doorlijden van (uitscheidings-) ziektes bereikbaar is, floreren alle mogelijke "geneesmiddelen" en – methodes, en al de vaak uiteindelijk schadelijk zijnde -, of minstens echter ook nutteloos zijnde diëten, vrolijk verder.

Geloof alsjeblieft niet meer in de verhalen en sprookjes dat we de melk van de lammetjes en kalfjes zouden stelen. In een paradijselijk natuurlijk systeem van vrij gehouden moederdieren geven die aanzienlijk meer melk dan de jongen er van zouden kunnen opdrinken.

Zelfs voor de moeders van mensen binnen ons levens- en voedingssysteem is een enkel kind niet voldoende. Ze hebben minstens twee drinkers nodig om zich van alle melk te kunnen ontdoen. De natuur geeft steeds in overvloed!

De miskende eiwit- en uitwisselingsreactie.

Ik wil hier eerst proberen een in werkelijkheid ietwat gecompliceerd afloopmechanisme en reactie van het menselijke organisme eenvoudig te verklaren, zonder meteen alle meespelende oftewel deze voortgang hinderende parameters te moeten gaan opnoemen. "Wetenschappelijke" verklaringspogingen zijn eigenlijk niet mijn argumentatief vlak. Echter valt me jammer genoeg niets beter hier op in:

Een eiwit-uitwisselingsreactie kan plaatsvinden zo vlug als het zich in regeneratietoestand bevindende lichaamssysteem met nieuwe, goede, levendige makro-moleculen (levende-cel-

bouwstenen na Pasen) oftewel door goed eiwitvoeding, die het lichaam probleemloos kan opnemen,

Opmerking: De versterkte “naar buiten bevorderende drang van oude lasten” uit het lichaam door melk, is ook gefundeerd door het daarvan in staat zijn alle mogelijke techno-vergiften via bacteriënopbouw uit het lichaam te bevorderen.

Vervolg tekst: in voldoende wijze daarvan voorzien wordt. Zo vlug er dus goed eiwit, goede celbouwstenen in het lichaam komen, ontdoet het lichaam zich meteen van de oude cellen/oude lasten. Dit kan reeds in de eerste 5 minuten tijdens of na het eten beginnen. De uitscheiding van slijm (via bronchiën of de neus) of slecht ruikende afvalstoffen via de darm, heeft zo überhaupt helemaal niets met zogenaamde rottende, stinkende kaas en eieren te doen, die net 5 minuten daarvoor gegeten werden. – In deze korte tijd kan geen enkel ei, geen kaas rotten of beginnen te stinken – maar het is juist aan dit eiwit-vervangingsstelsel van het lichaam te danken, dat het het niet-goede altijd pas dan kan elimineren, als er wat goeds naar binnen komt. Indien een eter daarentegen slecht combineert, “eiwitgebreks-rauwkost” neemt, of een bepaalde methode zoals eventueel de “gescheiden voeding” gepraktiseerd, die zijn verteringsstelsel niet voldoende proteïnes en andere, beter gezegd alle essentiële voor de celopbouw noodzakelijke stoffen mogelijk gemaakt zouden hebben, dan zou dit lichaamssysteem zijn verbruikte, deficiënte oude eiwit verder moeten gebruiken. Het zou dan niet vervangen kunnen worden, de machine zou quasi verder moeten lopen met oude olie.

Opmerking: Indien dan zulk een gebreks- of “mono-” rauwkosteter ooit eens een goede portie kaas of eieren eet, oftewel een echte goede gecombineerde, volwaardige deftige maaltijd, dan moet juist hij – zoals een kookkosteter – met de sterkste uitscheidingsreacties (stank, misselijkheid, ziekte, psychopathische werkingen, etc.....) rekenen. (Daaraan kan hij dan meteen de schuld aan het eten geven).

Mijn theorieën en ervaringen daarmee, die van menigeen betwijfeld worden, kunnen makkelijk worden ingezien door verschillende observaties. Zo neemt de behoefte aan melkproducten bijvoorbeeld meteen toe als men aan omgevingsvergiften (bijvoorbeeld aan auto- en stadsverkeer, etc...) blootstaat. De eiwit-uitscheidingsreacties verdwijnen echter zo vlug als men zich volgens de begrippen van onze methode geregenereerd heeft, en zich in een natuurlijke omgeving bij natuurlijke voeding bevindt. Daar kan naar geloven kaas gegeten worden, zonder dat er een naar boven komen of uitspugen van slijm nodig zou worden, of men als gevolg van een slijm op de stembanden niet meer goed zou kunnen zingen, of verdere tekens van uitscheiding of onwel zijn of ziekte vast te stellen zouden zijn. Een treffend bewijsmoment van de juistheid van onze voedingspraktijk is tenslotte ook, dat we allereerst generlei problemen met onze rauwkostvoeding hadden, en bij ons geen zuchtje verlangen naar gekookte voeding (integendeel) meer is, niemand ondergewicht heeft, uitgeput, krachteloos of impotent wordt, en dat jong en oud gewoon nu sinds meer dan 10 jaar gezond en vrij van doktors kunnen leven.

Vervolg tekst: Ook al die diëten die dus met de een of andere truuk (gescheiden voeding, mono-kost, vruchtenkost, vasten, licht/luchtvoeding, etc...) bereiken dat onder de streep te weinig eiwit oftewel levensbouwstenen worden opgenomen, laten de mens schijnbaar en voorbijgaand “gezond worden” of opleven, terwijl de dietist of vaster zich eenvoudigerwijs deze levensbouwstenen (levende macromoleculen, proteïnevoeding) tijdelijk ontzegt, de regeneratie en ontgiftigingsfuncties inleiden en oprechterhouden kunnen.

De bedrieglijke conclusie bij de kwestie bestaat daarin dat tengevolge de daarbij afgedwongen reinheid van het bloed (er kunnen tenslotte dan na enige vastenperiodes of niet-

voedingsdagen geen giflasten meer afgebouwd worden, afgetransporteerd worden) zich een welbevinden instelt, de niet-eter (vastende) zich “zuiver” waant, omdat hij nu eenmaal alleen maar datgene kan waarnemen wat zijn bloed juist naar zijn hersenen transporteert. Deze lijdensvrije toestand wil hij natuurlijk daarop zo lang als mogelijk oprethouden, hij pint zich vast op de niet-eters-technieken en neemt niet meer waar dat zijn lichaamssysteem daarbij altijd verder in een verslavings- en vergiftigingstoestand afzakt. Een ding is daarbij duidelijk: als een zulke pseudo-asceet dan met ons levens- en voedingssysteem in aanraking komt, dan komt er veel “vuil” aan het licht. Ook al de karaktergebreken zoals ook de lichamelijke ziektes komen dan parallel met elkaar naar boven, en waardoor de ontgiftiging van zulke mensen een verdomd harde en ondankbare aangelegenheid is.

Zulke cirkels treden dus min of meer bij alle restrictieve rauwkostsystemen op, die eventueel bij het vasten, bij het niet-eten (“Lichtvoeding” of bij de gescheiden kost, waarbij simpelweg zo gescheiden wordt, dat niet meer alle benodigde substanties ter assimilatie, ter celopbouw gelijktijdig toegevoerd worden. (De diëtist kan zo eten, zonder dat zijn voeding ter celopbouw gebruikt kan worden - “Slankheids kuren”).

Opmerking: Zouden nieuwe cellen moeten worden opgebouwd, dan moeten alle daarvoor benodigde substanties gelijktijdig in de maag aanwezig zijn. Het gaat ons dus niet om het afzonderlijk eten van de verschillende voedingsmiddelen ter zogenaamde snellere vertering er van, maar juist integendeel, om het volwaardige combineren en verteerbaar maken van de gerechten door een geschikte toebereiding er van. Het resultaat van een snellere en zogenaamd makkelijkere vertering, dat door bepaalde scheidingspraktijken bereikt wordt, schijnt ons niet nastrevenswaardig, omdat het lichaam daarbij de voeding zonder werkelijke assimilatie naar de darmen, oftewel de uitgang bevordert. Het daarbij resulterende slankheidseffect is een gevolg van die vastentechniek met volle buik, waarbij de gewichtsafname echter alleen door uittering tot stand komt, echter in geen geval niet - zoals wel bij ons – als gevolg van regeneratie, oftewel de uitwisseling van oude voor nieuwe cellen. Al deze diëten hebben bovendien de ongeliefde eigenschap, dat de eter er van ze maar moeilijk kan doorhouden, en ten tweede later weer zeer snel zijn pondjes weer er op heeft zitten.

Tijdens de manipulatieperiode via het vasten, mono-, niet-, of lichtvoeding, voedt zich het organisme zich via de huid en vooral via de longen. Diegene die dan bijvoorbeeld auto rijdt, die in steden of kamers, in “dikke lucht“ verblijft, dwingt zijn lichaam teneinde te overleven, beter gezegd teneinde te sterven, tot opname van de daar in zittende giftstoffen. Zulke mensen zijn op zijn allerlaatste nauwelijks beter er aan toe dan een drugsverslaafde in het eindstadium. Ook als ze zich door verkeerd begrepen bijbelse- of esoterische teksten al bijna als held of heilige voorkomen, dan zijn ze bij verre toch verder niets anders als leeronwillige innerlijk verstarde, verouderde en verkrampte giftlucht-verslaafden.

Als zulke mensen in natuurlijke omgevingen of systemen komen, dan voelen ze zich daarin niet werkelijk goed. Ze verschansen zich gewoonlijk allereerst in gesloten, luchtdichte, onnatuurlijke huizen, die ze geheel in tegenstelling tot de zelfvoorzienende systemen, snel en ijverig opbouwen, als ze nog niet voorhanden zijn, in woonmobielen of in verstikkende tenten. Andere bedrijven als gekken prestatiesport (zodat het lichaam zich tengevolge van de overmatige inspanning niet kan reinigen) of de een of andere tegennatuurlijke arbeid. Men houdt zich gewoonlijk bijna uitsluitend met dode materialen bezig, verspijkt, verschroeft en betonneert de wereld verder dicht met planken en betonblokken. Zolang deze mensen in de natuur zijn, dan hebben ze gewoonlijk een slecht humeur. Pas dan als ze weer in de stad komen en in een stinkende auto zitten, in de supermarkt slenterend inkopen kunnen doen, of

in het café zitten (de beroemde “uitzonderingen”), dan voelen ze zich weer goed, en bloeien zulke “pseudo-rauwkosteters” weer op!

Ergo: Diegene die zich positief wil veranderen, zichzelf en zijn cellen wil vernieuwen en verbeteren, die naar het leven wil, die moet zich volwaardig voeden, vooral en juist met assimileerbare proteïnehoudende voeding! Pas de volledig regenereerde natuurmens mag dus vasten, op voorwaarde natuurlijk dat hij zich in de vrije natuur bevindt, in een gebied met zuivere lucht.

Vervolg tekst: Andere systemen werken gebrekkig, omdat er niet voldoende toebeleid wordt, of “mono” gegeten wordt. Ons verteringssysteem is er bijvoorbeeld niet voor geschikt om wilde kruiden, ja zelfs om de meeste wortels en groenten ontoebereid zo te verteren, dat daarmee een overschot aan energie bereikt kan worden, zodat er zo op lange duur met zulke voeding geleefd kan worden. Groenten en kruiden zijn van voedingsstandpunt alleen op zichzelf gezien, geen volwaardige voedingsmiddelen maar behoeven een geschikte vervollediging door passende toevoegingen. – Men moet dit niet verkeerd begrijpen: alle groenten en kruiden zijn waardevol, zouden een dagelijks bestanddeel van onze voeding moeten zijn, maar alleen gegeten, als op zichzelf staande voeding zijn ze echter minder geschikt, omdat te vele substanties ter celopbouw ontbreken. Er zijn überhaupt maar weinig voedingsmiddelen, die onder bepaalde optimale omstandigheden bijna zo volwaardig zijn, dat daarmee op zichzelf een mens grootgetrokken kan worden. Zelfs onder de volwaardigste voedingsmiddelen zou ik toch liefst nog variëren, zodat ik bijvoorbeeld bij de geitenmelk bijvoorbeeld nog vruchten en daartoe nog enkele groene bladeren zou nemen. – Het wordt simpelweg niet gevraagd, niemand verlangt het om “mono” te eten! En alleen omdat bepaalde dieren uit redenen van ontbrekende intelligentie of hogere ontwikkeling niet voldoende kunnen combineren, of op volwassenen leeftijd niet meer aan melk kunnen komen, betekent dat voor ons mensen nog lang niet dat we dit moeten na doen (de apen schijnen voor sommige “mono-rauwkosteters” nog altijd voorbeelden te zijn, die het echter onder geciviliseerde voorwaarden maar heel moeilijk kunnen volbrengen).

We kunnen aan talloze dagelijkse voedingen bij alle mogelijke dieren beleven, hoe zelfs groentesoorten die normaal zelfs helemaal niet aangeraakt werden, na de geschikte opwaardering - dat is combinatie en toebereiding - enthousiast gegeten werden (bijvoorbeeld alle wortels, ook uien). Ook beweringen volgens welke volwassen dieren geen melk en geen kaas eten (zouden, of zouden willen), zijn simpelweg absurd. Nauwelijks een natuurlijk levend dier laat melk of kaas staan of liggen, als hij zoiets krijgt. Het is hier maar aanduidingswijze mogelijk, de fouten in de denk- en voedingswijze van de zich gewoonlijk boven ons verheven voelende “Super-rauwkosteters” te verklaren. Vaak is het namelijk zo, dat deze meestal verouderende of oude dames en heren uit hun verweigeren van de volwaardige voedingsopname een deugd willen maken. Deze verweigeren bewerkt echter een - op ouderdom / door de tijd heen / op lange duur – een typische verstarring, een onmogelijkheid zich te veranderen, een afstand tot het leven, een pseudo-vergeestelijking, etc.... Die **willen** zich gewoonlijk niet meer veranderen, niet meer vernieuwen, verjongen, niet meer “ontdooien”. De regeneratie van een verouderend vergiftigd lichaamssysteem is bovendien geen “suikersnoepen”, maar harde arbeid, die pas na het volledige “afleggen” van het oude lichaam volbracht is. Regeneratie betekent dus zelfoverwinning, reiniging op alle nivo’s. Alle in het hele leven gemaakte fouten en schulden moeten via een uitscheidingsziekte afgeboet worden, nog eenmaal doorstaan worden. Die willen dus simpelweg niet meer aan hun innerlijke “afvalhoop” komen, laten het liever “witgekalkte graven” zijn. Daarom weigeren ze volwaardig voedsel en proteïnevoeding (met alle vooroplopend de Super-Opruimers “Melk & Co”). De ontbrekende psychische energie ter zelfvernieuwing, eenvoudig gezegd, lafheid, luiheid, traagheid van het geciviliseerde leven, kleinburgerlijkheid,

levensleugens, etc.... laten zich zeer geschikt met ascetische idealen versieren oftewel witkalken! – De lezer kan hier – indien hij niet tot de “verstarden” behoort, misschien ook begrijpen waarom ons volwaardig systeem op basis van rauwkost (vooral de componenten melk, eieren, graan, combineren / mengen / opwaarderen / toebereiden) juist voor de propagandamakers oftewel de geestelijke leiders van de hongerkunst-scène vele jaren lang doodgezwegen of verhinderd werd, en waarom we hun nu steeds onaangenaam bellegeluid te zeggen en te schrijven hadden. We hebben en hadden het hier met een typische “farizeeërshouding” te doen: zelf wil men niet in de hemel, anderen laat men niet naar binnen, en behoudt hun beslissende kennis voor. Dit moderne Neo-Janaisme is tenslotte niets nieuws. Het via ascese en zelfoplossing het “Nirvana” naar binnen gaan. Dat kennen we uit verschillende oostelijke ideologieën. Maar reeds Buddha ontlarvde deze Janaistische manier van het “uithongerend machosisme” als dwaling. Jezus werd al destijds, en wordt hij tegenwoordig nog altijd (net als wij), als vreter en wijnzuiper uitgescholden. Ook hij kwam zoals bekend met de Farizeeërs niet goed overweg, omdat die niets meer haatten en nergens meer angst voor hadden als voor het ontmaskeren van hun leugens en schijnexistenties, hun rotte leerstellingen.

Maar nu terug naar de praktijk van ons voedingssysteem:

De juiste samenstelling en voorbereiding van de voeding is van overgroot belang!

Het schijnt ook zo te zijn, alsof velen uit hun onvermogen, hun onwetendheid of uit hun luiheid, een behoorlijkere rijkhoudende maaltijd op natuurlijke basis te bereiden, een deugd willen maken. Men moet echter niet geloven dat het in de rauwkostkeuken net zoals in de traditionele-burgerlijke keukenmanier, op kennis, ervaring, gevoel en vlijt aan komt. Nadat we nu 16 jaar lang onze rauwkost-toebereidingspraktijk altijd meer verbeteren konden, viel het altijd weer op, dat de gevonden maximale combinaties zeer vaak met die van de traditionele keuken overeenkomen. Dat heet, dat we gewoon op de oude ervaringen kunnen terugvallen. Zoals vroeger bijvoorbeeld de aardappels

Opmerking: We hebben daarom voor het eerst ook voor de rauwkostkeuken werkelijk smakelijke gerechten van absolute volwaardigheid ontwikkelen kunnen. De aardappel werd tot dan aan toe van alle hervormers oftewel er uit gegooid, of leidde een schaduwexistentie. Met de ontdekking er van voor de rauwkostkeuken is ook een grote stap naar een functionerende zelfvoorziening uit de eigen tuin gelukt.

Vervolg tekst: met een spiegelei en spinazie optimaal vervolledigd werd, zo doen we tegenwoordig hetzelfde in het rauw. De aardappels worden in plaats van deze te koken gewoon in fijngeraspt (op de grove- of middelgrove rasp), de boter wordt door olie vervangen (of het moet al zo zijn dat we boter uit rauw melk hebben), brood is er in de vorm van gemalen harde tarwe. Van het ei nemen we alleen maar de eidooier, en de spinazie maken we in de mortier klein met ongezuiverd zeezout en olie. Daarbij wordt dan most of wijn gedronken. Zoals het ooit eens was.

Ons rauwkostsysteem kan daarom als een soort van soort van “vervanging van goedburgerlijke kookkost naar rauwkost” gezien worden, en wel een eenvoudige kost uit bescheiden, gezonde tijden, waar in het vleeseten alleen maar iets voor de rijken was.

Onze “paradijselijke-eilandenkost” is dus daarom ook zo succesvol, smakelijk en bekomelijk, omdat daarbij de oude eetgewoontes niet opgegeven hoeven te worden. Er is bij ons tenslotte evenzo ook lekkere koek, of een pizza, marmelade, brood, eieren, melk, crèmes, kaas, aardappels, etc, etc.... kortom, al datgene dat er in de oude keuken ook was. Alles is nog

smakelijker omdat alles levendig is en niet dood gekookt, en net zo goed eetbaar en verteerbaar, ook voor mensen zonder tanden en baby's.

Natuurlijk hebben we ons spijspalet nog verder uitgebreid met verdere ontdekkingen, vernieuwingen en variaties (zoals speciale gefermenteerde producten, wilde planten, paddestoelen, en Flechten,.....) die in de oude keuken nauwelijks nog of helemaal niet te vinden waren, en zo moesten we altijd nog de tafel dekken met veel geïmporteerde waren en -vruchten.

De kookkunst is dus net zoals vroeger belangrijk en mag niet verwaarloosd worden. Ook daarmee hapert het in vele rauwkostsystemen, die vaak ook daarom geen geschikte in de omgeving verkrijgbare volwaardige voedingsbasis bieden. Er zijn zoals gezegd tegenwoordig in de rauwkostscène zeer veel praktiserenden, die zich in de tegenovergestelde zin van volwaardig en voldoende voeden, en die de rauwkostvoeding ten dele een zeer slechte naam bezorgden. Niemand gelooft dat hij zich uit een dieet wat voornamelijk uit supermarktvruchten bestaat, op den duur gezond kan houden. Het voedingspalet van een pseudo-rauwkosteter is ongeveer samengesteld uit de volgende onderdelen: Via kunstmatige gassen gerijpte bananen, bestraalde avocado's met een vloeibare kunststoflaag overtrokken, en ook daarmee geconserveerde citrusvruchten. Appels, vers en knapperig in ieder seizoen uit het "C.A.-magazijn" (Controlled Atmosphere), meestal evenzo opgeboend, bespoten en vaak in een cellofaanfolie zittend, en daarin verstikt. Shockgevroren, gepasteuriseerde, begaste, gezwavelde en wederom bestraalde, veelal verhitte noten en gedroogde vruchten, etc. Deze alle werden naast alle verkeerde behandelingen gewoonlijk ook nog op zieke en uitgelogde, kunstmatige of verkeerd bemeste en behandelde bodem gekweekt, of in het geval ze "biologisch" zijn, nog eens extra met magische formules en mengsels verwerkt.

Opmerking: Tegenwoordig wreekt zich het ontbreken van schoolopleidingen zoals die van ons, waarin mensen van klein af aan het "Ekopraktische ABC" leren, in plaats daarvan heeft men dwangmatige regeringsscholen waar in men voor het werkelijke leven en overleven (op het land) ongeschikt gemaakt wordt!

Een paradijslijke natuurlijke systeemfarm is een ideale avontuurlijke speelplaats en tegelijk ook natuurlijke opleiding. Hier kunnen kinderen weer gifvrij en natuurlijk opgroeien. Van jongs af aan leren ze spelenderwijs zichzelf te verzorgen en voorzien. Zoals bijvoorbeeld de kleine Julia die hier met 11 maanden al schommelt. Op de leeftijd van 9 maanden kon ze al lopen. Het zal wel er door komen dat het voor een kind gunstig is dat het niet in een kamer of "loopstal" ingesloten wordt, maar dat op alle plaatsen en hoeken beleefde oppervlaktes een hele kleine farm om te leven en te leren voor zich liggen heeft!

Vervolg tekst: en dan deze bovenbeschreven procedures ook nog bij giftige lucht, tegennatuurlijke arbeidsomstandigheden, grote technische stralenbelastingen,.....Nee, zo gaat het niet!!!.

We moeten al volledig giftvrij in een paradijslijke tuin leven en opgegroeid zijn, zodat zuivere vruchtvoeding in onze zin succesvol gepraktiseerd kan worden, tegenwoordig aanbevolen kan worden. Dan echter, zoals gezegd via natuurlijke vruchten direct van de boom geplukt, en in volkomen natuurlijke levensomstandigheden! Of anders gezegd: Diegene die louter vruchtvoeding eet, die zal binnen korte tijd de civilisatie en druk bewoonde centra weer moeten verlaten, of er uiteindelijk nauwelijks beter er mee af zijn dan iedere ander "giftlucht-junkie" of "cookie".

De miserabele kwaliteit van de marktwaren is een grote hindernis bij alle onze inspanningen voor genezing en gezondheid.

We moeten duidelijk inzien dat ieder gebrek, iedere onnatuurlijkheid iedere vergiftiging met onnatuurlijke stoffen ons - oftewel onze celsubstantie – treft, en in de richting van ontwrichting leidt. Onze inspanningen om genezing kunnen tenslotte op lange duur alleen maar dan succes hebben, als we summa summarium meer goed bouw materiaal opnemen en assimileren kunnen, dan dat er vernietigt en verbruikt wordt. Het verbruik er van stijgt met de groeiende verwijdering van het natuurlijke leven en met iedere verslechtering van levenskwaliteit! – Daarom mag het ons ook niet meer verwonderen als al die ascetische, op voedingsonttrekking gebaseerde voedingsystemen in de praktijk tegenwoordig zeer snel falen. Het lukt ons al lang niet meer veel, om aan de slechte milieu invloeden te ontkomen, en de meesten lukt het ook niet om voldoende goede voeding te verkrijgen! Het is weliswaar zo dat iedere heilzoeker zich goed inspannt met de inkoop van goede waren en met de avontuurlijkste apparaten naar schadelijke stoffen pendelt, en daarbij ook wat betreft de kosten heel diep in de beurs tast,

Opmerking: Zeer waarschijnlijk zal de consument in de biologische winkel betere waren kunnen verkrijgen dan in de supermarkt. Het is desondanks de vraag of de daar te verkrijgen kwaliteit en versheid voldoende is. Bij grootschalige aanbouw op kaal akkerland zijn - in tegenstelling tot de aanbouw in het vruchtentuinsysteem – grote hoeveelheden bemestingsstoffen nodig, die maar zelden voldoende aanwezig zijn uit de eigen productie. Meestal werken de bedrijven eenzijdig, houden zelf oftewel geen dieren, of alléén maar dieren. De gebruikte meststoffen halen het in het algemeen niet, op kaal geakkerde bodemvlaktes en grote velden de bodem en planten volwaardig te voeden. Ook is de mest van één enkele diersoort, vooral dan als die niet echt vrij leeft en zich niet volwaardig kan voeden, voor een hoogwaardige bodem- en plantenvoeding evenzo onvoldoende. In ons natuurlijk systeem komt er mest van alle diersoorten op de bodem omdat alle vruchtenheggen-omheiningen een bepaalde tijd in het jaar geopend worden. Men moet ook niet de uitstekende bemestende werking van de vele insecten onderschatten, van alle vogels en kleine levende dieren, ja zelfs van de bacteriën, zoals ook de positieve invloeden van heggen-corridores met hun wind- en zonbeschermende werking, het gevallen loof,(hierover meer in het boek P.I.-Systeem / "Farming"). Grote kale naakte velden hebben niet eens maar een deel van de biologische levendigheid en waarde! Daarbij kan men tegenwoordig nog blij zijn, als men überhaupt nog met natuurlijke mest bemeste koopwaar kan verkrijgen. Ook in het bereik van "biologische waren"! Weliswaar wordt er in "biologische" bedrijven minder chemische mest gebruikt, echter bedient men zich ook daar met naaktakker-machinaal-agrarische technieken compleet met enorme overbemestingen van vaak vreemde herkomst. Als er geen dieren gehouden worden, dan komt er vaak ook bloedmeel aan te pas - gedroogde en tot strooimeel verwerkte kadavers uit slachthuizen. Deze "kerkhofsbemesting" van groenten laat ons bijna liever nog wederom naar aantrekkelijkere kunstmatige bemestingsstoffen reiken. Ook kunnen me de tovertrucjes en mengsels van de biodynamische landbouw gestolen worden. Wij geven de voorkeur aan een veelvoud aan soorten, een rijkdom aan planten en inruil daarvoor vruchtbaarheid van de in ons paradijselijk natuurlijke systeem.

Summa summarum: Het werk in eigen tuin ter eigen kweek van het eigengebruik aan voeding is juist die vrijetijdsbesteding, die hobby, ... waarmee we ons weer het beste kunnen bezigen. Ieder mens zou in feite eens tuinman moeten worden, alles verdere komt daarna van zelf.

Nevenbij opgemerkt: Toen ik dit boek schreef, was het net de lente aangebroken in de tuin en moest ik net mijn werk aan dit schrijven zeer vaak laten liggen. De tuin ging dus zelfs daar nog voor alles andere.)

Vervolg tekst: maar in de noodzakelijke voedingscomponenten, kan die desondanks maar zeer moeilijk voorzien. De natuurlijkere manier, namelijk door zelf een land te bebouwen, enkele geiten en kippen te houden, daarbij ook bijenvolkeren, etc... wilden de meesten jammer genoeg nog niet. – Diegene die het serieus meent met de kwestie, die zou er eens over moeten nadenken of hij niet wat land kan aanschaffen of huren. – Mijn hoofdstuk over het inkopen zal voor menigeen wel wat shockerend en zeer ontvucherend werken, maar men moet echter inzien dat in deze op geldgeoriënteerde consumentenwereld intussen zo goed als alle producten er van met het een of ander gebrek produceert. Alsof het niet mogelijk of het zelfs verboden zou zijn om goede producten op de markt te brengen. Zelfs de wetvoorschrijvers verhinderen tenslotte zelfs de betere voeding! (vooral op het gebied van de melk- en eiwitsector). Enkele exportlanden bestralen tenslotte al zo goed als alles wat er geëxporteerd wordt (beroven het gedeeltelijk van de waarde er van, of verpesten het), voordat u het bij u aankomt.

Vervolg tekst: Het moet dus overwegend ons doel worden om de norm van natuurlijke omstandigheden aan te nemen,

als we willen bereiken dat we volledig gezond zijn, een echt mens willen worden, herboren willen worden. Natuurlijk zullen u dergelijke doelen op lange termijn nog ver weg lijken. Maar u zou er in ieder geval van op de hoogte moeten zijn! U zou moeten weten waar de weg is, in welke richting dat die alleen maar kan gaan, als u leven en overleven wilt in de bedoeling van een natuurlijk bestaan, zoals het de schepper voor ons allen gewild en gepland heeft. Ook als we nu moeten vaststellen dat we nog ver verwijderd zijn van deze doelen, dat we ons nog quasi in een tegennatuurlijke situatie bevinden, dan zouden we ons desondanks niet mogen terugtrekken en opgeven. Aan het begin moeten altijd dergelijke ingrijpende inzichten staan, anders kan men weinig veranderen. En als ons voedingssysteem zich ook niet meteen tot volledige cel- en lichaamsvernieuwer ontplooit, dan zal het toch met en met ook onder de uwe omstandigheden behoorlijke verbeteringen opleveren. Voor diegene die dan daarna verregaand natuurlijke wil leven, zoeken zelfs wij zelf nog mee – naargelang de kracht en (financiële) mogelijkheden – naar een geschikte plaats daarvoor te vinden en te scheppen, waar men de levensomstandigheden van de natuurmens kan vinden, of bij hem thuis een zelfverzorgend natuurlijk systeem op te zetten.

Opmerking: Wij kunnen op alle manieren behulpzaam zijn daarin met boeken en daadwerkelijke hulp.

Vervolg tekst: Er zijn hier bij ons verschillende mogelijkheden om samen te werken met andere ecologisch praktiserenden van onze school (bij de reële opbouw van mensenbiotopen), invertoren, en ook verdere verschillende groepen, die een voorkeur aan het natuurlijke leven hebben.

De opbouw van een paradijselijk natuurlijk systeem verslindt in het begin wel behoorlijke sommen geld. Deze kosten kunnen echter door ervaren ecologische praktiserende drastisch verminderd worden, omdat ze weten hoe men de afhankelijkheden naar buiten toe kunnen minimaliseren, hun investeringen meteen werkingsvol in de hand nemen met betrekking tot het gehele zelfverzorgende systeem. Later kan men bijvoorbeeld er mee rekenen dat één enkele in het oude systeem verdienend lid de vrije existentie en natuurlijke arbeid van 10 interne leden financieel kan verzekeren.

Ook op sociaal-economisch vlak, als het om het behoud en de prestaties van een volk gaat, alleen op een dragende functionerende klein en allerkleinste landbouw berusten kan, omdat in de grote- en massale aanbouw reeds degeneratie en/of gedaalde waarde van de voeding en bodem, en daarom ook van de volkeren voorgeprogrammeerd zijn. Waarom geeft men de vele arbeidslozen dus niet gewoon een stuk land, en wat hulp bij het opstarten er van en laat ze zich dan zelf verzorgen en daarmee weer gezond en gelukkig worden? Moet het werkelijk zo zijn dat de bodem braak ligt? Zouden niet juist de boeren waardevolle opgaves bij en met het terugtrekken naar het eenvoudige leven op zich moeten nemen? Waarom moet het zo zijn dat een enkele boer reusachtige landoppervlakten moet bedrijven om te kunnen bestaan?

Bij alle in dit boek beschreven stappen in de overlevingsstrijd om betere voeding, zou ik u altijd weer willen oproepen met de boer in samenwerking voort te gaan, en zich op het land te vestigen. Maak de boer echter niet verantwoordelijk voor de voedingsmiddelenvervalsingen, maar werk actief aan de verbeteringen er van mee. Ook u kunt niet beter produceren als u in uw eentje 50 koeien moet houden en grote aantallen hectares moet afwerken! Alleen in de kleinschalige aanbouw kan er wat waardevols geproduceerd worden, wat geleerd worden en hand in hand met de natuur gewerkt worden. Het is voldoende bekend dat door de vestiging een terug naar de natuur en naar het eigen land en tuin of ook andere goede dingen (nieuwe uitvindingen, vereenvoudigingen, etc...) uit diverse redenden vaak verhinderd worden. Dit zou niet de opgave van dit boek moeten zijn. Ik ben echter van mening dat als een burger zich redelijk om een stuk land inspant, hij het dan ook op de een of ander manier ooit ergens zal krijgen.

Inkoop, aanschaf, voorbereiding, zelfvervaardiging van natuurlijke voeding.

Zoals reeds gezegd komt het hier er op aan, liefst natuurlijke voedingsbronnen aan te schaffen en diegene die de decadentiekost – de “afvalkost” zo mogelijk volledig weglaat, heeft bij wijze van spreken al bijna van tevoren gewonnen. Diegene die niet oplet en achteloos inkoop consumeert zo gedeeltelijk van de waarde beroofde of volledig ontwaardigde voeding, waarmee een gezonde opbouw van cellen volgens onze voorstellingen niet haalbaar is. Ik wil hier niet bestrijden dat men met de degeneratieve voeding ook - tenminste schijnbaar - leven kan. Het is dan wel zo dat het met de levenskwaliteit, oftewel de ontwikkeling van de lichaam-geest-ziel-eenheid hapert, en ook met de levensouderdom en vooral bij de gezondheid en lichaamsgeestelijke fitness door de jaren heen. Het verouderingsproces verloopt sneller met de decadentiekost. De verslaafden daaraan worden daarmee grijs, seniel, drugs- en medicamentenafhankelijk, apathisch, etc...of ook nog een beetje getikt zoals vele anderen. Bepaalde levenstrappen zijn in ieder geval alleen maar met een bepaalde voedingskwaliteit verbonden en met een goede mate aan natuurlijk leven bereikbaar. Diegene die dierlijke cellen (dierenlijkenkost) van vooral warmbloedige oftewel zoogdieren) eet, heeft daar overigens al bij voorbaat weinig kans om te herstellen. Die lichaamscellen uit het dierlijke kadaver kunnen onder bepaalde voorwaarden als hele cel-elementen van de mens overgenomen worden, en zijn niet in staat menselijke, oftewel hogere functies

Opmerking: Het uitsluitend eten van gebraden vlees leidt binnen enkele weken tot de dood. Zelfs met het eten van rauw vlees kan onder omstandigheden op lang duur gebrekkige groei, ziekte, en minimale levensduur bereikt worden.

Indien nodig, is best gefermenteerd vlees (drogen aan de lucht, inleggen, pekelen, koud roken, etc...) na liefst lange rijpingstijd tolerabel.

Zie hiertoe ook de literatuur: “Heiland: Das Evangelium des vollkommenen Lebens Szekley”, “Varanasrama-Manifest der Socialen Vernunft”. Harikesa Swami.

Vervolg tekst: te vervullen. – Het is echter wat anders met de voeding die door dieren geproduceerd wordt. Want deze is niets anders dan een hogere transformatie van de plantaardige kost, het voeder van deze melkdieren, die ter afbouw van menselijke cellen zeer goed een goede bijdrage kan geven en zou.

Opmerking: Een geit bijvoorbeeld is in staat om de flora van een heel bos te eten en te verteren, en daaruit de beste stoffen via de melk in best verteerbare vorm aan te bieden. Melk bevat dus geen “dierlijke” cellen (zoals vlees), maar goed en zelfs voor de mens bijna volwaardige bouw materiaal ter opbouw van cellen (u eet melkproducten verder ook niet puur of “mono”, maar vervolledigt deze met andere componenten).

Vervolg tekst:

De eigen aanbouw van voeding zou op de eerste plaats moeten staan.

Zelfs als u geen enkele vierkante meter land voor de kweek er van ter beschikking staan heeft, kunt u desondanks nog een belangrijk groot deel van uw voeding zelf aanschaffen, daarbij ook nog meestal gratis. Dat zijn:

1. Wilde kruiden:

Opmerking: Vaak hoort men verhalen over de zogenaamde “dodelijke” gevaren uit het bos. Teken, de “Fuchsbandwurm”(zie verklarende woordenlijst achterin het boek), enorme hoeveelheden radioactiviteit zouden blijkbaar de burger liefst helemaal uit het bos en de natuur moeten verdrijven. Het is daarbij wel bijzonder dat al die wilde dieren daar überhaupt nog kunnen leven en gezond zijn. – Een gezond mens van ons soort laten teken, of reststoffen in wilde planten koud. Veel gevaarlijker voor ons zijn daar wel bijvoorbeeld de tekenvaccinaties, en nog gevaarlijker is het – zelfs op lange duur dodelijk – is een leven buiten de natuur, in de steden. Een gezond organisme wordt door parasieten op zijn allerhoogst wat zwakker. Ook zijn parasieten (ook mykosa's) vaak het gevolg van het teveel eten en verkeerde combinaties oftewel gebrekkige toebereiding. Zelfs dan als een Fuchsbandwurm zogenaamd dodelijk zijn kan- ik ken niemand onder der rauwkosteters die daarvan ooit betroffen was, ook niet de wildekruiden-eters – dan zou ik zelfs nog liever aan deze bandworm “sterven”, dan aan het verderfelijke onleven in een stad of civilisatie.

Vaak voorkomend en bruikbaar zijn: brandnetel, smalle weegbree. Vedere eetbare wilde planten zijn: kaktussen, zwarte Johannesbessenbladeren, alle wilde koolsoorten, pimpinel, (water-)kers, berken-, beukenbladeren, etc.....etc.....maar ook veel tuinkruiden zoals melde, zevenblad, vogelmuur, wilde muntsoorten....paardebloem wordt door ons veel minder gebruikt, omdat die meestal te bitter is.

Voor brandnetels en muntsoorten zouden in grote hoeveelheden verzameld, en het beste net zoals hooi ontzienend (in de schaduw) gedroogd worden, zodat we in grote hoeveelheden brandnetelpoeder en muntthee er van kunnen bereiden. Diegene die de weinige giftige planten kent, kan naar believen verdere niet bitter smakende kruiden en bladeren verzamelen, zoals ook bloesems, zelfs vruchtschillen verzamelen en drogen, omdat bij de koudwateraftreksels - of ook met bronwater, relatief grote hoeveelheden gedroogde planten nodig zijn.

2. Paddestoelen:

De rauw best smakende soorten groeien in het bos: Enkele van de goed en makkelijk herkenbare en veel voorkomende soorten kunnen het beste via een aparte gids bestudeerd worden indien men er geen verstand van heeft (eventueel ook bestelbaar bij De Kleine Aarde Postbus 51, 5280 AD in Boxtel, Nederland, of ook bij Brouwland, Korpelsesteenweg 86, B-3581 Beverlo, België. Bij de champignons van de weide of die uit het bos bestaat verwisselingsgevaar. – Paddelstoelen kunnen ook gedroogd of melkzuur gefermenteerd worden.

Gekweekte paddestoelen zouden niet altijd uit het buitenland mogen komen (bestralingsgevaar). U zou altijd daar moeten inkopen, waar ze gekweekt worden. Ten allereerste ook om te vragen waar ze op gekweekt worden, en ten tweede voor de versheid er van.

Soorten: Champignons, en vele andere soorten. Natuurlijk is ook de eigen kweek van bepaalde soorten bijna overal mogelijk, omdat paddestoelen tenslotte niet eens van licht afhankelijk zijn.

3. Groente:

Ook hierbij moeten we op absolute versheid letten, en als we ze niet zelf kunnen verbouwen ze liefst meteen van de kweker er van kopen. Sommige groentesoorten verliezen binnen enkele uren reeds een groot deel van hun uitstralings- en levenskracht (vooral bladgroenten). Men moet algemeen gesproken proberen om waren van eigen omgeving of binnenland te verkrijgen, het liefst van regionale markt en aanbouw.

4. Bewaargroenten.

Deze moet men rond de oogsttijd van de kweker er van inkopen en proberen deze zelf vakkundig te bewaren. Wortels kan men in ondergegraven tonnen of gedemonteerde wasmachinetrommels laten overwinteren. Altijd op de natuurlijke behoeftes van de plant letten en daaraan tegemoet komen. Zo mogen bijvoorbeeld de wortels niet gewassen worden (pas vlak voor het eten er van), hebben ze koelte en vochtigheid nodig, naargelang de soort op verschillende manieren.

De belangrijkste wortelgroenten voor zelfvoorzieners zijn: aardappels, topinamboer, koolraap, verder ook wortels, selderijknollen, rode bieten, rettich, (zwarte winterrettich), raapjes.

5. Graan en zaad:

Het minste waar we hier bij de aankoop er van op moeten letten is het uitproberen van de kiemkracht bij alle zaden en noten. – Datgene wat niet kiemt, dat heeft bij ons niets te zoeken. Het is echter zo dat er in Duitsland vooral tijdens regentijden de zaden bij en na de oogst met hete lucht gedroogd moeten worden, en dat zich daarbij een bepaald percentage van het zaad te hoog verhit

Opmerking: Zaad uit het buitenland wordt ook vaak door bestraling of begassing van insecten bevrijdt.

Vervolg tekst: wordt. Zulke gedeeltelijk van de waarde beroofde graan laten ons dan eventueel lang tot het volledige gebruik er van lijden, en gebrek lijden. Dan is het dus beter, dat men van te voren goed oplet.

U zou sowieso een liefst veelzijdige tuinier of boer “in de bloemetjes mogen zetten” waar u misschien niet alleen maar bij kunt inkopen, maar ook kunt meehelpen. Ik stel me dat zelfs zo voor, dat enkele vrienden zich samendoen om een boer/ hun boer niet alleen maar daadwerkelijk te ondersteunen (bijvoorbeeld door diensten in de tuinen met de dieren), maar ook bij de financiële verzekering van de landbouw mee te helpen (deelgenootschapsprincipe). Er zijn doorlopend boerderijen die er mee moeten ophouden. Dat hoeft niet zo te gebeuren! In ieder geval – als men met een boerderij weer goed verbonden is, dan is wel meer mogelijk. U kunt dan ook gewoon eens proberen een zak graan met de hand uit te dorsen. – waarom niet? Ook als u allereerst niet zo ver wilt gaan is het desondanks aan te bevelen, dat u het graan ten tijde van de oogst direct van de maaidorser

Opmerking: Informeert u toch eens of het graan in de maaidorser met hete lucht gedroogd wordt en controleert u eens hoe warm de korrels uit de machine komen. Ook bij relatief hoge kiemkracht kan het zijn dat er een bepaald percentage van het graan “gebraden” werd en dan na het eten er van onaangenaamheden bereiden kan.

Vervolg tekst: of wagen af koopt. Het is niet erg, als er nog een paar andere zaden er bij zitten, of nog wat kaf of halmen. U koopt zo goedkoop en omzeilt zo verdere beschadiging en vergiftigingsbronnen, die in de molens en opslagplaatsen uit redenen van insectenafweer etc. vaak wachten

Slotbemerking: U zag in dit hoofdstuk dat de strijd om goede voeding reeds begonnen is en altijd heviger zal worden zolang als de praktijken van de denaturatie van voeding en milieu toenemen. Wij bevinden ons reeds al lang in een hongersnood aan levende goede voeding, en het gaat hier om verreweg meer dan alleen om een gezonde levenswijze of kuur, het gaat hier om ontwikkeling of decadentie, leven of sterven, hemel of hel. En de verreweg beste en eenvoudigste oplossing voor ons allemaal kan op den duur alleen maar weer in de eigenproductie liggen!

Beste lezers, het is gaat mijn capaciteiten hier te boven om hier alle mogelijkheden van benadeling van groenten graan, marktproducten etc. zou gaan nawijzen. Dit is niet eens mogelijk omdat er tenslotte voortdurend nieuwe benadelende onzin er bij komt. Het is evenzo mogelijk dat er op het tijdstip dat u dit boek leest, nauwelijks meer onbestraalde niet genetisch gemanipuleerde, niet kunstmatig bemestte, niet farmaceutische behandelde kost te koop is, of zelfs dat de oude wereld compleet met zijn van buitenaf afhankelijke energiehuishouding door natuurcatastrofes en oorlog vernietigt wordt en aan de grond ligt. De strijd om eigen geproduceerde natuurvoeding kan dan nog meer al nu tot een bestaans- en overlevingsstrijd geworden zijn.

Hoe eerder en directer de voeding van de kweker er van bij u terecht komt, des te beter het is!

Bedenk dat ook planten de omgeving en milieu alles wat er in voorkomt in zich opnemen en opnemen. Wat in al de moderne opslag- en koelhuizen in combinatie met de supermarkten gebeurt, is natuurlijk geen volwaardiger maken van de voeding, maar assimileert de plant ook daar haar omgeving, de uitstralingen en geuren, groeit en leeft ze daarin praktisch verder. U kunt voedingsplanten alleen al door verschillende opslagplaatsen binnen korte tijd smakelijker en betreffende de waarde er van volledig veranderen. De kunstmatige atmosfeer in een supermarkt maakt niet alleen u “kapot” als u daar te lang in verblijft, maar ook de daar bewaard worden voeding om van te leven. Als het naast een wasmiddelenrek “geurt”, dan “kleurt” dat net zo af als dat u een appel in een garage naast een benzinekoets of in de kelder naast een olietank zou bewaren. Zou u een moderne woning in

moderne stijl met vele elektrische apparaten, tapijt, plastic, lawaai, stress, etc. bewonen, dan lijdt u zelf daar in natuurlijk niet alleen onder, maar ook uw voeding. In een moderne woonbunker lukt het daarom ook maar moeilijk de gefermenteerde producten zoals melkzuurfermentaties, kwark, kaas, azijn, wijn, etc. te maken. Het kan zijn dat u de giftigheid en onnatuurlijkheid van uw omgeving helemaal niet bewust bent (gewennings-/verslavingseffect). Indien dit zo is dan kunt u het beste eens een tijd lang een natuurlijkere gevoeliger mens een tijd lang in uw huis nemen, die daar misschien het een en het ander kan verbeteren, omstellen, afschaffen en vervangen kan, en u eventueel goede en minder goede plaatsen laat zien. Ook in het besluiten tot betere inkoopbronnen kan deze zich misschien succesvol bekommeren.

De inkoop van zaden en granen in de plaatselijke molen of in de biologische winkel is na controle van de kiemkracht er van nog meestal mogelijk, en kwalitatief voldoende. Het zou echter hoogste tijd zijn, dat de biologische handel eindelijk zijn naam "bio" (=leven) eer aandoet en zijn blik op de vermelding van benadelingen door hitte, bestralen en shockvriezen met -40 graden C, begassing

Opmerking: Behandelingen ter vernietiging van ongedierte, schimmelsoorten etc... worden in grote opslaghuizen net zo noodzakelijk als het pasteuriseren bij het verkazen van minderwaardige melk in de massafabricage. Het erge is daarbij alleen dat de wetgever, vaak een denaturatie of ontwaardiging van het levensmiddel ook nog voorschrijft, in plaats van de natuurproducten van de kleinschalige aanbouw en de kleinschalige bedrijven te bevorderen, omdat de kwaliteit er van voor ons alle levensbehoudend, levensbevorderend en noodzakelijk is.

Vervolg tekst: zou richten. Het is tenslotte van geen nut voor ons of de een of andere "demeterboer" zijn in koeiehoorns of dierenkoppen begraven mest- of plantendelenpreparaten in de juiste richting geroerd heeft, of dat zijn "biologische boerderij" ook gegarandeerd alle kweeknormen vervult, als er daarna zijn haverkorrels toch in gedroogde vorm op de markt komen, of de zogenaamde rauwmelkse kaas nu eenmaal toch op 45 graden C. verhit wordt (of meer nog bij het andere verhittingsprocessen). Als de markt hier zich beter op een toenemend aantal rauwkosteters zou instellen, dan zou men zekerlijk een dankbare klantenkring winnen.

De graansoorten:

Bij het bak-graan (graan om mee te bakken) is het belangrijk dat er een groot aandeel gluten in aanwezig is. Voor de rauwkosteter geldt echter juist het tegendeel. Graan met een hoog glutenaandeel is in rauwe toestand nauwelijks te eten. Er zijn tenslotte bij de individuele soorten, zelfs in dezelfde soort, behoorlijke verschillen. Zo vinden we bijvoorbeeld **harde tarwesoorten** met een optimaal laag glutengehalte. Die worden bij voorkeur in het zuiden verbouwd, en conventioneel meer in de deegwaren aangewend. Het graan uit het zuiden heeft vaak ook nog het voordeel, dat er daar niet nagedroogd hoeft te worden.

Harde tarwe of glutenarme tarwe ziet er glazig uit, bijna doorzichtig, en heeft eerder een roodachtige, langwerpige vorm. Veel-glutenhoudende tarwe daarentegen is meestal dik en eigeel. Ook in het noorden bereikt niet alle tarwe de "bakkwaliteit" en komt dan goedkoop als "voedertarwe" op de markt. Maar juist die "voedertarwe" kan een belangrijke grondpeiler van onze voorziening worden, als er niet al te veel "eierkorrels" er in zitten, en de kiemkracht er van goed is. Als u direct van de boer koopt, dan kunt u met weinig geld uw hele jaarbehoefte (minstens 50 kilo per persoon) er mee zeker stellen.

Haver:

Bij de haver kiemt alleen de naakthaver, echter niet de gepelde haver. De inkoop van haver is in het algemeen een riskante kwestie omdat deze vaak gedroogd wordt of m.a.w. uit redenen van houdbaarheid gedenatureerd wordt. Men moet er eerst eens een hand vol van er uit nemen voor de reukproef. Als de haver maar ook het minst geringste naar geroosterde havervlokken ruikt, dan kan men de koop afblazen. De haver is wel het meest geliefde graan in het eten van rauwkost, omdat het zacht, goedsmakend en vethoudend is. Daarom heeft de haver echter een relatief geringe houdbaarheid, omdat het daar in zittende vet nu eenmaal ranzig kan worden.

Indien mogelijk zou men zich liever naakthaver kopen, omdat deze via de kiemproef beter op zijn levendigheid er van gecontroleerd kan worden.

Rogge en gerst:

Rogge en gerst zijn gezond maar niet zo goedsmakend en geliefd als haver en tarwe. Men moet zich hier in best de kleine oersoorten uitkiezen en kopen op de reeds beschreven wijze. De gerst kan ondanks het kaf er van zo fijn gemalen worden, dat het, vooral in groentegerechten niet meer stoort.

Andere graansoorten:

Enkele oergraansoorten die tegenwoordig uit Egyptische graven stammen (kamut) en weer in omloop zijn, zijn weer in de handel. Deze oude soorten zijn meestal glutenarm oftewel glutenvrij. Het is de vraag hoe men destijds wel brood kon bakken, zonder de gluten er in?

Eventueel bakte men het toen niet en at men het rauw ?

Opmerking: Diegene die het precies onderzoekt in de geschiedenisboeken en /of weet hoe men tussen de regels door leest, die kan vaststellen, dat onze natuurlijke voedingswijze zeer goed verbreid en bekend was, dat echter later, ook in de modernere tijd de geschriften zeer ingrijpend veranderd werden, dat er ongewenste informatie, ongewenste kennis, daaruit verdween (bijvoorbeeld: de tegenwoordige media, het wegnemen van de kennis van onze voorvaders door “de geallieerden”, oftewel algemeen na de oorlogen – geestelijke onterving). Walter Sommer schrijft in “Das Urgesetz der natürlichen Ernährung” over rauwkostvoeding in het gehele oude Germaanse rijk.

Maïs

Voor de zelfvoorzienaar is maïs een belangrijk graan. Maïs is glutenvrij en als verse (suiker-) maïs zeer waardevol en goedsmakend, en heeft een enorm vermeerderingsvermogen, zodat er maar weinig kolven aan zaadreserve voor een hele oogst voldoende kunnen zijn. Bij rauwkosteters is maïs als gedroogd graan niet zeer geliefd omdat het niet zo goed vullend is en minder smaak heeft dan bijvoorbeeld tarwe, omdat het erg lang moet weken, nauwelijks vet bevat, en omdat het voor sommige molens te hard is om te vermalen. Zekerlijk zijn er dan nog enkele uitstekende maïsoorten men speciaal voor de menselijke consumptie, weer opnieuw zou kunnen ontdekken. – Met wat moeite en creativiteit is echter met iedere maïsoort iets te beginnen, vooral omdat die lichter en niet zo belastend als het andere broodgraan is. Gedroogde maïs zou u echter alleen al vanwege de goede eieren moeten nemen die de kippen leggen als ze daarmee gevoederd worden. Met maïs en gerst kan men ook ander vee voederen, tot aan koeien aan toe.

Zaden en pitten:

Voor noordelijke landen is de zonnebloem hier wel het belangrijkste. Zowel de olie er van, als ook de gepelde en bij soorten met een dunne pel ook de ongepelde pitten er van. Veelzijdig aanwendbaar is ook het **lijnzaad**. Verder verstrekken we ter verrijking van onze koeien in kiemkrachtiger vorm: **boekweit**, **gierst**, misschien ongepeld **sesamzaad**. Ook **maanzaad** is te gebruiken.

Peulvruchten:

Bij linzen en kikkererwten verkrijgen we zelfs uit de supermarkt meestal kiemkrachtige koopwaar en beschikken daarmee over een belangrijke plantaardige eiwitbron. Kikkererwten kan men bovendien extra lang bewaren en worden nauwelijks door insecten befallen. Van de vethoudende rauwe **aardnoot (pinda)** laat zich net zoals bij noten, ook notenmoessoorten (aardnootboter) vervaardigen. Indien ik uit alle zaden er een uit zou moeten kiezen, dan zou ik waarschijnlijk de aardnoot oftewel pinda verkiezen. Daarmee wordt niet alleen al graan overbodig, maar die vervangt ook vetten en oliesoorten. Bovendien maakt ze het malen overbodig, is dus erg makkelijker klein te maken.

Opmerking: Onderschat nu niet de waarde van de schijnbaar kleine zaden en extra supplementaties, ook als u daarvan maar een kleine hoeveelheid kunt eten. Zoals in de voorgaande hoofdstukken over de fouten van dieetsystemen uitgelegd, komt het er op een optimale opwaardering, vervollediging, verrijking, zoals ook op de toebereiding er van, en de combinaties van uw gerechten aan. U zou dagelijks de natuur in zijn volledige veelvoud er van via uw maag mogen genieten. Door het nalaten of verbieden van het een of ander goede componenten er van - lees: natuurlijke componenten - bereiken we **geen** verbetering. Juist het tegendeel er van is juist, het leren van de kunst van het voor ons lichaamssysteem passende juiste voedingsvoorziening, de voedingscombinatie, en voedingsbereiding. Ook in dit bereik moeten we uitproberen, uit uw onwetendheid inzake de toebereiding er van een deugd maken, het preken van alle mogelijke dingen, die men zou moeten weglaten om zogenaamd "gezond" te worden, kweken vooral bij vrouwen een slecht geweten bij het eten, en werken zo belemmerend voor de ontwikkeling van een nieuwe volwaardige voedingspraktijk. In het bereik van de natuurlijke voeding kan door het weglaten en alleen dan en daarom een (schijn-) succes verworven worden, als het lichaam daarmee een gebreksituatie bijgebracht wordt, waarin het geen regeneratie- en reinigingsfunctie meer kan vervullen. Het recept "weglaten" mag dus alleen bij gedenatureerde dingen, dus met betrekking op de kookkost aangewend worden!

Kiemen en kiemzaden:

Het kiemen van graan en andere zaden wordt met betrekking tot de waarde er van vaak overschat. We gebruiken hier bij ons maar zelden kiemen, maar òf direct de zaden zelf, òf de volledig uitgegroeide wilde planten van buiten, dus de "volwassen" groene groenten. Bij onze voedingswijze hebben we het ook niet nodig om bijvoorbeeld op het hoge vitaminegehalte van de een of andere kiemgroente uit te zijn. We gebruiken daarom bijvoorbeeld het mosterdzaad overwegend ter bereiding van mosterd en het kruiden van spijzen; zo ook met de raap, die zowel als kleine plant voor salades en spinaziesoorten als ook in niet opengebloede toestand als koolgroente, en dat uiteindelijk als zaad ter winning van olie veelzijdig aanwendbaar is. Ik zou echter niemand die graag kiemen eet, het plezier daar aan willen verpesten. Luzerne, rettich-, bokshoornklaver-, kerskiemen, etc....zijn een goede zaak. U

moet zich echter bewust zijn, dat in uw kamer (met kunstlicht / vensterlicht) of in de broeikas grootgetrokken kiemgroenten niet de waarde kunnen bereiken van de op natuurlijke wijze buiten gegroeide planten, die op goede bodem groeien, of van wilde buiten groeiende planten.

Diegene die **onbestraalde kruiden** wil kweken of kan krijgen, die zou blij moeten zijn over een pikante noot of verrijking in zijn gerechten, en niet geloven dat daar in bijvoorbeeld peper, knoflook, kummel of verdere kruidenzaden verboden zouden moeten zijn, alleen maar omdat uw voedsel daardoor aantrekkelijker zou worden. Men moet echter de reeds gemalen geprepareerde vorm er van vermijden, maar wel het onbehandelde kruid gebruiken, die men zelf in de mortier klein maakt, zo kan men dus rustig de hele verse (ongerosterde!) peperkorrel gebruiken, de koriander, het mosterdzaad, etc. ieder daarvan steeds kiemkrachtig en ongemalen ingekocht. In de meeste gebieden groeien overigens ook wilde specerijenplanten.

Het gaat me echter van de andere kant in dit boek niet daarom om aan te zetten tot liefst grote brasserij

Opmerking: Iedere maaltijd is bij ons een feest aan smaak en weldaad. Men moet zich hiermee echter niet moeten “overeten” of overdrijven, zoals bij de verslaafde voeding, omdat een te veel van het goede nu eenmaal niet veel meer goeds, maar vaak zelfs veel minder goeds oplevert.

Vervolg tekst: en peuterwerk – men zou eenvoudig en bescheiden moeten leven. - Het is ook niet de bedoeling om u met de geraffineerdste toebereidingen met de zeldzaamste ingrediënten uit de hele wereld te stimuleren. Maar u allereerst in de plaats te verzetten, om thuis, op eigen bodem uit het volledige te kunnen putten.

In het volgende voedingsprogramma zullen we ons dus in de eerste plaats met de standaardgerechten bezig houden, waarmee u dagelijks zou kunnen -, en ook zou moeten leven. Juist die zijn namelijk in de gehele rauwkostliteratuur niet te vinden. We kennen ook meer als genoeg receptboeken waarvan het grootste deel er van alleen maar de maag ontstemt. Het gaat ons daarom om het mogelijke en zekere te leren uit een reeks aan basisrecepten en technieken ter toebereiding van basisvoedingsmiddelen die overal makkelijk te verkrijgen en te verbouwen zijn, en waarvan de toebereiding er van voor u zowel tijdelijk als ook gezien van uit de eenvoudigheid er van makkelijk te bereiken, en in korte tijd te leren zijn. Het gaat ons bovendien om het behouden van eetgewoontes, hoe u bijvoorbeeld uw geliefde pizza, de aardappelsalade of een koek op een “rauwe manier” juist kunt maken, zo dat ook uw levensstijl thuis niet zoals ook feesten etc. niet al te groot moeten inboeten, en u dan nog het nieuwe, reële levensgevoel altijd meer beleven en genieten kunt.

Noten en gedroogde vruchten:

Vele hervormers van de oude school verleggen – omdat ze melk en eieren willen vermijden - een groot deel van hun eiwitvoorziening in de vorm van noten. Indien echter vele mensen de noten tot hoofdzakelijke eiwitbron maken, dan zouden we onze bossen maar snel weer vol moeten gaan zetten met walnootbomen en hazelnootstruiken (en waarmee door de laatste rauwkostbeweging voor de laatste Wereldoorlog ook al reeds begonnen werd). Noten zijn echter in het algemeen niet zo goed verteerbaar.

Opmerking: Om een optimale verteerbaarheid te bereiken, zouden notenmoes of notenmeel (met draairaspen / amandelmolens, mortiers en molens - met systemen ongeveer

zoals de vleeswolf) vervaardigd moeten worden, en waarmee wederom andere gerechten opgewaardeerd kunnen worden. Het verwerken van hele noten (onvermalen) in andere spijzen met zachte consistentie (kortere kauduur) moet men vermijden (onverteerbaarheid, verspilling, opgeblazen gevoel, en ongeschikter als dagelijkse hoofdzakelijke eiwitleverancier, dan dat ze vaak aangeprezen worden!

Vervolg tekst: Ik ben er van overtuigd, dat vele van uw noten vaker aan de kant zouden liggen, als u alleen maar wist waar goede tarwe te verkrijgen is, en hoe die, indien juist toebereid, smaakt. – Noten zijn vaak de hoofdzakelijke voeding van onwetende vegane fanatiekelingen zoals bijvoorbeeld gebreksrauwkosteters, die, als men het juist bekijkt, via de ingekochte notenkwaliteit vaak helemaal niet rauw eten. Aan noten – en nog meer bij gedroogde vruchten -, worden vaak algemeen benadelende, beschadigende oftewel vernietigende manipulaties gedaan. Uit redenen van het plaatsgebrek, wil ik hier niet uitvoerig worden en verwijs ik naar het boek van Walter Sommer: "Das Urgesetz der natürlichen Nahrung" waarvan de lijst nog met vele moderne varianten uitgebreid kan worden.

Noten worden bij ons overwegend in (zure-) melk-vruchten –gerechten, koekbereidingen, notenmoes, etc... en af en toe tussendoor als op zichzelf staande tussendoor maaltijd gegeten. Vooral de walnoten zijn belangrijke componenten van onze vegane pasteien en vegane worsten.

Kastanjes:

Eetbare kastanjes kunnen vers gegeten worden zolang als men ze nog met de rasp klein kan malen. Gedroogde kastanjes komen vaak te heet gedroogd, vaak boven vuur, op de markt. Verse kastanjes, tezamen met kastanjes en eikels van de kurk- of steeneik zijn bij ons het basiselement - natuurlijke gekruid met zout, knoflook en verder worstkruiden en toevoegingen – voor de geliefde vegane worst – en pasteien in glazen pot.

Ook bij de inkoop van noten en kastanjes zou u deze best direct van de kweker er van, op de regionale markt moeten kopen, waar u ze beter navragen en controleren kunt. In de herfst is er ook vaak de mogelijkheid om de jaarvoorraad noten zelf in te zamelen. Boeren beklagen zich maar zelden als men hun de noten direct van de oom plukt en betaalt. Vaak kan men ook hele bomen pachten. Men moet navragen waar (wal-) nootgebieden liggen, ze liggen vaak in wijnlandbouwgebieden. De verdere grotere buitenlandse notengebieden liggen in Frankrijk.

Noten worden beter verteerbaar als ze langer bewaard worden. Ook de wintervorst verbetert de noten wat betreft de verteerbaarheid er van voor onze maag, omdat die kiembelemmerende stoffen ter afbraak er van geven. Men hoeft zich ook niet er voor te schuwen om wormhoudende noten – na het verwijderen van de wormen er in – en een manuele reiniging er van - te eten! Wees überhaupt niet al te bang. Aan (natuurlijke) rommel sterft niemand. Wel eerder aan was- en reinigingsmiddelen, zoals ook aan al de chemische oftewel natuurlijke "rommel" (technische apparaten, plastic, kunststof, straling, kookkost, cosmetica, etc), die de beschaafde mens in zijn woning opgehoopt heeft. U zou in het algemeen echter geen angst voor gefermenteerde natuurlijke levensmiddelen hoeven te hebben. Dat wat u nog smaakt dat kan gegeten worden. Als u het met een voor u te "giftige" natuurlijke stof, zoals bijvoorbeeld het beruchte "aflatoxine" te doen heeft, dat tenslotte alleen bij zieke mensen (niet bij gezonde) kanker kan uitlossen (niet veroorzaken!), dan wordt u door het afstotende smaak er van, zoals ook van de geur automatisch van consumptie er van afgehouden. Probeer in het algemeen er achter te komen, hoe de voedingsleveranciers leefden, waarmee dat er bemest werd. Zelfs "natuurlijke" bemesting is niet hetzelfde als natuurlijke

bemesting. Het is niet hetzelfde of bijvoorbeeld mest van gevogelte van batterijkippen die met meel van dierenkadavers, frituurvet, kunstmatige vitamines, zwijnenmest van dieren die bijvoorbeeld met het afval van de zoetwarenindustrie in recordtijd op slachtgewicht worden gebracht, etc... wordt bemest, of dat er met de mest van natuurlijk levende dieren bemest wordt, die, in het geval van een natuurlijk paradijselijk systeem, zo ongeveer dezelfde natuurlijke rauwe voeding als de menselijke beheerders er van krijgen. Maar nu tot de noten en schimmels er op:

Fundamentele regel: Schimmel op dode kost (kookkost, bakwaren, etc....) is giftig (omdat deze voeding te veel giftstoffen bevat, en die de schimmel probeert af te breken. Schimmels op levende voeding, zelfs dan als het zich om dezelfde schimmelsoort handelt, zijn eetbaar, vaak zelfs goed smakend. Bijvoorbeeld werkt dezelfde blauwe schimmel op kazen of vochtig gemaakt gebroken (rauw-) graan uiterst weldoend en genezend (biologische stralenbescherming volgens Kuhl), die op het gebakken brood echter absoluut giftig worden. Zo gaat het overigens ook op dezelfde manier met de beruchte “mykoza’s” in de buiken van de vele diëtisten en gebreksrauwkosteters. Daar werken deze schimmels dan en daarom giftig en vergiftigend, als en omdat ze in dat organisme te veel “afval” moeten afbreken. Datgene wat dus giftig is, zijn niet de schimmels zelf, maar de stofwisselingsresten er van. Natuurlijke “vergiften” zijn in het algemeen bijna niet echt giftig (uitgezonderd lijkengift, sommige slangen- en insectenvergiften op lijkengiftbasis), maar worden meestal zelfs in kleinere dosis tot bijzondere geneesmiddelen dankzij hun eigenschap, vergiften af te breken (bijvoorbeeld bijengift als reumamiddel).

Maar na dit niet onbelangrijke neventhema nu weer terug naar het hoofdthema:

Diegene die **gedroogde vruchten** wil eten, die raad ik aan die zelf te drogen, ter vervanging er van, ter vereenvoudiging en beter zoet maken er van echter liever honing van de imker gebruiken. Wij zelf hebben het gebruik van in winkel gekocht gedroogd fruit zo goed als opgegeven, omdat er nauwelijks nog onverpest gedroogd fruit op de markt is. Menige onwetende rauwkostbeginner zal zich met zijn gedroogde fruit uit de handel wel al de tanden geruïneerd hebben. Diegene die hier verkeerd geïnformeerd, en zonder zich juist in te oefenen, aan een “pseudo-rauwkost dieet” begint, gebaseerd op vruchten uit de handel zoals bananen, appels, sinasappels, dit vervolledigd met gedroogd fruit en noten, met de bekende melk- graan- eieren-verboden, zoals verder ook de gewoontelijke onwetendheid in kwesties zoals de toebereiding van groenten en wilde planten, die hoeft zich tenslotte zich er niet meer over te verwonderen, als hij zowel op het gebied van de gezondheid als psychisch- geestelijk geen noemenswaardig succes heeft, en geen duurzame verbeteringen ten opzichte van de gewoontelijke kookkost verkrijgt. Want zijn voeding is daarmee in zij totaliteit niet werkelijke, volwaardige rauwe natuurvoeding, maar heeft behoorlijk gebrek aan waarde er van, en is bij verre niet in staat het overgrote schadelijke invloeden van de omgeving en milieu (ademplucht, x-stralen- uitstootgassen, elektrische smog, etc...) te compenseren, is dus niet rauwkost in onze zin, maar een pseudo-ascetische kookkostvariant.

De inkoop / aanschaf van vruchten.

Mijn eerste tip zal weer zijn dat men het beste zelf de de verschillende soorten appels kan plukken en ze zelf bewaren. Diegene die bij zich thuis te weinig plaats of ongeschikte situaties heeft, die kan eventueel nog bij de boer of ergens anders een plaats huren, waar de appels koel liggen, maar waar ze niet bevroren (liefst op ca. -3 graden C.) en daar kan bewaren. Om het verschrompelen tegen te gaan kunt u uw appels ook goed tussen strolagen (huisjes of strobalen) bewaren, waarmee dan ook een goede beschutting tegen erge koude geschapen wordt. Hoe de perfect mooie handelsappels gekweekt, opgeslagen en behandeld

worden, kan ik hier niet beschrijven, omdat ik uw appetijt niet wil verderven. (litteratuur Walter Sommer). Desondanks is het zo dat we voor een appel uit de supermarkt niet meteen in paniek hoeven te komen. Bij ons volwaardig "Power"-rauwkostsysteem hebben we tenslotte het voordeel dat onze uitscheidingsorganen een bepaalde mate van vergiftiging en denaturatie kunnen verwerken en neutraliseren, omdat ze tenslotte volledig goed blijven functioneren, en - tenminste tijdelijk - ook wel eens zware arbeid kunnen leveren (en ook moeten in de consumenten- en gifwereld). Door het eten van conventioneel verbouwd fruit sterft men ook weer niet meteen. Maar toch kunnen door de jaren heen, vooral dan als de melkproducten er uit

Opmerking: Bij reeds zwaar vergiftigde personen begint nu kort na het eten van melk en de producten er van een gevaarlijke ontgiftigingsfase. Het kan voor zulke aan te raden zijn, naar een van de weinige natuurartsen te zoeken of te informeren. Hoe langer het nemen van rauwe melk en rauwmelkse kazen niet voorkwam, des te groter worden bepaalde gifdepots in het lichaam, zoals ook de verhardingen en latente neuroses in de psyche, als er weer ontgiftigd wordt (wat onvermijdbaar is voor alle, die weer genezen en gezond, en vooral ook weer een levendig en liefhebbend hart willen hebben). Gevaarlijk voor de omgeving van de ontgiftigende persoon kan het ook worden, als er lijken- oftewel vleesvergiftigden ter uitscheiding komen. Sommigen kunnen in het algemeen het beste van het dierenvlees naar vis overstappen. Zo mogelijk kan worden geprobeerd alleen nog gefermenteerd en daarmee reeds ontgiftigd vlees te gebruiken (in geen geval vers vlees oftewel rauw vlees eten! Ook gedroogd vlees vermijden, als het niet voldoende gefermenteerd of omgezet is). De daartoe noodzakelijke praktijken om in te leggen van vlees en vis in marinades, van het pekelen en koud roken, dus van het natuurlijk houdbaar maken zonder verhitting er van, zoals de culinaire aanwending van op zulke manier gefermenteerd vlees en vis, wil ik echter niet verder in het bestek van dit werk over "paradijselijke voeding" afhandelen.

Fundamentele regel: Eet eerder melkproducten en eieren, dan vleesproducten.

vervolg tekst: weggelaten worden, altijd grote ophopingen van vergiften hun ontwrichtende werking op de uitscheidingsorganen (nieren, lever) beginnen uit te oefenen, maar ook op de er mee overeenkomende psychische sector. Zou u dus de melk willen weglaten, dan moet u proberen uw inkoop van fruit op de strengste richtlijnen te controleren. Diegene die de beschikking heeft over goede melkbronnen, die kan vooral dan als de betreffende dieren zijn te veel aan fruit te eten krijgen of in zijn omgeving leven, daar nog al wat meer presteren.

Verdere vruchten uit het binnenland:

Kersen, aarbeien, Johannes- en kruisbessen, pruimen, peren, etc.... men moet deze best zelf oogsten of direct van de kweker er van kopen op de weekmarkten. In mijn thuisland Zwaben zijn er vele zelfpluk landerijen, waarin ook onbespoten fruit geoogst kan worden. Informeer echter ook altijd naar de bemesting er van, en, indien mogelijk ook naar de houding en voeding van de mestleveranciers er van!

Diegene die zelf een tuin onderhoudt en op de hoogte is van de toebereiding van groenten, wilde kruiden, het algehele inheemse voedingsaanbod, die is eigenlijk niet meer zo aangewezen op geïmporteerde vruchten. Met de in dit boek doorgegeven kennis bent u er toe in staat, zich op eigen bodem, zelf van gekweekte producten te voeden.

Geïmporteerde vruchten:

Diegene die het zich financieel en op het gebied van de gezondheid permitteren wil en kan, die zal zijn verrijking van het voedselaanbod via het buitenland niet willen missen. Bij voldoende voorziening van proteïne en de beschermende voeding van melk en melkproducten, kunnen bepaalde algemene denaturatie- en vergiftigingspraktijken tenminste een tijd lang getolereerd worden. Anders is het ook wel eens beter om eens een tijd lang naar een warm land te reizen, om zich daar met goed fruit direct van de boom te voorzien.

Maar nu elk van de belangrijkste vruchten apart bekeken:

Citrusvruchten:

De allermeeeste citrusvruchten voor de export worden met een fijn jasje, met een kunststof (paraffine, ...) laag geconserveerd, voor het uitdrogen er van beschermd. Deze laag beïnvloedt de levendigheid en uitstralingskracht, dus eigenlijk de waarde van de vrucht, vooral omdat tenslotte ook daarmee het eten van het eigenlijk voedingsrijke en belangrijkere gedeelte van de citrusvrucht, namelijk de schil, verpest wordt. Ook wat betreft de smaak worden deze vruchten minderwaardig. De materialen van de conservatielaag dringen naar binnen. Er zijn op de biologische markt dure, maar ook van de conventionele markt af en toe ook heel goedkope niet geconserveerde vruchten te verkrijgen. Voor diegene waarvoor het mogelijk is, kan het beste direct op een grote markt (veiling of handelaarsmarkt) kistgewijs inkopen. Daar vindt hij in groot aanbod van vele handelaars ook vaak onbehandelde citrusvruchten, die niet behandeld, dus mat en vaak wat vuil kunnen zijn. Zulke grote markten (bijvoorbeeld in München of Stuttgart) hebben de verse uit Zuid-Europese landen aangekomen vruchten die ze daar veel goedkoper, en ook nog in betere toestand kunnen krijgen (dus ook meloenen, kikipruimen, perziken, etc...), vruchten, ook vruchtgroenten (tomaten, paprika, etc...) kan men beter uit gebieden kopen waar in die vanwege het klimaat aldaar beter gedijen. De koopwaar uit de kas is niet aan te bevelen, of het moet al zo zijn dat men die zelf in de kas kweekt. – De zuidelijke EG-landen leveren - als men de maatstaaf niet al te hoog zet - nog enigerlei genietbaar fruit, dat echter als verrijking en afwisseling, maar dus niet als basis voor uw voorziening zou moeten worden gezien. Wie zich de fruit- en groenteplantages eens bekijkt, die moet duidelijk worden, dat er op deze manier niet volwaardig of zelfs maar natuurlijk gekweekt kan worden. De meeste vruchtgroenten hangen daar aan een gecombineerde bemestings – en bewateringsslang, net zoals de consumentenburger aan de waterleiding, het stroomnet, de TV /computer, aan de medicamenten en drugs, etc. hangt. Het is tegenwoordig weliswaar niet meer “in” zich ook nog over de bemestingsmethode het hoofd te breken, omdat onze gezondheid toch al van alle kanten bedreigd wordt, maar er waren echt wel tijden, waarin men deze nog met het stijgen van kanker in verband bracht. De op minderwaardige bodem grootgebrachte en quasi dwangvoeding krijgende “buitenmaten” onder de groenten zijn in ieder geval armer aan voedingsstoffen, oftewel minder volwaardig. Men moet daarvan wezenlijk meer eten, en een overeten in verband met het ontbreken, het gebrek van bepaalde stoffen in de voeding kan dan, als al geen kanker, maar toch meestal uw gewicht (en vele verdere onpasselijkheden, opgeblazen gevoelens,...) omhoog drijven. Het gebruik van kunstmatige bemesting zal echter bij goede bodemkwaliteit wezenlijk betere groenten laten ontstaan. Minder schadelijk is zulke bemesting bij het koren zoals ook bij boomvruchten, omdat daar de plant de mest hoofdzakelijk in de bladeren inbouwt. Een gebrekkige gedeeltelijk ontwaardige voeding van kunstmatig bemeste groenten en vruchten, waarvan u grote hoeveelheden moet eten en verteren, en toch nooit echt zat kunt worden, evenzo onvoldoende vervulde “mono-kost”

zal u ook wat betreft regeneratie en verjonging niet vooruit laten komen, maar verder laten verouderen en degraderen. De celdeling oftewel de vernieuwing van lichaam en geest is uiteindelijk op de lange duur alleen maar succesvol zonder verliezen en veroudering mogelijk bij een goede, volwaardige voeding en een natuurlijke leven. We zullen dus als we juist te werk willen gaan, moeten ons niet alleen om onze eigene natuurlijke voeding bekommeren moeten, maar eerst om onze planten, dieren, en vooral de bodem. Om een natuurlijke bodemregeneratie te kunnen bereiken

Opmerking: Het is niet altijd succes belovend zich hiertoe exacter op schriftelijke aanbouwmethodes te fixeren, om de stadsmens de natuurlijke samenhangen op deze manier begrijpelijk proberen te maken. Leven / overleven in en met de natuur is een kwestie, die niet uit boeken geleerd kan worden. Overeenkomstige succesvolle ontwikkelings- en rijpheidsgraden zijn eigenlijke voorwaarde voor het lukken er van.

Vervolg tekst: zouden onze vruchtbos-vruchthekken-groenten-combinatie-cultuursystemen gebruikt moeten worden.

Bananen:

Ook al dalen bananen door kunstmatige rijping en onnatuurlijke kweek er van erg in hun waarde, toch zal menig een er niet van af kunnen blijven. De banaan is een ideale vrucht voor de mens en is op velerlei wijze geschikt voor onze natuurlijke gerechten. Jammer genoeg groeit deze vrucht niet bij ons. We hebben ze in dit programma en systeem echter wel gebruikt, omdat we uit ervaring weten, dat het met bananen veel makkelijker gaat met de rauwkostvoeding, en omdat die wezenlijk veel beter smaakt en beter bekomelijker wordt. Het lukt door ongeoeffenden ook beter om voedingscombinaties, -completeringen, en -opwaarderingen te maken, omdat de banaan zo goed als met alle gerechten gecombineerd kan worden.

Ik ken enkele gezondheidsbewuste mensen die bewust ongerijpte bananen kopen - dus volledig groen - en ze dan laten narijpen. Zo ontlopen ze een diepgaande benadeling er van, namelijk het rijpen er van in een kunstmatig gasmengsel, en dat overeenkomt met een enorme kunstmatige bemesting. Het is tenslotte zo dat we voor spuitmiddelen geen al te grote angst behoeven te hebben, op voorwaarde dat we goed met melk voorzien zijn, maar dat de "vervalste" eiwitbouwstenen, dus deze vervalste deeltjes die in ons lichaam ingebouwd zouden moeten worden, dat we die zorgvuldig zouden moeten vermijden. Een vergiftiging door een of andere stof, die het lichaam geen levensbouwstenen leveren kan (bijvoorbeeld suiker, kookzout) en ook verder geen wezenlijke functies overneemt, is niet al te tragisch, en gaat weer over met de uitscheiding er van. Maar een deficitair eiwitbouwsteenelement, dat tot bestanddeel van ons lichaam kan worden (bijvoorbeeld vlees van dieren) zouden we nauwkeurig moeten vermijden.

Zo gezien is het ook met de rijping van bananen niet onbedenklijk, omdat in dat gasmengsel bijvoorbeeld stikstof (N) als eiwitleverancier zit. Men moet zich hier echter algemeen afvragen, hoe ver dat men het schoppen kan en wil met het natuurlijke leven. Zo lang zich iemand bijvoorbeeld nog een groot deel van de dag in een gesloten of zelfs verwarmde ruimte bevindt, of stadslucht inademt, inademen moet, kan hij ook nog rustig zulke bananen eten. Deze zullen dan zijn algemene toestand nauwelijks belasten, maar altijd nog verbeteren. – De keuze van de voeding is überhaupt een kwestie van nivo naargelang op welke trap dat de mens van het natuurlijke leven zich bevindt, bevinden wil of moet, is dit beslissend voor zijn wensen en voedingskwaliteit en reinheid.

Ook de noodzakelijke voedingshoeveelheid, vooral aan eiwitrijke voeding, wordt bepaald door de lichamelijke inspanningen, de giftigheid van het milieu en de voeding (hoe

giftiger, hoe hoger de eiwitbehoefte) zoals ook de actuele (cel-)toestand van de betreffende persoon (hoe groter de oude lasten, hoe slechter de cellen, des te groter de behoefte ter “reparatie”). Bij de meeste civilisatieslachtoffers, is de ophaalbehoefte aan goede voeding, vooral aan goede eiwitbouwstenen daarom groot, zodat er meer gegeten wordt dan dat het verteringssysteem kan opnemen. Omdat de beste en makkelijkst opneembare bouwstenen die van de melk en de producten er van zijn, eten de aspiranten daarvan dan steeds een grote hoeveelheid, wat als gevolg zijn lichaam toestaat, zich van de oude lasten te bevrijden, dus reinigingsziektes veroorzaakt.

Onthoudt: Er is geen door natuurlijke voedingsmiddelen veroorzaakte “ziekte” of “allergie”. Allergie of ziekte is uitsluitend het gevolg van gedenatureerde giftige stoffen, nu, of in het verleden. Alle zogenaamde “allergieën” zoals bijvoorbeeld tegen rauwkost, melk, citrusvruchten, tomaten, aardbeien, etc... moeten daarom als onechte allergieën worden geclassificeerd, omdat deze natuurlijke voedingsmiddelen bij de vergiftigde alleen maar reinigings- / ontgiftigingsprocessen op gang brengen, die bij de niet-vergiftigde echter nooit allergenen kunnen zijn.

De combinaties van melk (bijvoorbeeld kwark /kaas) en banaan resulteert evenzo in een zeer hoogwaardige en makkelijk opneembare ”powerkost”-variant. Let bij de inkoop van bananen ook op die met de kortste transportafstand (bijvoorbeeld Madeira, etc.).

Tropische vruchten / andere vruchten:

Hoe groter de afstand waarover de vruchten getransporteerd worden, des te twijfelachtiger de kwaliteit er van. Diegene die een vrucht per vliegtuig over de halve wereldbol laat transporteren, die zal nauwkeurig precies er op letten dat die ook kan worden verkocht, dat heet, dat die er perfect uitziet, vrij van ongedierte is, en liefst zo lang mogelijk houdbaar is. Daarvoor zijn alle mogelijke methodes om te conserveren goed, men schrikt vaak ook niet terug voor radioactieve bestraling. Alhoewel het in Duitsland nog verboden is, om bestraalde vruchten op de markt te brengen, stelt dit verbod niet veel voor, zodat er eigenlijk nog strengere importcontrole voorschriften ingesteld zouden moeten worden, die dit soort producten van vele landen aan de grens terug zouden wijzen. Voor de bestraling werken bovendien de atoomlobby, zoals ook de farmaceutische-, de medische-, en de voedingsmiddelenindustrie. Er zijn in de ziekenhuizen afdelingen, waarin alleen maar bestraald oftewel steriel voedsel verstrekt wordt, om de betreuenswaardige slachtoffers van de moderne levenswijze ook dan nog enige tijd in schijnleven te houden als hun organen hun lichaamssystemen bij de minste reinigingsziekte collaboreren zouden. Dat deze manier van het vermijden van natuurlijke voeding (en doden van alle bacteriën, virussen en micro-organismes) dan desondanks dodelijk eindigt, kan iedereen vaststellen die eens een kankerkliniek bezoekt. Jammer genoeg kan met de geneeskunde moeilijk nawijzen dat met de tegenwoordige behandelingswijzen de mensen regelrecht vermoord worden. Er zijn echter statistieken die de zwaar- of zelfs “ongeneeslijke” patiënten onbehandeld een langere levensduur en vooral betere levenskwaliteiten in vooruitzicht stellen, juist dan als geprobeerd wordt natuurlijk te leven en te eten. – Ik wil op deze plaats nog de “gevorderde patiënt” van het verslavingsstelsel voor al te grote hoop via ons voedingssysteem waarschuwen. Hun vergiftiging en aftakeling is meestal al zo ver voortgeschreden, de weg in de verkeerde richting werd tenslotte al zo ver en lang gegaan, dat hier een ommekeer aan bijvoorbeeld een “wonderlijke genezing” realistisch zou zijn. Regeneratie volgens onze voorstellingen is een ernstige levensopgave, zowel op lichamelijk als op psychisch-geestelijke vlak. De verwende stadsmens

Opmerking: Men kan hierover het beste lezen in Jacob Lorber “Himmelsgevaren” Bd3, pag. 249 en pag. 256 “Het Stadsleven”.

Vervolg tekst: van tegenwoordig zal hiermee enorm aan en met zichzelf moeten werken, als hij nog halverwege uit zijn gevangenis, zijn vervalstadium wil ontkomen.

Andere vruchten

zoals ananas, avocado's, dadels, etc. uit niet al te ver af gelegen gebieden kunnen evenzo net zo goed zijn. Als het zeker is dat ze niet bestraald werden, zijn eigenlijk alle volrijpe verse vruchten ter tijdelijke verrijking acceptabel.

Waarom is bestraling schadelijk?

De tegenstanders van de levensmiddelenbestraling konden wel een grote hoeveelheid van vergiften goed nawijzen, maar diezelfde vergiften zijn fataalsgewijs allemaal net zo goed ook in gebakken of gekookte voeding nawijsbaar! Op dit moment zelfs in grotere hoeveelheden!

Daarmee was de bestraling niet te verbieden. Dat de gezondheid oftewel het gezond worden zowel psychisch als lichamelijk afhankelijk is van natuurlijke niet-ontwaardigde voeding, kon wel niemand herkennen of juist verklaren. Bestraling kan echter niet gelijkgesteld worden met koken of bakken, omdat daarbij een beschieting op atomair nivo plaats vindt, die verdergaander en van andere vernietigingssoort in de macromoleculen van de bestraalde waren zijn, dan dat die door vuur of verhitting zouden ontstaan.

Opmerking: Hier in ziet men ook de reden, waarom magnetrons of andere op stralingsbronnen gebaseerde bak- en kookmethodes uit de nieuwe tijd schadelijker zijn dan het gezellige smoren van een gerecht op grootmoeders oven, die nevenbij gezegd nog een van de beste verwarmingsbronnen is, omdat daarmee voortdurend lucht wordt aangezogen, en daarmee deze uitgewisseld en naar buiten bevorderd wordt.

Evenzo is ook de uitwerking op lichaam en ziel wezenlijk “van een andere soort” omdat nu eenmaal nog meer vervreemd van de natuur en met fijnere gelijktijdig brutalere geweld vernietigd en gedenatureerd wordt.

Het erge is daarbij ook nog, dat er door een bestraling van vruchten, groenten, kruiden, gedroogd fruit, etc... de weinige nog acceptabele voedingsbronnen – ieder mens leeft van “rauwkost” en sterft aan gedenatureerde voeding – ook nog verdorven, quasi “aangekookt” op de markt komt, en het daardoor voor de burger maar moeilijk mogelijk wordt, levengevende rauwe voeding te verkrijgen, de schadelijke invloeden maar minimaal te kunnen te ontkomen. Bestraalde voeding is dus een gevaarlijk bedrog voor ons allemaal, omdat ook hier weer ontwaardigde decadentiekost als natuurlijke voeding verkocht wordt. Verder zal de regenererende natuurlijk meer moeten proberen, algemeen alle technische invloeden zowel op zijn voeding als ook in zijn omgeving in te perken. Diegene die eenmaal het genot van een natuurlijk leven heeft kennen geleerd, die wil niet eens meer in huizen leven en slapen, en wil geen kleding meer aantrekken die in wasmachines met wasmiddelen gewassen werd, en gaat ook niet meer graag in de stinkende W.C.-ruimtes, waarin waardevolle mest met veel water weggespoeld wordt, die dan door kunstmest vervangen moet worden. Het is duidelijk dat een zich toe wenden aan het leven en de natuur beslissende gevolgen op de oude consumentenwereld zal hebben. Veel zal er niet meer gebruikt hoeven te worden. Maar hangt ons (over-)leven echter wel er van af van het feit dat altijd meer schadelijke, natuurvernietigende consumentenartikelen geproduceerd kunnen worden? - Ik geloof dat nauwelijks. Een gezonde inkrimping, een “dinosaurus-sterven” van bepaalde

productenaftakkingen zou niemand schaden die gelijktijdig terug in zijn tuin gaat, en in plaats van het oude nieuwe dingen en betere dingen doet en produceert. Datgene wat echter wel schaadt, ja zelfs ons leven vernietigt, dat is als we geen land om te (over-) leven over zullen houden. Iedereen zou zoveel land moeten krijgen, als dat hij zonder machines zou kunnen bewerken, beplanten. Per persoon zijn ongeveer een geit,

Opmerking: Het is hier vanzelfsprekend dat het aantal van de gehoudene melkdieren een redelijke verdraaglijke mate niet mag overschrijden, en dus onder controle gehouden moet worden zo lang als het paradijselijke tuinsysteem met al zijn vruchtenbomen en heggen niet volledig opgebouwd is en de geiten dan van schadelijk dier tot nuttig dier kunnen worden, omdat ze bepaalde oppervlaktes vrij kunnen houden van overwoekeringen. Het voordeel van vee ligt ook daarin, dat men daarmee voldoende organische mest verkrijgt, omdat de dieren daar buiten tenslotte de hele dag eten, en s' nachts dan de mest in de stal achterlaten. Daar waar echter opnieuw bomen aangeplant zouden moeten worden, daar moet beschermd worden, of het moet al zo zijn dat men beschermende omheiningen om de bomen heen aanbrengt of de planten met bepaalde stoffen bespuit, die de dieren niet lekker vinden. Natuurlijk hebben we in ons systeem ook nieuwe door ons ontwikkelde boombeschermings- en bemestingsmethodes, zoals bijvoorbeeld gevlochten dubbele cirkelvormige muren gevuld met stro, hooi, loof... (Zie P.I.-systeem/natuurlijke gebouwen). De problematiek van onze voeding hangt tenslotte met die van onze dieren af, net zoals met die van onze planten. Jammer genoeg ging in vele bodems hun gehalte aan minerale stoffen, aan levend materiaal (humus, bacterieflora) door het gebruik van chemische mest verloren. Het zal enkele jaren duren, tot de uitgeloopte bodem via een natuurlijke behandeling weer een gezonde groei en leven, een voldoende zijnde bacterieflora en het gehalte van alle noodzakelijke stoffen kan nawijzen.

Wij weten dus helemaal niet hoe arm dat onze bodem en daarmee ook onze voeding al geworden is. We kunnen dit aan de hand van de ziekte-statistieken alleen vermoeden. In ieder geval is het zo dat als er ook maar één belangrijke stof in de bodem ontbreekt, dat dan planten, dieren en mensen ziek kunnen worden. Nog kunnen we de deficiënties wat verminderen doordat we voeding uit alle goed werkende landen importeren en onze spijskaart daarmee verrijken. Indien we echter eerstdaags weer van eigen productie overleven moeten, dan zouden we zo snel mogelijk de terugwinning van alle natuurlijke stoffen in de natuur en voedingskringloop zorgen. Dus weg met de kanalisatie, hier met de humus-w.c., de huiseigene gierput... Poep is waardevoller dan goud!

Vervolg tekst: en 2 kippen te houden. De behoefte aan melkdieren stijgt bij giftigere omstandigheden en zinkt als er natuurlijk geleefd kan worden.

Voedingsaanvullingen en dranken.

Thema's:

Oliën, azijn, kruiden, algen, geneeskrachtige aarde, wijn en most, thee's, limonades, sappen, water, kwaliteiten, bedenkingen alternatieve mogelijkheden, aanwending en nut.

Beste lezers, ik ben noch een therapeut noch een homeopaat of zelfs arts, daarom mag ik u volgens de momentele "wet" geen raad geven die het bezigheidsbereik van eerder genoemde beroepsgroepen beklemt. Ik mag u alleen mij kennis en mijn persoonlijke ervaringen doorgeven, die u alstublieft evenzo wilt bekijken. U ziet hier de dingen met mijn ogen die natuurlijk onscherp of foutjes kunnen hebben. Omdat bovendien ieder mens in een andere omgeving of onder andere omstandigheden leeft, is het nauwelijks mogelijk om een exacte handleiding tot succes of ter gezondheid te geven. Daarom, bij hetgeen u doet of laat, voor het aannemen en verwerpen van mijn argumenten is en blijft iedereen zelf verantwoordelijk. Ik kan echter voor mijn eigen goed geweten en mijn omgeving beweren, dat ik / wij een levens- en voedingssysteem gevonden en ontwikkeld hebben, waarmee we gelukkig en gezond en zeer genotsrijk leven, ja, zelfs koninklijk mee kunnen leven en eten.

Olie:

Omdat het in de praktijk voor de beginnende rauwkosteter maar moeilijk mogelijk is om zelf boter te vervaardigen en ons voedingssysteem sowieso meer op het inzetten van vloeibare vetten aangewezen is, krijgen de oliën uit kiemkrachtig zaad, op voorwaarden van volgens natuurlijke richtlijnen geperst, een grote betekenis. Plantaardige oliën zijn weliswaar niet perse noodzakelijk voor het overleven, maar ze zijn wel van zeer nuttige hulp bij de vertering en toebereiding oftewel de opwaardering van de meeste groenten. Vele vitamines en voedingsstoffen kunnen tenslotte pas dan bij het voorhanden zijn van een vetcomponent geassimileerd worden (zeggen de wetenschappers).

Ook bij de oliën ziet het echter op de markt van de koopwaar tamelijk duister uit. De oliepersing thuis komt jammer genoeg (nog) niet veel voor, en de

Opmerking: Oliepersing is niet zo moeilijk als men denkt. U heeft daartoe ten eerste een apparaat nodig ter verkleining van het zaad: bij grotere zachte en kernloze zaden zoals noten, aardnoten of zonnebloemen kan men nog bijvoorbeeld de draairaspmolen van de firma Messerschmitt gebruiken, of de persen, of ook de grotere mortiers. De verkleining van pitten hebbende oliehoudende vruchten, zoals bijvoorbeeld olijven, maar ook het fijn tot moes maken van de kleine oliehoudende zaden zoals lijnzaad, rapenzaad, sesamzaad, maanzaad etc. is wat moeilijker. Als we echter het fijn gemalene of geperste in de mortier kleingemaakte persgoed een maal klaar hebben staan, dan is de uiteindelijke oliepersing niet meer erg moeilijk. We hebben daartoe alleen nog maar een 15 cm in doorsnee zijnde en 20 cm hoge, boven en onder open zijnde stabiele stalen cilinder nodig (bijvoorbeeld van edelstaal) met fijne gaten aan de zijdes er van, en ook een mechanische autokrik, liefst een met grote kracht (een oude vrachtwagenkrik). De nieuwere autokrikken deugen hier voor niet erg goed, omdat die volgens onze ervaring al vlug hun druk verliezen of ondicht worden. Nu heeft u alleen maar nog een persgestel nodig met een opvangbak, waar u de cilinder en de wagenkrik van boven op een precies in de cilinder passende multiplexschijf op kunt zetten, en die deze dan zo naar beneden kan persen.

Vervolg tekst: verwerkende levensmiddelenindustrie met hun denaturerende methodes, laat wat dat betreft ook niets goed vermoeden. Er zijn enkele oliemolens die nog in enge relatief kleine perscilinders (daar verhit zich het persgoed minder in) volgens oude methodes olie te persen, en die wat betreft de voortgang in de bereiding er van standhouden konden. Ook daar is het echter helemaal niet zeker, of er echt wel kiemkrachtig persmateriaal gebruikt wordt. Meestal is er altijd ergens wel iets wat niet klopt. Als al niet bij het persen, dan wel bij het verkleinen of vermalen van het persmateriaal. Of later bij het scheiden van het sap (bij olijfolie), ontbitteren (distelolie), of het filtreren. Gelukkig is olie alleen maar een vet en bevat het dus geen eiwit, geen levensbouwstenen en werkt daarom in het geval van een denaturatie niet zo erg op ons organisme in als bijvoorbeeld de hoogwaardigste levensbouwstenen bevattende melk. Let u bij de koop in ieder geval op:

- alle beschrijvingen over de hoogste temperatuur bij de hele persprocedure
- op de garantie van de kiemkracht van het zaadmateriaal
- of er geen centrifuges gebruikt werden
- hoe er ontbitterd of ontwaterd werd (chemisch, met water?)....

De vermelding “koud geperst” zegt bij sommige oliesoorten (bijvoorbeeld olijfolie) maar weinig, omdat de hitte daar niet voor de persing, maar voor de aansluitende scheiding van vruchtensap en olie aangewend wordt, of in de heetlopende centrifuges.

Voor onze rauwkostpraktijk kiezen we het beste olieozaden, waarbij een halfwegs natuurlijke winning in onze zin mogelijk is, dat zijn vooral de olie uit noten, rapen, mosterd, en zonnebloem, eventueel nog lijnzaadolie.

De vervaardiging van olijf- en distelolie is bijzonder kritisch. In de handel aangeschafte notenolies zijn ten eerste zeer duur, en ten tweede uit verdere redenen zoals machinaal kraken onder hitte, drogen, bestraling tegen ongedierte...evenzo wat hachelijk.

Thuis is echter goede notenolie makkelijk zelf te maken. Voor wie dus de fabricatiemachines van de grote bedrijven niet serieus genoeg functioneren, die moet eens de eigen vervaardiging thuis daarvan proberen.

We hebben intussen uit een nieuwsoortig maar eenvoudig systeem (van de firma Rink/Amtzell) een fruitpers met hydraulische krik (die we intussen door een mechanische vervangen hebben, zie opmerking boven) in samenwerking met goede kaasvormen uit edelstaal een zeer goede mogelijkheid hoe u thuis olie winnen kunt. Diegene die helemaal in de natuur leeft, die zal misschien alleen maar met mechanische hefboomsystemen persen (zie ook mijn boek “Farming” daarover). Een oude autokrik kan echter overal worden gebruikt om te persen of drukken waar grote druklasten aangewend moeten worden. Men kan dus pershuizen met opvangbekken in rotsblokken of ook boomstammen uitkappen.

Wij zelf persen en vooral ook vooraf alle zaden goed vermalen, persen of in de mortier fijnmalen kan, die heeft de mogelijkheid zelfs uit onkruidzaad of boekweitzaaden, pompoenpitten etc. eigen olie te winnen. Een verder niet te onderschatten voordeel is het verder kunnen gebruiken van de achtergeblevene restmaterialen van het persgoed, die cosmetisch, of ter voeding van de dieren, maar ook bij de vervaardiging van nieuwsoortige lekkernijen bijvoorbeeld geconcentreerde opslagvoeding een grote rol kunnen spelen.

Azijn:

Of er wetten zijn die de pasteurisatie van azijn vóór of na de fermentatie er van voorschrijven weet ik niet. Bij natuurlijke azijnsoorten zouden in ieder geval na enige tijd azijnschimmels ontstaan, die bij de verwende “steriele” klant afkeer en een reis naar de gezondheidscommissie zou veroorzaken. De handel loopt om dit gevaar heen, en ergo moeten we onze azijnsoorten zelf vervaardigen, omdat de gedensureerde handelsproducten weer eens

niet door onze natuurlijkheids-keuring heenkomen, en zo uit de boot vallen. Omdat we ons bovendien niet altijd met de “vervangazijn” – het citroensap - bezig willen houden of kunnen, en er ook niet mee willen volstaan, heet het ook hier: zelf maken.

Vooraf appelazijn (ook uit peren en kweeperen), maar ook wijnazijnen zijn als voedingsvervulling ter voorbereiding van onze groentengerechten zeer waardevol, en kunnen ook niet werkelijk door andere zuurvoorziensers vervangen worden.

Bedenkingen voor de gezondheid kennen we hier niet bij het gebruik van natuurlijke azijnsoorten, integendeel kunnen we alleen maar goeds er over melden, als deze juist gebruikt werden. De een of andere benadelingen en schadelijkheden die men hier en daar aan de azijn wil toeschrijven, moeten wel door de gepasteuriseerde handelsazijn veroorzaakt worden, die tenslotte vaak niet eens uit vruchtensappen, maar chemisch verkregen wordt.

Over het zelf maken van azijn:

- Boeren die most maken, hebben vaak ook azijn, omdat hun altijd wel een vat wat te oud wordt “om gaat”. Daar kan men zeer goede fruitazijn vaak zelfs kosteloos krijgen.
- In tegenstelling tot alcoholgisting die onder afsluiting van lucht verloopt, ontstaat de gisting van azijn onder de toevoer van lucht. Indien men echter in de mogelijkheid heeft om natuurlijke wijn te verkrijgen, dan behoeft men deze vaak alleen maar enige tijd open te laten staan om automatisch wijn tot azijn te laten worden. Indien de wijn overigens niet tot azijn wordt, dan is het aan te nemen dat er overeenkomstige toevoegingen in zitten en deze dus niet tot de natuurlijke wijnen te rekenen was. De azijngisting ontstaat ook zonder het er in doen van een azijnschimmel, die, als die te lang in de azijn blijft, die praktisch opteert, vernietigt.
- Uit de thuisbereiding van fruitsappen kunnen alle heldere, sappen zonder bezinksel er in en mostsoorten goed tot azijn vergist worden, doordat men die misschien in reeds geïnfecteerde houten vaten open – dat is alleen afgedekt met een doek – enkele weken of maanden laat staan. Het best in de buurt van ander azijnsoorten.

Spant u zich alstublieft ieder dag er voor in om het aanwezig te laten zijn van alle voedingsaanvullingen van de zure kant, om een optimale vertering, waardigheid en wel goede smaak van uw spijzen te bereiken. Diegene die hier gelooft de fijnigheden te kunnen weg laten, die zal niet alleen het genot van zijn gerecht niet tot zijn volle recht laten komen, maar die zal ook veel van zijn waardevolle plantenkost niet kunnen assimileren. Als u zonder appetijt eet, en uw groentesalades bijna al met geweld moet klein kauwen en slikken, het gevoel hebt, niet goed zat te worden, dan ligt dat – indien er niet al te proteïnearm gegeten wordt bijna altijd aan de gebrekkige voorbereiding en samenstelling van de maaltijd. Wij mogen niet geloven dat nadat we de kookkeuken hebben verlaten, nu niet meer op geschikte combinaties en vervulling van onze componenten aangewezen hoeven te zijn!

Verder zure componenten zijn:

De kefirschimmel vergist en verbetert de melk op zijn eigen speciale wijze, zodat niet alleen het melkdier, maar ook nog een plantaardige toebereider aan de hogere transformatie en verfijning van deze zonder meer al hoogwaardige voeding deelneemt (zie ook het hoofdstuk **Voeding voor Dieren**).

Azijnzure groenten: Wie kent niet azijnaugurken- of uienconserven in de glazen potten met schroefdeksel er op? De steriele conserven uit de handel zijn zekerlijk verhit en zitten

vol met onnatuurlijke stoffen (suiker, conserveringsmiddelen, E....). Maar u kunt tenslotte nu zelf natuurlijke azijnconserven maken! Niets is makkelijker: augurken, azijn, zeezout, en wie wil doet er nog enkele kruiden en specerijen er bij, in een schroefdekselpot of in een inmaakspot. Deksel er op en klaar. Een maand later kan men met het eten er van beginnen. Nergens is er ergens verhitting, sterilisatie of de een of andere chemische stof voor nodig! Dat alles zijn pure cookie-sprookjes! Noodzakelijk is zekerlijk een echte natuurlijke, kunstmestvrije kwaliteit van alle ingrediënten, dus wederom de eigenproductie.

Melkzuur gefermenteerde groenten: U moet hierbij op dezelfde manier voortgaan als bij het azijnzure inleggen van groenten, alleen dat er nu geen azijn voor het afvullen met bedekkende vloeistof gebruikt wordt, maar men de gezouten groenten zo lang kleinmaakt of stamp, en/of in de pot perst, tot het eigen sap er boven staat, waarmee het dan overdekt wordt. Dus zo dat die in hun eigen sap fermenteren kunnen. Bij zachte groente is dit erg makkelijk om veel sap er uit te verkrijgen. Bij zeer droog fermenteergoed kan men ook met wat wijn nahelpen, of het sap van oude fermentaties nog eens te gebruiken.

Ook hier mag er wederom niets verhit, “geblancheerd” of gesteriliseerd worden. Diegene die deze onzin van het inkoken uitgevonden heeft, en die de huisvrouwen de richtlijnen daarvoor gaf dat alles altijd zeer nauwkeurig afgekookt moet worden zodat de groente “kiemvrij” lijkt, oftewel houdbaar zouden blijven, zou met terugwerkende kracht met de ergste verachting en straf berecht moeten worden! Onze natuurlijke gefermenteerde “onsteriele” verzuringen blijven in de schroefdekselpotten jarenlang goed, dus langer dan de doodgekookte soort, als ze op de juiste manier gemaakt werden! Bovendien zijn er alle soorten groenten in alle combinaties mogelijk. Dus niet alleen maar zuurkool! Zelfs de melkzure (mede-) fermentaties van granen en paddestoelen laten voortreffelijke smaak-componenten ontstaan. Ik kan me nauwelijks meer een maaltijd zonder melkzure groenten voorstellen. Die horen gewoon er bij!

Ik geloof dat men reeds door het ontbreken van zulke eenvoudige praktijken ter bereiding van de voeding, die tenslotte niet eens tijdens de oorlogstijden, wil zwijgen tegenwoordig beheerst werden en worden, zeer goed de voortschrijdende stand (“vooruitgang”) en techno(idioti)sering van dit tijdperk laat herkennen.

Zout:

Ik houd het voor mogelijk en tenminste tijdelijk ook voor goed, om het gebruik van zout weg te laten. Vooral in volwaardig gekweekte groenten en kruiden bevinden zich voldoende stimulerende smaak- en inhoudende stoffen waarvan we kunnen genieten zoals ook voedingszouten. Echter is het zo dat met de verteringsbevorderende werking van zout de meeste kruiden en groentegerechten beter verteerd oftewel voldoende hoeveelheden er van überhaupt gegeten en verwerkt kunnen worden. Juist plantaardige voeding van moeilijk verteerbare soort, kan dus met extra zout beter ontsloten worden. Ik ondervond het echter als zijnde beter, eerder het minimum als het maximum van het zout aan te houden. Er zijn weliswaar dietische studies en leraren die zelfs beweren dat men zonder zout niet zou kunnen leven, dat men dagelijks een bepaalde hoeveelheid zout tot zich zou moeten nemen, om de voeding überhaupt assimileren te kunnen, maar toch zijn zulke beweringen wat ongedefinieerd, omdat ze van bepaalde levens- en voedingsvoorwaarden uitgaan, die weliswaar momenteel nog dominerend overheersen, maar die niet overal dominerend verder zouden moeten heersen. Diegene die over het voor en tegen van het zout spreekt, die moet het eerst de voeding bekijken, die het zou moeten verteren! Vruchtenkost, melk (+ de producten

er van), honing, en eieren,... dus de hoogwaardigste en makkelijk verteerbaarste componenten hebben geen zout nodig. Maar al op het gebied van noten, granen en vooral groenten, behoort zout echter gewoon er bij. Een geringe hoeveelheid aan dagelijks groen is ook nog zonder zout te verteren, maar kan die tegenwoordig tengevolge van de schadelijke invloeden dringend geworden hoge dagelijkse opnamecapaciteit levende voeding, vooral ook door groene- en geneeskrachtige planten tenminste binnen de civilisatie nauwelijks meer zonder zout bereikt worden. **Een grote hoeveelheid aan dagelijkse groene plantenvoeding kan en mag in de civilisatie niet weggelaten worden!**

Het gevaar van het zoutgebruik zie ik voor de rauwkosteter momenteel niet in de eerste plaats in zijn bijtende agressieve, chemische (zonder meer alleen maar bij kook- en keukenzout) eigenschappen, (die overigens door voldoende vloeistoftoevoer verminderd kunnen), maar eerder in de mogelijkheid om daarmee gebrekkig toe bereide of kwalitatief minderwaardige voeding te overtonen. Men werkt zich dan evenzo dingen naar binnen, die men anders nooit zou eten, omdat die van ontoereikende aard of slechte smaak zijn. – Paradevoorbeeld: Vlees en worst in de traditionele keuken zouden zonder zout vanwege hun weerszinwekkende smaak er van nauwelijks gegeten worden, In het algemeen zou alle kookkost zonder zout en kruiden naar datgene smaken wat er in zit, namelijk naar niets, naar dode onlevende, schijnkost, naar smaakbedrog..

Zout is bovendien niet hetzelfde als zout!

Meestal verstaat men onder zout bovendien kookzout en keukenzout uit de raffinaderijen. Deze bijtende chemicaliën mogen natuurlijk niet in ons lichaam komen. Acceptabel is alleen maar natuurlijk steenzout of zeezout. Het gebruik van het ongeraffineerde, ongereinigde, natuurlijk zeezout levert bovendien een grote hoeveelheid mineralen en sporenelementen, en zelden voorkomende ingrediënten uit zee (zoals bijvoorbeeld ook natuurlijke jodium) gratis mee.

Volgens mij zijn er ook reeds bronnen, waaruit steenzout, dat uit bijzonder zoutrijke bergen in hele brokken gebroken wordt, onbehandeld verkregen kan worden.

Beide natuurlijke zoutsoorten, zowel uit de zee als uit de berg, kunnen dus goed en verrijkend zijn. Ze zouden altijd onvermalen aangeschaft worden, omdat het gebruik van een machine ter verkleining van die speciale “levensvorm” van een zoutkristal (kristalorde), opslagfunctie van lichtenergie, steenmagnetisme....) al vooraf vernietigt. Bij ons wordt het zout altijd pas direct vóór of bij het eten of toebereden in de mortier klein gemaakt, of heel er zo bij gedaan dat het zich kan oplossen.

Zelfs bij het gebruik van natuurlijk zout zal menige “reformer” het niet met mij eens zijn. Het moet ook hier duidelijk zijn dat zout in de natuur voorkomt, oftewel op natuurlijke manier ontstaat, en het dus volgens onze definitie van natuurwetten, toegestaan is. Dat het voorkomen van zout in de wildernis ook voor dieren hoge waarde bezit laat zich daaraan herkennen, dat daar waar dit openlijk aan het daglicht komt, hele kudde van verre af er heen reizen.

Natuurlijk zout is niet “dood“, maar heeft de levensvorm van een kristal oftewel een lichtopslagcapaciteit. Een door mij vroeger geformuleerde definitie (in de eerste druk van het “Narrenzeitalter”, waarna volgens welke “anorganische” substanties toegestaan zouden zijn, werd hier vaak verkeerd geïnterpreteerd. In de natuur is er indien we het juist bekijken, niets “anorganisch”, niets wat niet leeft, omdat daarin ieder macromoleculaire structuur natuurlijk opgebouwd en gerangschikt is, en daarom “leeft”!

Opmerking: De harmonische orde in structurele geometrische vormen werken als verzamelaar van energie. Natuurlijk juist georganiseerde structuren beginnen daarom naargelang de opname en verwerking van deze goddelijke orde straling (goddelijke geest)

te leven. Leven ontstaat uit de gehoorzame en onvervalste opname van Gods geest, die alle natuurlijke schepsel graag geven, maar dat blijkbaar erg moeilijk is voor mensen. Werkelijk natuurlijke onjuistheden, dodelijke, chaotische, onzuiverheden.... zijn er in de natuur niet, maar kan en kon alleen maar door de ver van de natuur af staande mens kunstmatig vernietigend en moordend “geschapen worden”! – Door ongeoorloofde eigenzinnige ingrepen in, en veranderingen aan levende dingen, dus reeds door vuur en alle verdere dodende denaturisatiemethodes, waarmee de anti-natuur-onmens zijn tegennatuurlijk vervaardigde producten maakt, en de goede, natuurlijke verpest. Er rijst hier echter de vraag of het niet toch mogelijk zou zijn, zelfs metalen voorwerpen, eigenlijk alle door de mens vervaardigde gedenatureerde “anorganische dingen” door natuurlijk(ere) te vervaardigen en dus weer te belevendigen.

Wat de geventen met hun nucleaire bombardementen op de cellen uitvoeren, is zuiver vernietigend te werk gaan, een regelrechte misdaad! Maar toch drijft de mens reeds sinds de tijd van de alchemisten de gedachte om zelf goed en kwaad (goud) te kunnen scheppen. Door volkomen nadoen van de natuurlijke processen, de aanwending van de scheppingsorde, van natuurlijke orde principes, van de harmonische wetten, maten en overeenkomstige getallen... zou het zekerlijk eerder mogelijk kunnen zijn als dat wat de genetische onderzoekers in opdracht van de concerns met alle schande aan de natuur bedrijven. Zijn er dus natuurlijke chemische omzettingsprocessen, quasi natuurlijke kunstmatige vervaardigingsprocessen zoals bijvoorbeeld een koudsmeltproces voor metalen mogelijk? (op dit punt zullen er zeker velen hun oren spitsen). Indien dit mogelijk zou zijn, dan rijst nog een verdere dringende vraag: Zijn zulke dingen die in de natuur niet voorkomen eigenlijk wel nodig?

Opmerking: Reeds de kleinste geringste schade aan het materiaal door vuur of hitte kan drastische verminderd worden, als er “natuurlijk dodend” - dus met open vuur - gewerkt wordt. U kunt bijvoorbeeld eens ter vergelijking hout in een oven, en hout buiten in een open vuur zoals een kampvuur verbranden. Reeds aan de reuk van het hout kunt u vaststellen, dat het vuur van de kachel wezenlijk onaangenamer ruikt oftewel giftiger is, dan de geur van de rook vooral bij de verbranding van bepaalde houtsoorten en kruiden. Dat als we er op letten ook de juiste techniek van het hout er op te leggen gebruiken, zodat er verstikkingsvrij verbrand kan worden, de rook bijna zelfs aangenaam is. U kunt daarom bijvoorbeeld houtas van open vuur ter bemesting van de tuin gebruiken. De as van een kachel kan echter al schadelijk werken.

Of het hier echter nog noodzakelijk is en goed is om vuur te gebruiken, is een verdere en zeer gerechtigde vraag. Wij hier in Portugal vermijden het hele jaar door liefst iedere verbranding. Vuur “stinkt” voor ons altijd. En zelfs in de winter leven we liever in de koele lucht dan in verwarmde ruimtes.

Deze boven aanbeschreven “natuurtechnische kunsten” kunnen echter met zekerheid niet van door en door verpeste, zelf chaotiserende, verkeerd ontwikkelde, en natuurvreemde consument herkend, of herontdekt worden. Diegene die nog niet eens zelf augurken kan inleggen, zal ook alles andere veel te gecompliceerd en onjuist met betrekking tot de natuurlijke wetten instellen. Wat hebben daar alle onderzoeksinstituten en laboratoria voor nut als de onderzoekers daar in als vergiftigde consumenten voor de computer zitten, dus onnatuurlijk leven? Zo kan niet werkelijk ontdekt en herontdekt worden wat goed en waar is. En wat levert het bovendien op als de kennis bovendien tot verkoopbare koopwaar verkommerd wordt, en dat schadelijke, gecompliceerde moeilijk te volbrengen dingen steeds voortgetrokken worden, omdat het de omzet laat stijgen?

Maar nu weer terug naar het onderwerp zout, dat ik door zulke opmerkingen evenzo een beetje minder kruidig opgesteld zou hebben moeten: we moeten dus bij het zout leren te onderscheiden tussen de ontwaardigde soort, en de tegenwoordige soort die met supervergiften zoals kunstmatige, chemisch vervaardigd jodium of fluor voorzien zijn, het met “enorme hulp” voorziene “geraffineerde” kookzout (ook zeezout wordt er vaak mee “verrijkt!”, beter gezegd “vergiftigd”!), en daarmee dus het zuivere natuurproduct. De inhoudsopgaves op alle verpakkingen moeten steeds precies gelezen worden en op onnatuurlijke bestanddelen gecontroleerd worden. Vooral ook bij de kruidenzouten moet er bijzonder op gelet worden, om de kruiden ontzienend te drogen en te vermalen en dat er geen ongeoorloofde toevoegingen er bij gedaan werden. De begripsverwarring op de verpakkingen is opzettelijk verwarrend. De producent er van smokkelt de woorden “natuur” of “biologisch” in ieder product naar binnen, dat ook maar een spoor van een “natuurlijk zuchtje lucht” gekregen heeft. Net zoals een kippensoep nog maar zeer kleine deeltjes van een kip hoeft te bevatten, zoals het woord “wijn” bijmengsels van ontelbare toevoegingen en manipulaties mag bevatten, moeten we tegenwoordig jammer genoeg bij alle gekochte koopwaar er op moeten rekenen, dat er ergens op de een of andere manier bedrogen werd. Zelfs natuurlijke - en ik bedoel daarmee natuurlijk onverhitte toevoegingen - kunnen dus door andere tegennatuurlijke handelingen gedevalueerd worden zijn. De consumentenmaatschappij is zeer vindingrijk als het om nieuwe geraffineerde, verstopte en verdeckte vervalsings- en ontwaardigingspraktijken gaat. De systeemfouten in de oude “moderne” stadsmatschappij zijn quasi immanent en veroorloven nauwelijks meer de vervaardiging en verbreiding van werkelijk natuurlijke voeding. We zullen dus altijd en overal het beste er aan toe zijn als we ons zelf voorzien, zelfs ook met het zout, dat men zich wel het beste van de zoutziederij kan halen.

- Kruidenzout kan men overigens ook makkelijk zelf maken, door het vermengen van zout met de ondergenoemde kruidenpoeders. Het smaakt goed bij ei in avocado-helften.

De kleine verrijkende toevoegingen.

Kruiden / poeders:

Uit bijna alle tuinen- en vooral de kruidige en veel inhoudsstoffen bevattende wilde kruiden - die we natuurlijk bij voorkeur vers gebruiken - kunnen ook tot poeder vermalen of gewreven worden, en een belangrijke voedingsaanvulling, vooral door de winter heen, of voor snelle toebereidingen, vervaardigd worden. Men moet hierbij ook niet de waardevolle brandnetel vergeten, daar waar die veel voorkomt, zoals hooi en grote hoeveelheden te drogen, later dan de bladeren van de stelen te wrijven en manueel tot een grof poeder te wrijven of met een handmatige draaimolen klein te maken. Een zelfde poeder kan er ook uit steinflchten (zie verklarende woordenlijst achter in boek) gewreven worden. Jammer genoeg komen zulke flechten in Duitsland nauwelijks meer voor, omdat die door de schadelijke stoffen in de lucht vernietigd worden, en dus alleen maar nog in zuivere luchtgebieden aangetroffen kunnen worden. In zuidelijke gebieden zijn echter hele rotsengebieden er mee begroeid, en men kan zich tijdens een reis er makkelijk een voorraad van verzamelen, waarmee

men tenslotte zeer lang mee uitkomt. Verder kunnen gedroogd bijna alle groenten, bij voorkeur ook tomaten en paprika, ja ook boonschors, uien en andere bladgroenten (selderij en peterseliewortel) en wortels (van bekende, niet-giftige) wilde planten ter beschikking en houdbaar gemaakt worden. Het drogen van knoflook is een langdurige aangelegenheid en moeilijk, want wortels drogen volgens de natuur tenslotte niet graag uit.

Alle gedroogd groenten en -kruiden worden steeds en het beste pas kort voor gebruik er van aan tafel vermalen, in de mortier kleingemaakt of kleingewreven. Poeder manueel, en niet al te fijn malen.

Ter vermaling van verse en gedroogde groenten en noten zijn de handbediende draaimolens van de firma Messerschmitt (August-Heislerweg 6 in D-78126 Königsfeld, Duitsland) aan te bevelen.

Men moet bovendien niet vergeten, dat alle gedroogde kruiden ook om mee te baden en ter koud wateraftreksel, cosmetisch, zoals ook naargelang de inhoud er van ter ongedierte- en parasietenbestrijding gebruikt kunnen worden.

Natuurlijke thee:

Het vat tot de helft met in de schaduw gedroogde kruiden, bloesems, vruchten... vullen en met koud bronwater opgieten. De eerste aftreksel kan met honing gezoet, al vlug er na gedronken worden. Verdere koudwater-aftreksels moet men langer laten trekken, tot de kruiden uitgelopen zijn.

Algen:

Diegene die kort bij zee woont, die zal natuurlijke verse algen net als groente tot zich nemen en ook drogen. Fijne vermalen in de handel verkrijgbaar algenmeel kunnen we echter niet aanraden, omdat het ten eerste niet zeker is of ze op de juiste temperatuur gedroogd werden (onder de 42 graden C.) en ten tweede een vermalen met hoogtoerige elektrische apparaten en machines een beschadiging op moleculair nivo (structuregeometrie = het leven van een molecuul) vooral daar veroorzaakt zou kunnen worden waar het zeer fijn vermalen werd. Wij gebruiken principieel nooit al te fijn vermalen preparaten, noch bij de algen en noch bij de granen, heilaarde, of groenten.

Het klein maken dat normalerwijze door de tanden gedaan wordt, kan door met de handen gedane technieken zoals raspen, in de mortier vermalen molens enz... gedaan worden vooral dan als het om zwaar te verteren voeding (wortels en wilde kruiden) voor ons verteringssysteem geschikt gemaakt zou moeten worden. Als hier echter te brutaal gemixt of zelfs tot fijn stof vermalen wordt, is zulke voeding op dezelfde manier als ontwaardigd of gedenatureerd te bezien, alsof het extra bestraald zou zijn geworden. Elektrische apparaten, mixers, "toverstaven", elektrische molens... hebben dus in onze keukens geen plaats meer. Mixervoeding is voor ons al bijna zoiets als "kookkost", of tenminste gedeeltelijk ontwaardigde voeding!

Er zijn ook algen in zoetwater, in meren en rivieren, die u in het algemeen ook naar eetbare goedsmaakende planten kunt doorzoeken, als de waterkwaliteit er van niet al te slecht is of dus te veel chemisch- technische stoffen de boel verpesten. De algen zouden dus net als iedere andere tuinplant ook op natuurlijke "mest" moeten groeien en niet kunstmatig bemest mogen worden. Algen die in een giftige milieu groeien, die kunnen onder omstandigheden ook even zulke vergiften afbreken. Ze worden daardoor echter niet bekomelijker.

Het zal dus helemaal niet zo eenvoudig zijn, om tegenwoordig natuurlijk gegroeide en bemeste algen te verkrijgen, als men weet hoe het met de watervervuiling gesteld is. We kunnen de algen echter zeer goed weglaten als we de hier genoemde vervolledigingen zoals verse en gedroogde kruiden, groenten, vruchten, paddestoelen, steinflechten (zie verklarende woordenlijst) ...zoals ook melkzure conserven voor de “magere tijden” klaar zetten en bovendien over zeezout beschikken. Dan kunnen we natuurlijk alle synthetische vitamines en dubieuze opbouwpreparaten weglaten waarmee slimme handelaars profijt proberen te slaan uit de catastrofale situatie die is ontstaan uit het voortdurende dalen van de kwaliteit van de voeding, en dat bij de gelijktijdige toename van de vergiftiging van het milieu.

Geneeskrachtige aarde:

Er zijn in de handel enkele aardesoorten in min of meer gepulveriseerde vorm, die vaak als ‘geneeskrachtige aarde’ aangeduid worden, en die door sommige ietwat hypochondrische tijdgenoten als “medicament” als “reddingsanker” tegen onpasselijkheden van alle soort gebruikt worden. – Diegene die echter fatsoendelijk leeft en toebereidt, hoeft geen aarde te eten. En diegene die zich overeet of verkeerd combineert, die zou uit zijn fouten moeten leren en zich moeten voornemen zich te beteren, in plaats van naar het een of ander middel te zoeken, dat hem zijn verkeerde gedrag verder mogelijk maakt.

Indien u toch eens aarde wilt of moet eten, dan probeer het toch gewoon eens lukraak. Onze dieren eten graag eens de er uit geschepte en gedroogd slikbodem uit ons watergat. Diegene die onder mineraalstoffengebrek lijdt, die kan in noodgeval ook gedroogde kruiden, gras, hooi, ... lange tijd in de mond houden en zo de sappen er uit extraheren (en na enige tijd de kauwmassa weer uit spugen). Natuurlijk is deze methode ook bij de zwaar verteerbare groene grassen mogelijk. – Ik noem zulke mogelijkheden overigens voor eventuele nood- en extreme situaties, die tenslotte best wel verwacht kunnen worden bij alles wat zich de mens van de 20^{ste} eeuw aan wandaden tegen God en de natuur veroorloofd heeft.

Ergo: zou het uit de een of andere reden eens zinvol of noodzakelijk zijn om aarde te eten, dan kan ik niet inzien waarom niet de leem uit de eerste beste groeve daarvoor genomen kan worden, of principieel ieder in de mortier klein gestampt zacht gesteente, oftewel waarom diegene die aarde wil eten, deze in gesteriliseerde of machinaal vermalen vorm ervan in pakjes uit het reformhuis zou moet nemen. Diegene die in nooddijden honger heeft, voor die kan de aarde een hulp zijn. Hij zal dan wel naar het voorbeeld van de varkens eerder de voorkeur (moeten) geven aan de humus- en slikaarde.

Tip: Het kan bij de beginner voorkomen dat onjuist opgestelde maaltijden verteringsproblemen, misselijkheid of braakneigingen veroorzaken. Vaak ontbreken er dan alleen voldoende verteringssappen. Zou u eens plotseling voor het overgeven van een maaltijd staan, dan slik liefst veel van de in de mond ontstane verteringssekreten in, naar de maag, naar beneden. De misselijkheid houdt dan meteen weer op.

Zwaar verteerbare rauwe voeding kan echter ook oorzaken voor andere onpasselijkheden en ziektes aangeven. Als er bijvoorbeeld te glutenrijk graan wordt gebruikt, als er te veel geconcentreerd vethoudend voedsel gegeten werd, of als er aan de kwaliteit van de rauwe voeding iets niet in orde zou zijn – oftewel iets er van niet geheel “rauw” zou zijn. Wij scheppen bij onpasselijkheden ten gevolge van het teveel eten verlichting door meer vruchtenkost te nemen, wijn bij het eten te drinken, of gebruiken meer zuurhoudende componenten bij het eten zoals kefir, azijn, tomaten....controleren en selecteren onze voorraden op de kiemkracht en kwaliteit er van, en wenden ons, als we het ons kunnen permitteren (door volledige zelfvoorziening), liefst van alle in de winkel aangeschafte voeding af.

Wijn en most:

Ook bepaalde gefermenteerde dranken van alcoholische soort behoren tot de waardevolle vervolledigingen van een volwaardige maaltijd, en mogen niet, zoals vaak gebeurt fundamenteel als “schadelijke alcoholica” geclassificeerd worden. Evenzo als bij andere dingen moeten we hier duidelijk onderscheiden leren, wat er met veroorloofde middelen, dus op natuurlijke basis, zonder hitte, vorst of chemicaliën centrifuges en verdere vernietigende ingrepen gewonnen werd, en wat niet. Gisting oftewel fermentatie is in ieder geval geen onnatuurlijk proces, noch bij de azijn, noch bij het melkzuur gefermenteerde groente, maar een van de belangrijkste natuurlijke methodes ter omvorming en houdbaar maken van voedingscomponenten.

Zo vlug echter bij het hele vervaardigingproces ongeoorloofde middelen worden gebruikt, lijdt het product niet alleen wat betreft de smaak er van, maar schikt het zich in de tegenwoordige serie van gedeeltelijk ontwaardigde of volledig ontwaardigde decadentiekost in. Wat er bij de gefermenteerde dranken tolerabel is en wat niet, dat is evenzo weer een vraag van uw eisen en levensnivo. In ieder geval is alles wat door hitte behandeld werd, egaal of dat nu vóór of na de fermentatie gebeurde, bij voorbaat af te keuren en weg te laten. Daarmee ontvallen reeds alle alcoholica op distillatiebasis, of brouwerijproducten. Er blijven voor ons echter nog alle natuurlijke vervaardigde fermentatiesappen die zonder kunstmatige toevoegingen en mechanische deformaties op de markt komen. Natuurlijk speelt ook de aard en wijze van de kweek, de winning van appels, peren, kweeperen... en vooral van de wijnstok en de honing een rol. Maar ons interesseert ons allereerst eens of het product niet reeds bij de vervaardiging er van en de verwerking schade ondervond. Als u dus nazoekt, dan ben ik er bang voor dat u door vele wijnrekken van vele winkels kunt lopen zonder ook maar één echte wijn te kunnen vinden, die als zulke tenslotte alleen maar natuurlijk gefermenteerd wijnbladerensap en niets verder mag bevatten. Ik vind dat dit een echt armoedekenteken is voor de schijnbaar zo rijke industrielanden.

Opmerking: of wijn alleen maar altijd uit druiven zou moeten worden gemaakt is een oude discussievraag. Natuurlijk zou het in onze zin helemaal acceptabel zijn bepaald kruiden mee te laten fermenteren, dus kruidenwijnen te maken. Ook tegen een aanzoeting met honing is niets op te zeggen, in tegendeel. Omdat het in koude regio's bovendien moeilijk is uit de suikerarme wijnrankbladeren goede wijn te maken, is men eigenlijk op het toevoegen van honing aangewezen. Ook honing is natuurlijk niet overvloedig onbepert te verkrijgen. Het honinggebrek zou zich bovendien meteen drastisch verhogen, als men overal weer de suiker zou weglaten (zie hierover ook “Voeding & Leven” hoofdstuk “Honing en Bijen”). Dat imkers - ook biologische imkers - hun sappen met goede honing nazoeten, is me nooit ter ore gekomen. U zou in die tijd dus ook bij inheemse biologische wijnen onze criteria naar natuurlijkheid vaak niet vervuld zien worden. De imkers uit de zuidelijke landen komen echter zeer makkelijk zonder honing uit.

- Handelswijnen mogen altijd nog (mei 2001) een lange reeks van vervalsingen en toevoegingen bevatten, versneden worden met andere wijnsoorten, gesuikerd worden, en vooral ook aan een chemische en ook door gebruik van hitte of vorst resulterende “stabilisatie” onderworpen worden. Het alcoholgehalte wordt op het etiket overeenkomstig precies “bepaald of ingesteld” met industrieel geproduceerde alcohol! Het zou hier eigenlijk duidelijk moeten worden waarom zulke – en alleen maar zulke – wijn dan als “verslavend middel alcohol” te bezien is. Diegene die reeds in het genot van natuurlijke oftewel zelfgemaakte wijn gekomen is, die herkent ook belangrijke verschil van de smaak en de werking er van. Iedere ordinaire dronkenschap, waar op men door op beschreven wijze vervalste wijnen kan stoten, komt bij de echte natuurwijn niet voor. Overeenkomst weinig

oftewel niet juist is daar ook het verslavingsgevaar. Ik ben van mening dat men alcoholici tenminste van het lichamelijke verval zou kunnen redden als men hun alle gedenatureerde alcohol zou wegnemen en alleen maar nog natuurlijke alcohol zou toestaan.

In sommige gebieden van Zwaben en Beieren in Duitsland, waar in oude hoogstam aanbouw voorkomt, is (hopelijk) de mostbereiding van appels en peren nog algemeen voorkomend. Vele boeren hadden of hebben daar nog hun 1000 –3000 liter appelmost in de wijnkelder. Appelmost is weliswaar minder sterk en ook niet zo ideaal ter vervollediging van onze gerechten dan wijn, maar toch kan men met wat geluk daarvan tenminste nog wat “zuivere (appel-)wijn” verkrijgen. Most wordt snel “lam”, schraal, kan echter als die niet meer gedronken kan worden, later altijd nog een goede azijn opleveren.

Mostsappen kunnen vaak ook opgewaardeerd worden door honing er bij te doen. Als men er achteraf – dus bij het reeds gefermenteerde product – nog honing er bij doet, dan ontstaat een na- oftewel nieuwe gisting, waarmee u uw sap eventueel op wijnsterkte kunt brengen. Door nagisting in afgesloten drukvaten verkrijgt men dus appelsekt.

Als u wijn wilt kopen en op handelwijn moet terugvallen, of als u in een restaurant of hotel eens wat wilt drinken wilt, dan zijn principieel de rode wijnen uit warme zuidelijke landen, origineel afgevuld of open het beste aan te raden, die, als men gelukt heeft, daadwerkelijk nog uit een traditioneel natuurlijke afvullerij stammen.

Opmerking: Goede wijn is echter – tenminste in de algemene wijn-aanbouwgebieden – ook met vlijtige arbeid op de wijnberg verbonden. De wijnranken moeten gesneden en verzorgd worden, de aanbouwgebieden moeten bewerkt en verzorgd worden als ze door overwoekeringen bedreigd worden. Tot nu toe kwam zover ik weet nog niemand op het idee, in wijnaanbouwgebieden kippen in te zetten, om de tussenbegroeiingen laag te houden. volgens ons paradijselijk natuurlijk-systeem zouden zelfs geiten, tenminste seizoensgewijs (na de oogst ter terugsnoei), in het wijnaanbouwgebied gestuurd kunnen worden. Omdat we bovendien voor de wijn levendige rankgestellen uit kweeperen of principieel vruchtenbomen bouwen of kweken, hangen de wijnranken ten langer laatste voldoende hoog, om onderen beweiding toe te kunnen laten. Zolang echter onze systeem-aanbouwgebieden nergens opgebouwd zijn, moeten we er vast ermee rekenen, dat de geciviliseerde wijnboer zijn aanbouwgebied niet hakt, of met de hand uitmaait, met de muilezel ploegt, of natuurlijk bemest, maar dat hij het “onkruid” gewoon met chemicaliën kapot zal spuiten, alles kunstmatig bemest, en alle werk dat maar op de een of andere manier mogelijk is, machinaal zal doen. Het resultaat, de prijs voor al de zich bij elkaar opgetelde geciviliseerde luiheden en dwanghandelingen om zulk een tegennatuurlijk leven te leiden, het altijd belangrijkers in de zin hebben, is dan datgene wat we tegenwoordig aan ongenietbaar foezel in onze kasten hebben staan!

Vervolg tekst: Wijnen worden vooral in grote afvullerijen ook door onttrekking van eiwitbestanddelen “gestabiliseerd”. Zoals reeds aangeduid, is het voor mij altijd een treurige kwestie, als ik moet zien dat in het zogenaamde rijke land Duitsland niet eens meer een goed glas wijn te verkrijgen is, dat alles ergens op de een of andere manier door tegennatuurlijke handelingen en ingrepen en toevoegingen verpest wordt, en dat de diverse producten zich hoofdzakelijk alleen maar in de verschillende manier van waardeberoving er van onderscheiden. Wij kunnen ons ook over de “wijnnoed” heen helpen, door middel van het goedsmakende **honingmede**, het “bier” van de oude Germanen, dat eigenlijk in de plaats van het brouwerijbier, weer de nationale drank van de mensen in Beieren en Zwaben zou moeten worden.

Indien echter mogelijk, zou wijn een onderdeel van onze gerechten moeten zijn, en zou die er niet er aan mogen ontbreken als er eiwit- en vetrijk gegeten wordt. Deze neemt dan ook een deel van de zure componenten over, vervangt dus de azijn en citroen, tomaten, kefir,... (zie ook gefermenteerde groenten en - vruchten), en helpt de gerechten beter en makkelijker te verteren, te assimileren....maar zorgt dus natuurlijk ook voor blijde en tevredene tijden, voor ontspanning tijdens en na het eten.... - In Vino Veritas! - In wijn ligt de waarheid! – Daaraan ontbreekt het tegenwoordig niet alleen in de wijn! De wijn is tenslotte maar één van de vele oogstproducten, waarmee we tegenwoordig voor onze negativiteiten en euvelde daden tegen de natuurlijke orde bestraft worden. Men zou zich hier kunnen afvragen, of we nu daarom geen goede voeding meer kunnen krijgen, omdat de aanbouw en vervaardiging er van reeds te decadent geworden is, of dat we daarom zo tegennatuurlijk handelen, omdat we ons innerlijk en opzettelijk tegen God en de natuur gewend hebben? – Men kan het van beide kanten bezien: als ik een dag lang voor de computer moet gaan zitten of in de stad moet rijden, verlies ik meteen de betrekking tot mijn farm en al de levensnoodzakelijke dingen daarin, die me uit het civilisatie-moeras kunnen trekken.

Ik loop dan meteen gevaar dat mijn zelfvoorziening in elkaar stort en ik van koopvoeding afhankelijk wordt en daarom ongeschikter/ onwilliger wordt voor het landelijke leven. Men kan daadwerkelijk niet twee heren dienen, niet tegelijk God en de Mammon! Ik kan het echter ook van de andere kant uit bezien: want tot nu toe heeft zich utgewezen, dat ons levenssysteem zonder echte toewijding nog door niemand goed geleefd en behouden kon worden. De reële binding met God in het innerlijke is de eigelijke kern ter overwinning van de anders onweigerlijk tot afdwaling leidende verkeerdheden en boosaardigheden, oftewel demonische invloeden, waaronder niemand een zuivere natuurlijke voeding zal eten, en zelfs maar een zulk leven kan **willen** leiden!

Aan deze voorbeelden wordt echter zeer mooi duidelijk, dat het met de goede eerlijke opzet nog bij verre niet afgelopen is, maar dat, als de goede wil niet ook de **daad en verwerkelijking** alles voor goed en waar gevoeld volgt, onze hele inzichten “voor niets” zijn en ons voor alle achterwege-laatzonden de volle straf krijgen! Laten we dus ook heel letterlijk aan de “wijnberg, tuin oftewel Gods akker werken!”

Opmerking: “Drink de wijn uit steen”. Deze wijndrinkerswijsheid behartigen we ook bij de bereiding van de wijn in traditionele aardewerken vaten. De Portugezen laten daarin de tot moes gemaakte wijnbladeren vaak zelfs tot aan de afpersen aan toe in de flessen fermenteren. Wij gaven er tot nu toe de voorkeur aan om de maisch na ongeveer 10 dagen af te persen en het wijnbladerensap dan puur tot de volledige fermentatie er van (na 2 – 3 maanden) in de amforen te laten. Wijnachtige oftewel gefermenteerde dranken kunnen uit alle denkbare vruchten en bessen, ja, zelfs van bloesems aangezet worden. Naar gelang de soort van de vrucht kan/moet er ook met water verdund worden, of bij te weinig suikergehalte wat honing er bij gedaan worden. Aangefermenteerde waterhoudende sappen noemen we limonades – ook als daar geen limoenen/citroenen daarbij gebruikt worden. Indien nodig starten we het gistingsproces door er wat oude wijngist bij te doen, wat wijn of most. Zo bijvoorbeeld ook bij het maken van “sinasappelbier”, een van de lievelingsdranken van de eilandbewoners van de Zuidzee, waarbij hele sinasappels met schil geraspt (naar gelang de consistentie van de sinasappel met water en citroen) in stenen kruiken ter fermentatie er van aangezet worden. Dit bier was wezenlijk gezonder en verfrissender dan het brouwsel uit gerstemalt die we vermijden, omdat het bij de vuurkost thuishoort.

Dranken op waterbasis:

Thee's:

Indien men de productiemethodes van de gekochte waren niet kent, is het aan te raden hier zelf in te zamelen en te drogen omdat er bij het dagelijks bronwater-theedrinken sowieso zeer grote hoeveelheden gedroogd materiaal nodig zijn, en omdat het oogsten en drogen van voldoende kruiden makkelijk en niet veel werk is.

Thee's worden bij ons natuurlijk dus niet met vuur gemaakt, maar via het koudwateraftrekselproces (gedroogde kruiden langere tijd eventueel overnacht in koud water laten trekken), dit met rijkelijke kruiden en meestal alleen maar van één plantensoort, met bronwater aangezet, en meestal met wat honing en/of citroen gezoet gedronken. Men droogt dus ijverig alle soorten kruiden, bloesems en bladeren, en vruchtenschillen door het jaar heen. Voor de winter zouden we altijd voldoende kruiden, thee's specerijen, gedroogd fruit en gedroogde groenten, zoals ook paddestoelen rijkelijk voldoende moeten hebben. Gedroogd voedsel heeft vergeleken met vers voedsel maar weinig waarde, zelfs melkzuurgefermenteerd voedsel is nog wezenlijk waardevoller – en toch is men altijd weer blij over een verfrissende koele theedrank in de zomer, of wat specerijen in de wintergerechten (de homeopaat zou zeggen: voedingssupplementen, mineralen). Juist diegene die van in de winkel gekocht voeding leeft, die dus geen eigen tuin heeft, zou zich hier dringend van moeten voorzien, zodat hij niet vanwege de gebrekkige marktqualiteiten in de winter onvoorzien blijft, of zelfs aan dubieuze of zelfs synthetische of ander dure preparaten vervalt.

Limonades:

Opmerking: natuurlijke limonades kunnen in de handel niet verkregen worden en moeten altijd vers toebereid worden.

Onze natuurlijke limonades worden verkregen uit bloesems en planten van bloemen in bronwater met toevoeging van honing en citroensap of schijfjes daarvan (voor sommige nog bekende versie: “vlierchampagne” Men laat die dan altijd wat aanfermenteren om een licht mousserend effect te verkrijgen.

Citroensap:

Opmerking: echt citroensap is net zoals uitgeperst sinasappelsap maar korte tijd houdbaar, kan dus alleen maar vers geperst er in gebruikt worden, maar dus niet als ingeblikt sap, of als concentraat gekocht worden.

Het citroenverse sap wordt met water of nog beter met melkwei verdund, er wordt principieel alleen maar gezoet met honing.

Belangrijk: Dranken op waterbasis zouden niet samen met vaste gerechten gegeten mogen worden omdat ze de verteringsappen verdunnen en dus verzwakken. Dus oftewel enige tijd vóór het eten, of minstens één uur na het eten (beter twee) daarna drinken. Drinken kan men ook s' nachts bij een slaaponderbreking. Alle natuurlijke gefermenteerde dranken zijn principieel pas dan voor de eettafel geschikt, als een bepaald alcohol- en vooral zuurgehalte bereikt is. Zure mosten zijn beter dan zoete wijnen. Droge echter nog laag percentageel volgens onze richtlijnen (zelf thuisgemaakte) rode wijnen zijn ideaal voor bij gerechten.

Natuurlijke gefermenteerde dranken schaden uw kinderen niet! Zelfs zuigelingen drinken graag een slok natuurwijn.

Water:

Water, en ook al de andere dranken op waterbasis, worden vooral dan van groot belang, als er geen of te weinig waterhoudende vruchten van voldoende kwaliteit ter beschikking staan. Diegene die zich nog moet voorzien met in de winkel gekocht fruit, zou er eens goed over moeten nadenken of hij of zij voor deze slechte kwaliteit überhaupt nog geld zou moeten uitgeven. Als men bijna alleen maar nog ziekmakend spul kan kopen, dan gaat men er toch over nadenken of het ook zonder gaat.

Zolang er goede citrusvruchten, meloenen, watermeloenen, augurken... ook appels en peren, en daarmee ook de sappen er van ter beschikking staan, dan zal niemand op het idee komen veel of überhaupt water te drinken. Wie bovendien ook nog voldoende melk, kefir, melkwei, en dikke melk heeft – en het beste wederom van eigen vee – die zal nauwelijks gebrek hebben aan vloeistof. Natuurlijk waarderen we de belevende werking van vers geperst sinasappelsap, zoals ook de voedingsrijke composities met melk, banaan en/of eidooier er bij. Maar als er eens net geen goede citrusvruchten van boerenkwaliteit te verkrijgen zijn, dan is de zuurhoudende en daartoe ook nog voedingsrijke kefir drank in plaats van de citrusvruchten perfect.

Zekerlijk kunnen alle sappen en waterhoudende toebereidingen het zuivere water niet vervangen, omdat het bij het water juist daarom gaat, om tussendoor eens iets zuivers, materiaal- en voedingsloos' te drinken, zodat er diverse stoffen in het lichaam (bijvoorbeeld zout) verdund of uitgescheiden kunnen worden. Desondanks verliest het thema water en de zuiverheid er van binnen het bestek van de natuurlijke systeemfarm aan belang, omdat er daar tenslotte niet zo veel opgelost en verdund hoeft te worden. Zekerlijk ziet het er in de buitenwereld anders uit. Er zijn daar velerlei mensen, die geloven, dat hun gezondheid direct van de absolute reinheid van de hoeveelheid water afhankelijk is, die ze dagelijks tot zich nemen. Ze geloven waarschijnlijk dat ze zich met absoluut zuiver water ook absoluut zuiver maken! Alleen absoluut zuiver, gedistilleerd water heeft het optimale "spoeleffect". Het menselijk lichaam is echter geen stuk vervuild bestek, maar een levend organisme, dat zich uit even zulke voeding opbouwt en regenerereert. En daarvan bevat water nu eenmaal niets. Indien we het juist bekijken is het door velen vanwege zijn "absolute zuiverheid" de voorkeur gegevene gedistilleerde water bovendien evenzo vuurkost, en alleen al daarom al verboden, zelfs dan als men kan aannemen, dat hier de verdamping van de (water)moleculen uitzonderingsgewijs niet schaadt, omdat water tenslotte evenzo via verdamping (maar dan wel met lagere temperaturen) pleegt te circuleren. Met zulke argumenten zou men dan ook evenzo meteen de brandewijn rechtvaardigen! Tot onze spijt dus: Zuiverheid heeft bij ons met regeneratie oftewel intacte celtoestand te doen. Deze kan men met het zuiverste water ook niet bereiken, maar kan men die er in ieder geval wel door ondersteunen.

Kan of moet er mineraalhoudend-, of zelfs licht verontreinigd water gedronken worden?

Zeker kunnen er in water schadelijke stoffen zitten, het water in de industrie wordt altijd ongenietbaarder – we zouden echter toch ook eens moeten bedenken aan welke andere vergiftigingsbronnen dat we daarnaast bovendien ook nog blootstaan, en dan de verhoudingen eens tegen elkaar afwegen. Wat gelooft u wel wat bijvoorbeeld de 24 kilo dagelijks ingeademde lucht in steden, auto's, afgesloten ruimtes, keukens, restaurants en bars, bijeenkomsten van vele mensen.....- aan vergiften bevat? - De long is een opname-orgaan en

kan, net zoals bij het roken de stoffen direct in het bloed leveren! – Of wat denkt u, wat er zoals alles in uw voeding kan zitten, vooral dan als deze nog door koken, bakken, frituren, roosteren, microgolven, ... getraakteerd wordt, en sowieso al van te voren al chemisch veranderd werd? Geloof er dan iemand serieus, dat die enkele microgrammen schadelijke stoffen in het water gewicht kunnen in de schaal kunnen leggen?

Opmerking: Ik wil hier niet de waarde van absoluut zuiver water afkraken of te niet doen, en de waterproblematiek en –nood van de industrielanden als onschadelijk bezien.

De volkomen zuiverheid van water is ook niet daarom minder belangrijk, omdat alles andere evenzo vervuild is! Het is nu in ieder geval de vraag, op welke trap van waarde dat we het zuiver water nog kunnen zetten, en in gebrek aan het voorhanden zijn van dit levenselixer in natuurlijke vorm er van, überhaupt nog kunnen. Het “**drinkwater**” uit de leidingen van de industrielanden is in ieder geval niet drinkbaar voor ons. Daar zijn naast de opgeloste giftige stoffen uit de buizen nog de opzettelijk er in vermengde opgeloste supervergiften zoals chloor en fluor, die ons zogenaamd “drinkwater” uit de leidingen verpesten. Reeds zonder enigerlei giftige bijmenging wordt het water echter al armzalig, dood en ongenietbaar, als het door kunstmatige leidingen moet stromen. Water leeft alleen in het medium natuur, en sterft, verliest zijn kracht en wordt voor ons die in het levende bereik van de voeding willen verblijven indiscutabel, zo vlug als het door een kunstmatige kringloop gesluisd wordt. Dood leidingwater bederft en ontwikkelt zonder de supergiftige ontsmetters terecht een zijn smaak beïnvloedende bacterieflora, die ons er van zou moeten afhouden om het te drinken. De nadelen in de grote waterkringloop van de aarde werden en worden door luchtvervuiling en bodemafdekking, de agrarische technieken, vooral veroorzaakt door waterloopreguleringen, het kanaliseren, het droogleggen van moerassen, etc. en natuurlijk zoals altijd door het inleiden van afwateringen. Tengevolge de zich daardoor resulterende daling van de grondwaterspiegel, zoals de daarom zich vermeerderende beschadigingen door overstromingen werd in vele gebieden de grond onvruchtbaar gemaakt. De (schijnbare) vruchtbaarheid tegenwoordig is dus vaak alleen maar een kunstmatige, verkregen door kunstmatige bemesting en -bewatering. Afwateringkanalisatie zou eigenlijk net zoals de afvoer van huisvuil niet mogen gebeuren, dan zou het vuil daar blijven liggen, en zou men snel gedwongen worden anders te gaan denken, zich om te stellen, op reinheid te gaan letten.of anders in de eigen afval te verstikken. Als men alleen al bedenkt, wat wassende huisvrouwen onder het voorwendsel, in naam van de “reiniging” aan vergiften in het water laten terecht komen, dan wordt de schizofrenie van deze tijd en wereld toch wel duidelijk zichtbaar.

Deze “heerlijk ruikende” was, die daarna aan de lijn hangt, stinkt zo penetrant dat het ons honderd meter verder soms nog de adem beneemt! Het hoogste perversiteit aan deze vergifterij is echter dat deze chemische stank in de neus van de decadentiekost-eter ook nog als zijnde “heerlijk ruikend” overkomt! We hebben het bij de bevolking van de industrielanden altijd meer met psychotici te doen, die dagelijks op alle plaatsen de natuur en zichzelf met chemische vergiften “bestrijden”. Zo lang als hier niet verminderd wordt, is er geen sprake van een mogelijke sanering van het water en vooral het grondwater. – Gewone ongeparfumeerde plantenzeep is het uiterste wat er om te wassen noodzakelijk is. Normalerweise voldoet een handwas met water, melkwei, citroensap,..... of gewoon de was in de regen op te hangen. Dus terug naar het motto:”Alleen het water is er om schoon te maken”.....De superschone consumentenburger met zijn vergiften-uitstoten telt in ieder geval tot de grootste milieuvvervuilers - en (chemische) zwijnen - van alle tijden!

Met betrekking tot de **waterleidingsnetwerken** beging men de onvergeeflijkste fout, die tot heden aan toe niemand wil toegeven. Waterleidingen zijn net zulke idiote producten als stroomleidingen boven het land heen. Ons dwingend bestuur, de heimelijke bureaucratie heeft destijds – ik herinner me het nog precies – dwangmatig ieder boer – voor hem vaak ruïnerend – aan het waterleidingnet aangesloten. Hun eigen waterbron werd als “onrein” aangeduid, en meestal dicht gestort zodat de **watercent**, de roebel, kon rollen. – Tegenwoordig herkennen we deze boeven al beter!

Opmerking: Onze handbediende waterpompen zijn eenvoudig en goedkoop. Ze halen water tot op 20 meter diepte naar boven. De diep geboorde bronnen alhier bestaan uit perforeerde in een boorgat zittende plastieke buizen. Het zo verkregen water is niet meer “microscopisch zuiver”, maar altijd wel nog genietbaar.

We pompen hier melkachtige leemwater naar boven waarmee we de planten water geven (en ook de dieren), wat echter ook goed smaakt en opkikkerend is.

Vervolg tekst: Maar nu terug tot de vraag in hoeverre dat de waterverontreinigingen tolerabel zijn, en in het gewicht vallen: Wat betreft de hoeveelheid zekerlijk minder, maar desondanks zijn onzuiverheden in het water wezenlijk merkbaarder dan ergens anders, en juist omdat ze in minimale concentraties voorkomen, vaak werkzamer dan de grove vergiftigingen van andere plaatsen. De reden is dat omdat water voor ons lichaam als **overbrenger van informatie** fungeert, waarop ons systeem dan direct reageert. Men kan dus het lichaam via “bijzonder geladen” water bepaalde informatie toespelen, die met de werkelijkheid niets te doen hoeven te hebben, en die in de regel juist die calculeerbare informatie uitlokken, die net gewenst zijn (principe van de homeopathie, “geleviteerd” water, etc.....) met zulke tovenarij zijn er echter alleen maar schijnbare geneesresultaten te verkrijgen, die met ons begrip van genezing niets te doen hebben, omdat daarbij alleen de juist voor de afbraak van gifstoffen deelnemende micro-organismen door juist die verkeerde informatie voor de gek gehouden – oftewel hun specifieke erfelijke informatie verkeerd aan het kroost verder geven - en die dan quasi onder “verkeerde programmering” lijden moet.

Genezing zoals wij het bedoelen is alleen door echter vernieuwing en regeneratie, door een werkelijk afleggen van het oude lichaam, van de “oude mens” te bereiken, waarbij zich niemand langs het doorlijden van zijn fouten en verkeerdheden (vergiftigingen op lichaamsnivo) kan sluipen.

Laten we ons dus niet op de een of andere **wonderlijke watersoort richten**, maar in de omgeving rondkijken of daar niet ergens een bron ligt die weer open gegraven kan worden, en waaruit we dagelijks, of in ieder geval minstens één maal in de week onze voorraad in aardewerken kruiken kunnen gaan halen. Om ambtenaren bekommeren we ons niet verder, sinds deze ons met het leidingwater bedrogen hebben, ook omdat we weten dat er van het water geenszins de hoofdvergiftigingsbelastingen uitgaan. Ook met de genoemde “fijnstoffelijke informatie” van ons water komt ons lichaam met en met wel klaar. Het laat zich eerstens niet eeuwig voor de gek houden, en ten tweede zijn ons de trillingen van de supermarkten en hun door een “Testburo” gezegende flessenwaters ons niet bepaald liever.

Omdat stilstaand water zijn kracht en spanning verliest, zou het ideaal zijn om het altijd alleen maar vers, direct van de bron te drinken. Maar toch kan het de opslag er van enkele dagen lang in glazen flessen of aardewerken kruiken zeer goed nog wel verwerken.

Verdere waterbronnen, echter niet de overal zo geweldige (zure regen), bieden **regenwater**, dat men dan kan opvangen, en dat vooral na lange regen van beter kwaliteit wordt.

Verder zijn er bronnen die hier een daar nog niet stilgelegd werden, maar ook kleine open beekjes, die best drinkbaar worden als ze maar voldoende breed en onveontreinigd verder kunnen stromen. In noodgeval kan men het water ook zelf nog nareinigen, doordat men het bijvoorbeeld door een laagje fijn zand, zelf filtreert. Zekerlijk hebben de generaties van na de oorlog nog vele nauwelijks of niet afbreekbare stoffen geproduceerd en aan het milieu afgegeven. De geciviliseerde mensen waren en zijn weliswaar meester in het weg toveren en verdwijnen laten van alle wanproducten tegen god en de natuur, maar diegene die gelooft dat deze afval etc. zomaar uit de wereld zou zijn, en uit de wereld te brengen is, die vergist zich enorm. Er was en is geen echte “verwijdering” of zuivering, maar men laat de vergiften stiekem ergens “wegasijpelen” en verdwijnen.

Ik wil u hier met betrekking tot uw drinkgewoontes ook niet uw geliefde flessenwater – eventueel van de Franse bergbronnen, verpesten. Ik zou zelf ook echt niet-gesteriliseerd bronwater uit de hele wereld drinken. Het gaat hier eerder om een bepaald omdenken of anders denken, en zich opnieuw te oriënteren. Bovendien wil ik u een beetje – ondanks alle milieuvergiftigingen – een beetje van de aangekweekte angst voor de **natuurlijke wateren, beken, meren en rivieren**..... en vooral van de voor eigen **bronnen** te nemen. De overheid en bepaalde geïnteresseerden op de achtergrond zijn snel bij de hand met hun bordje “Geen Drinkwater!” Maar ieder dier drinkt tenslotte tot heden aan toe uit natuurlijke bronnen – en leeft zelfs in Duitsland nog altijd!

Te vermijden zijn alle watersoorten die:

- Gesteriliseerd, of ontkiemd werden.
- Kunstmatig verrijkt werden met koolzuur of de een of andere mineralen of andere stoffen.
- Door waterleidingen vloeiden.
- in of uit de een of ander machines, met de een of andere methodes “betoverd” getransformeerd, verroerd, geïnfecteerd, geïnformeerd, of op andere wijze gemanipuleerd werden.

Opmerking: Het in vele steden door leidingen zogenaamd drinkbare water dat ons door de overheid in de plaats van het ons eigen verbodene water werd aangeboden werd overigens momenteel meermaals opgeschoond, d.i. het stroomde al meermaals door wasmachines, levende organismes (mensen, dieren), fabriekenen werd daarna weer technisch en chemisch opgeschoond. Zelfs dan als men er van zou afzien dat leidingwater dood water zonder levens(oppervlakte-) spanning is, is het nauwelijks denkbaar, dat er door opschoningen alle sporen en informatie uitgewist zouden worden kunnen. En zoals gezegd, de extra er aan toegevoegde vergiften zoals chloor, fluor, en jodium, die de in het bedervende water zittende bacteriën doden(die overigens ontstaan om verontreinigingen veroorzaakt door het stromen door de leidingen af te breken), die doden ook het protoplasma van uw cellen af!

Vervolg tekst: Er zijn in de natuur vanuit ons blikpunt geen dode “anorganische” stoffen, en ook de mineralen in het water zijn levensvormen van een onderste stadium, die voor ons lichaam goed en nuttig en in geringe hoeveelheden opneembaar zijn. Mineralen uit gesteentes zijn heel duidelijk herkenbaar natuurlijke dingen, daarentegen is het vijzsel of de afgegeven stoffen van metalen en plastieke buizen zowel in hun uitzien en vorm er van tegennatuurlijk, en daarom giftig oftewel levensvijandig.

We zullen het dus liever in de natuurlijkste vorm er van houden net zoals de kip, namelijk door gewoon het natuurlijke water te drinken, dat ons smaakt, en we ons ook niet druk hoeven te maken om de zo beangstigende “verkalking”. Bij onze drinkhoeveelheden is er tenslotte niets om angst voor hoeven te hebben. Zulke zorgen hebben in ieder geval wel chronische bierzuipers, wiens “uit zuivere bergbronnen” vervaardigde brouwsel - dat dezen tenslotte dagelijks in grote hoeveelheden in zich naar binnen schudden - daadwerkelijk grote hoeveelheden kalk kan meeleveren.

Bier is sowieso een kooksel, oftewel een gebrouwde drank, en valt dus sowieso buiten ons systeem.

Opmerking: De melkwei die bij het maken van kaas uit de kaasvormen druppelt, wordt meestal door onze kippen gedronken. Wij gebruiken ook melkwei (en melk) om er graan mee in te laten weken.

De voeding van de dieren.

Thema's:

Het houden en verzorgen van vee, praktische handleiding, natuurlijke verwerking van melk, honing en eieren, het opzetten van een paradijsstuin, dwalingen en fouten van onze tijd.

Opmerking: Werkelijk passende literatuur met betrekking tot dit thema is er momenteel op de markt niet verkrijgbaar. De laatste die nog omvangrijkere praktische handleidingen ter zelfvoorzienende landbouw bood, was volgens mijn weten John Seymour. Die hield echter zekerlijk nog geen rekening met onze nieuwere methodes en omstandigheden die zich pas bij en uit natuurlijke voeding en uit werkelijk natuurlijk leven resulteren. Ook de permacultuur-uitvinders van Australië kunnen volgens ons en vooral met betrekking tot onze geografische breedte niets geschikts bieden, omdat zij bovendien vleeseters zijn en degeneratief uit de kookpot leven, en daarom tot nu toe niet werkelijk in staat waren, paradijselijke ecologische systemen voor de mens te ontwerpen en op te bouwen.

Zie met betrekking tot het onderstaande ook: “Systeemdelen van de Ekopraktijk”, “Psychopathologie en Selbsteinkreisung bei neue Einsiedlern”, “Natural Farming”, “Das Narrenzeitalter” (nieuwe versie
Text-citaat bij “Findhorn” uit Johannes Rothkranz: “Die Kommende Diktatur der Humanität” bd 3 (Die Vereinigte Religionen der Welt im Anti-Christliche Weltstaat) pag. 113.

De Voeding van de Dieren:

Dierenmelk en de producten er van :

Op de markt is hoofdzakelijk koeienmelk verkrijgbaar, soms ook paardenmelk, en in het zuiden soms ook ezelsmelk maar zelden geiten- of schaapsmelk. Het grootste deel van alle via de handel te verkrijgen zijnde melk wordt echter gepasteuriseerd, gehomogeniseerd, en intussen vaak met ondraagbare prijzen verhandeld, zoals soms ook zelfs per post verstuurd (bijvoorbeeld voor kuren met paardenmelk). Vooral geiten- en schaapsmelk wordt er tengevolge van de algemene heersende schaarste er van aan deze voedingsmiddelen altijd duurder, en diegene die niet zelf melkdieren kan of wil houden, die resteert meestal alleen maar nog koeienmelk, die tot nu toe nog in massa geproduceerd kon worden.

Rauwe melk mocht tot nu toe nog onder bepaalde overheidsfoefjes nog direct van de boerenhof verkocht worden. De boeren moesten zich dan wel aan bijzondere hygiënische voorschriften houden en met een bord er op wijzen, dat deze voor het drinken er van afgekookt moest worden. Hoe zich met betrekking daartoe de wetten van de algemene epidemie en bacillenhysterie nog zullen ontwikkelen, dat weet ik ook niet. Het schijnt echter dat de hygiënische steriele strijders van plan zijn om ons niet alleen de rauwe melk, maar ons ook nog van alle andere soorten melk te beroven doordat ze kruistochtachtig “BSE”- of “MKZ”-koeien” beginnen af te slachten, zoals ook op andere manieren er voor te zorgen dat onze dieren niet meer gezond blijven of kunnen worden. Bijvoorbeeld door “uitgangsverboden” waardoor de dieren niet meer vrij naar buiten gelaten kunnen worden, zodat ze zich niet meer in de natuur op de weide gezond kunnen voeden. Of door de beroemde vaccinaties, waarbij men hun dan op schizofrene wijze juist die bacillen injecteert

waarvoor men anders zo paniekerig vlucht, en waarvoor men tonnengewijs met desinfecteermiddelen de wereld vergiftigt!

Het is nauwijsbaar dat vele “epidemies” overwegend door actieve vaccinatiestoffen verspreid worden! Als de verantwoordelijken voor al deze en andere onzin van deze tijd niet in het totale overgetal oftewel door hun financiële macht dominant zouden zijn, daarmee tenslotte de hele geciviliseerde wereld omvatten zouden, dan zou ik intussen ervoor pleiten hun probleem als algemeen gevaar voor de maatschappij zijnd, psychiatrisch te benaderen.

Maar nu over tot de dieren: We moeten ons er mee afvinden. Dat de op dit moment in de stallen staande dieren net zoals de omringende civilisatie zonder uitzondering ziek zijn. Dit kan niet anders zijn dan door verkeerde huisvesting er van en door een verkeerde voeding op grote schaal. Het ziek zijn van mensen en dieren zou helemaal niet zo erg zijn, maar zelfs leerrijk. Erg is daarentegen de onnatuurlijke behandeling, de onderdrukking van iedere ziekte om iedere prijs, door schouder aan schouder naast de farmaceutische industrie en hun medische helpers op te treden, waardoor de genezing, d.i. het overwinnen van de vergiften oftewel de uitscheiding van decadent celmateriaal, en daardoor de regeneratie en vernieuwing direct verhinderd wordt! Al deze gifspuitende witte jassen “verhinderen” weliswaar de ziektesymptomen, maar bevorderen echter in werkelijkheid juist die decadente toestanden met hun camouflage-techniek zo, dat we uiteindelijk alleen maar nog hoogdecadente organismes terugvinden, die tenslotte aan het eind van de vergiftigingsspiraal door geen enkel middelje meer te “helpen” zijn, omdat ze letterlijk ineenstorten.

Zonder het doorleven van ziekte is er geen gezondheid te verkrijgen! Ziekte is misschien een schande, omdat die nu eenmaal er op wijst, dat er ergens iets niet klopt wat betreft de natuurlijke voeding en het natuurlijke leven, maar die mag niet langer gecamoufleerd en quasi verboden worden onder het motto: Diegene die ziek wordt, die moet gif slikken of zich met stralen beschieten laten, of wat laten wegsnijden! Bovendien is het zo dat we juist in de optredende bacteriën en virussen die geneesmiddelen vinden, in de vorm van de noodzakelijke opbouwende organismes!

Ter verdere uitleg: Exacter bekeken zijn micro-organismes geen echte geneesmiddelen, maar quasi de huisvuilophalers of opruimarbeiders van het lichaam. Actieve echte geneesmiddelen zijn alle natuurlijke opgebouwde volwaardige voedingsplanten en de zaden en vruchten er van, zoals ook goede melk, eieren, honing, etc. Passieve geneesmiddelen zou ik de verse lucht, de zon, de natuur,.....dus de afwezigheid van technische vergiftiging en bestraling van de civilisatie noemen. Pas dan als deze actieve, echte geneesmiddelen voorhanden zijn, en daaruit nieuwe lichaamscellen opgebouwd kunnen worden, dan kunnen micro-organismes oude, decadente zieke kwesties afbreken.

Vervolg tekst:Het is me wel duidelijk dat, dat vele mensen misschien de een of andere rauwe melk zouden vermijden, als zich bijvoorbeeld zou uitwijzen dat die TBC-bacteriën zou bevatten. Maar het zijn juist diegenen die angst er voor hebben dat deze bacteriën in hun organisme een voedingsbodem vinden en een uitscheidingsziekte op zouden kunnen roepen, dus diegenen die verder willen gaan met hun verslaving, verkeerdheden en deficiënties. Wel goed, zouden ze voor de ontdekking voor de bacteriënpolitie vluchten, dan wordt de kwestie pas dan crimineel, als er het essentiële hoogwaardigste voedingsmiddel wat er is - de rauwe melk - voor iedereen tot de kleine kinderen aan toe uit het voedselprogramma verwijderd wordt!

Desondanks laat zich algemeen gesproken niet iedere ziektebacterie in de melk zo wegcijferen en verontschuldigen. Het moet ons allen duidelijk zijn dat zo vlug bv. koeien gedenatureerde voeding in de een of ander vorm krijgen, ze deze ook weer via de melk terug

geven. Net zoals ook bij mensen, ontstaan er ook bij dieren door ziekte-onderdrukking decadentie en oude lasten. De gevaccineerde of gemedicamenteerde koe die we kopen, zal, zo vlug als deze bedrieglijke middelen uit de verkeerde voeding en verkeerde houding er van weggelaten worden, beginnen haar oude lasten in de vorm van ziektes uit te scheiden.

Deze uitscheidingsprocessen / ziekteprocessen vinden dan bij voorkeur plaats, als de koe natuurlijk en gezond leeft, en grote hoeveelheden van het beste voer eet, omdat alleen dan het organisme deze reinigende operaties kan uitvoeren. Als nu een koe haar “afval” juist via de melk er uit poetst, dan zullen we deze melk niet direct willen drinken. De reden is echter niet dat we bang zijn voor de bacteriën, maar dat we gewoon niet de voedings- en houdingszonden die onze voorganger aan de koe beging, willen uitlepelen.

Decadentiekost – en daaronder is ook ieder gedenatureerd, verhit voedingsmiddel te verstaan – leidt niet alleen bij de mens maar ook bij het vee, ter opbouw van decadente lichaamssystemen. Van dit standpunt moeten we tegenwoordig uitgaan!

Dat wat we willen en wat we ook nog kunnen in onze tijd is zonder meer dubieus, want de genoemde schades of nadelen zijn tenslotte zo goed als in het gehele dierenbestand te vinden. We kunnen ze niet eens helemaal in de volgende generatie helemaal oplossen, omdat het kalf ook nog tenminste een deel van zijn lichaam uit nog veel deficiënte melk van zijn moeder moet opbouwen. De reinigingscrisissen worden zekerlijk bij natuurlijke houding er van in de tweede koeiengeneratie wezenlijk minder en onschadelijker, en de melk er van is dan om zo beter en volwaardiger en schoner.

We kunnen ook niet eenvoudigerwijs de melk van deze dieren weglaten! Diegene die dat gelooft die kent nog niet de fouten van alle andere voedingsmiddelen! De veganist is er in geen geval beter aan toe, omdat de planten die op de huidige bodem groeien, net zo, of zelfs nog decadenter en gebrekkiger zijn. Gebrekkiger is zuivere plantenkost alleen maar al daarom omdat plantaardige voeding op zichzelf al van geringere waarde is. Als er tegenwoordig bij de dieren door kunstvoer, kunstmatige vitamines en medicamenten veroorzaakte decadentiegraad door vaccinaties verborgen worden, zo zijn het bij de planten de spuitmiddelen, die er voor zorgen dat de minderwaardige, kunstmatig, door kunstmest dwangmatig en verkeerd gevoede gebreksgroente “optisch zuiver” op uw tafel komt. Onder normale omstandigheden zou de natuurlijke orde er voor gezorgd hebben, dat u zulke decadentiekost niet zou hebben kunnen oogsten, doordat “ongedierte” de niets waardig zijnde ziekmakende “oogst” overgenomen zouden hebben!

U ziet dus dat we met een vermijdingstactiek niet ver meer komen. We moeten oogsten wat we gezaaid hebben! We moeten ons er aan wennen, met de ziektes van plant dier en mens te leven, ze juist te interpreteren, als aanwijzing op nog op te heffen misstanden, en we moeten zo vlug als mogelijk proberen, de huidige verbergingspraktijk – dus de medicamenten, spuitmiddelen, vaccinaties.....zoals ook de gedenatureerde voedingsmiddelen terug te draaien! Afgezien daarvan, dat het zich hierbij om bedrog handelt, omdat er gezondheid bij voorgespiegeld wordt, waar er al lang geen meer is, komen we met deze zelfbedrieglijke leugen altijd korter bij een ten langerlaatste totale ineenstorting van al onze fundamentele voedingsbronnen en organismes, waartegen dan geen enkel middel meer kan helpen! Dat wat er met onze planten en dieren gebeurt, dat zal ook met ons gebeuren!

Laten we beginnen met een echte genezing en overwinning van de decadentie, die er dan pas kan optreden als we er mee beginnen ziektes niet meer te bestrijden, maar door ze te doorlijden! Rauwe melk en de producten er van zullen ons dus ondanks alles op deze weg van de reiniging en vernieuwing altijd beste hulp geven. En melk kan zelfs van een “zieke-” resp. gezondheidsproces-doorlevende-dieren tengevolge hun dan vermeerde bacteriële overdrachteigenschappen vooral voor die mensen waardevol zijn, die onder dezelfde overeenkomstige of dezelfde omgevingsinperkingen zoals die van het dier geleden heeft.

Wie overigens er op uit is, de bacteriënflora van de melk te willen verwijderen, die zou niet langer op het idee hoeven te komen om de melk af te koken, maar zou de melk moeten laten verzuren! Door de inwerking van melkzuur, zoals bijvoorbeeld bij de bereiding van kefir, wordt de gehele bacteriënflora van de verse melk radicaal vernietigd, oftewel omgezet.

We herkennen zo overigens ook wat betreft de pasteurisatie de - naar gelang hoe men het bekijkt –krankzinnige of satanische manipulaties, van de psychotici die uit “gezondheidsredenen” de melk afkoken of “steriliseren”, die daarmee en daardoor echter een “levensmiddel“ scheppen waarmee men zelfs een rund mee kan vermoorden! De giftigheid van verhitte melk kan zelfs voor diegene die geen inzicht heeft makkelijk bewezen worden, doordat men een kalf uitsluitend met gepasteuriseerde of gehomogeniseerde, of zelfs ultrahoog verhitte melk te drinken geeft. Dit wordt dan ziek en sterft binnen korte tijd!

Voor diegene die weet dat het ontzeggen van natuurlijke rauwe melk, een van de zwaarste klappen

Opmerking: Verdere hoofdzakelijke vernietigende klappen voor de gezondheid bestonden bijvoorbeeld in de voorschriften ter isolatie van woonhuizen (bouwvoorschriften), waarmee de burgers bij wijze van spreken de verse lucht ontzegd werd, of het in bedrijf stellen van microgolvenzenders (televisie, radar, mobiele zenders...) waardoor die de gehele bevolking aan een voortdurend stralen bombardement blootgesteld wordt.

Vervolg tekst tegen de volksgezondheid in deze eeuw was, spotten zulke verordeningen ter “ontkieming” van rauwe melk op alle gebied. Het is een geluk, dat onze Franse burens zich nog niet door de bureaucraten alhier (stand in 1999) in de knieën lieten dwingen, dus zoals die de rauwe melkproducten produceert en die ook zo op de Duitse markt aanbiedt. Hoe lang dat nog toegestaan wordt, dat weten we niet. De kwaliteit van de geïmporteerde- zoals ook de binnenlandse kaas is voor ons echter meestal ontoereikend. Bijna alle dieren worden tenslotte verkeerd gevoed, en via medicamenten of via vaccinaties schijngezond oftewel decadent gehouden.

Enkele hoofdfouten die nog bij de melkverwerking zelf gemaakt worden, wil ik graag onderstaand beschrijven:

Bactofuge:

De bacteriëncentrifuge ter “reiniging” van de rauwe melk van bacteriën. Omdat er in de grote bedrijven steeds gemengde melk van vele koeien oftewel van ontoereikende kwaliteit verwerkt wordt, probeert men bacteriën met hoogtoerig draaiende centrifuges er uit te slingeren. Dit gebeurt ook daarom omdat men gelooft, steeds gelijkblijvende kaas te moeten verkrijgen (door bijvoegen van culturen). Door deze procedures wordt de melk evenzo als bij het “homogeniseren” (met 200 atmosfeer tegen een hete metaalplaat te spuiten) in hun moleculaire structuur vernield. Het is de vraag in hoeverre en of zich de aansluitende kaasrijping zich van deze vernietiging weer een beetje kan herstellen.

Opmerking: Wij willen niet dat de melk van de een of andere bacterie gereinigd wordt, al helemaal niet op een zulke beschadigende wijze (gebactofugeerd op 6000 toeren per minuut). Alle bacteriën zijn voor ons en ons lichaamsreinigingsproces zinvol en noodzakelijk, zelfs belangrijk en onontbeerlijk. Bij gezonde (herstellende) mensen kan door rauwe melk zelden iets ergers als een beetje diaree veroorzaakt worden, zolang die niet in een overmaat gegeten worden. Bij de zwaar zieke (= zwaar vergiftigden) is het de vraag door welke virussen,

bacteriën of andere micro-organismes dat die werd aangevallen. Er komt ooit altijd wel eens iets op hem toe, daar kan men niet aan ontkomen.

Het gevaarlijkste voor het leven van de zich permanent vergiftigende gecultiveerde mens is echter zelfs de algehele afwezigheid van micro-organismes (virussen, bacteriën) over een lange periode, omdat zich dan en daardoor enorme giftlasten kunnen ophopen. Als dan ten langer laatste ook nog de afbrekende organismes in beweging komen, dan kan de ontgiftingsreactie (ziekte) dodelijk verlopen.

Hetzelfde gebeurt tenslotte, als er ten gevolge van voortdurende “afweer” van ziekte door farmaceutische vergiften (of andere ontgiftings- of preventieve truuks) geen bacteriën meer tot inzet van ontgiftiging kunnen komen.

Ten langer laatste vervallen dan vanwege de decadente celsituatie de lichaamcellen van de ontaarde persoon. De medische vakwereld spreekt dan bij deze uiteindelijke inzinkingen juist niet meer over “aanvallende bacteriën of virussen”, maar over “prionen” die het verval van eiwitten zouden uitlossen, zonder in feite fundamenteel te begrijpen (te willen), dat het zich bij de afgedwongen logisch resulterende verschijnselen om een soort van resulterend eindproces van hun farmaceutische behandelingswijze handelt, in samenwerking met een volledig tegennatuurlijk leven en eten. Het is hier ook helemaal niet nodig, zich al de nieuwe namen aan te horren van ziektes waartegen men dan altijd nog vertwijfeld probeert te “helpen”, maar niet meer helpen kan, omdat men de alleen hulprijke levenswetten niet kent of niet kennen wil. Het doet er helemaal niets toe of de uiteindelijke toestand van de ontaarde en verkeerd behandelde patiënt ‘Aids’, ‘hepatitis C’, ‘BSE’, ‘Kreutzfeld-Jacob’, of ‘hooikoorts’ genoemd wordt. Alleen al deze benamingen van ziektes zijn een geraffineerd (zelf)bedrog, waarmee men zich aan het sprookje van de onschuldige uit heldere hemel ontstane ziekte wil vasthouden, en suggereert dat de patiënt nu uiteindelijk een ongeneeslijke nieuwe ziekte onder de leden heeft. – Men kan zo mooi verbergen dat de uiteindelijke inzinking zekerlijk het onvermijdelijk gevolg en rekening van een hele reeks van levenslange tegennatuurlijke handelingen tegen God en de natuur zijn, kan men zo zeer mooi verbergen.

Vervolg tekst: Door middel van de bovenstaande samenhang laat zich overigens ook verklaren waarom bijvoorbeeld natuurvolkeren door het destijds eerste optreden van griepvirussen in grote getale vernietigd konden worden, en waarom bepaalde entingen (zulke die daadwerkelijk een niet-ingrijpen van de overeenkomstige bacteriënstammen bewerken, dus passief-maken), zo gevaarlijk zijn. Ze provoceren uiteindelijk juist die ziekte (vaak ook in slepend, chronisch verloop er van), waartegen ze werkzaam zouden moeten zijn, of bewerken ze een verplaatsing van de (opgestuwde) vergiftigingswerking naar nog gevaarlijkere bereiken (erfelijke aanleg, hersenen, psyche) met de tegenwoordig zelfs nog bij een natuurlijke dierenhouding nog duidelijk zichtbare gevolgen:

Een verhoogd geboorteterisico, complicaties bij de opgroei van de nakomelingen, verminderde vruchtbaarheid, degeneratie van het ras.....

Het is voor ons jammer, mede aan te moeten zien dat de natuurlijke dierenhouders alhier (Portugal) gezonde dieren via verplichte entingen door de dwalende geneeskunde vermoordt, dat er gezonde rassen geruïneerd worden. Na iedere vaccinatierreeks komen enkele dieren aan hun einde. Vele jonge dieren verliezen na de vaccinatie hun levenslust en energie (zoals dit ook bij mensen gebeurt), dat alles kwam hier in de tijd vóór het vaccineren nergens voor! Het wordt tijd, dat de vaccinatiedwang op het matje moet komen. Pas dan houdt deze systematische waanzin en bedrog ten gunste van enkele op financiële winst uit zijnde giftproducenten op!

Alle verdere kan hier door de opmerkelijke lezer evenzo begrepen worden, waarom de van ons zo genoemde (eiwit-) gebreksrauwkost – of andere genees- en dieetsystemen waarbij uitscheidingsfuncties door niet- of ondervoeding of op andere wijze geblokkeerd worden, ten langer laatste evenzo gevaarlijk worden kunnen. – Omdat zich nu eenmaal ook daarbij giftlasten (alleen maar onder geciviliseerde giftige voorwaarden) in kritische hoeveelheden kunnen ophopen, die steeds een persoonlijkheidsveranderende werking hebben, zoals dan bij de opbouw door micro-organismes gevaarlijk schijnende, acute "ziektebeelden" ontstaan kunnen laten.

Hiertoe een klein bewijs van mijn stellingen:Nemen we eens een typische meteen zichtbare uitlosser van ontgiftigende- oftewel allergische reacties, bijvoorbeeld een bijen- of insectensteek. Voor de bijna automatisch en dwangmatig met gift volgepakte civilisatiepatiënt kan dit een heftige zwelling en pijn uitlossen (dus niet veroorzaken), en zelfs dodelijke gevolgen hebben, doordat de irriterende werking van de steek heftige uitscheidingsreacties uitlost. Als de zieke oftewel de vergiftigde in het verloop van dagen echter meermaals gestoken wordt, dan nemen de zwellingen en pijnen altijd meer af, omdat er altijd minder gift-ontladingen uitgelost kunnen worden. Men zou deze voortgang een echte natuurlijke vaccinatie kunnen noemen. - Als ook het bijengift niet meteen in staat is op deze manier alle giftsoorten af te bouwen, is het toch bekend dat voor imkers (die zich steken laten) bijvoorbeeld de ziekte "reuma" vrijwel niet meer bestaat, en dat die vaak een zeer hoge ouderdom bij een goede gezondheid bereiken.

Maar nu verder: Wordt nu bijvoorbeeld een vastende mens, of een door ons zo genoemde gebreksrauwkosteter door een bij gestoken, zo laten zich bij hun ook nauwelijks gevolgen van een steek zien, dus alleen zwakke ontgiftigingsreacties. Dat verandert meteen zo vlug ze eiwit-"power"-kost tot zich nemen. De civilisatorische eiwit-asceet geeft daarop natuurlijk alle schuld aan zijn zwelling, of zijn dikke tandpijnwang aan zijn "boze kaas". Daarbij bracht de powerkost het organisme alleen maar weer eens in staat om zijn oude lasten er uit te gooien (nieuw eiwit er in, het oude er uit!)

De vermeerderde reinigings- en uitscheidingsprestatie door melkproducten - niet alleen vanwege lichtverteerbare eiwitbouwstenen, maar zelfs ook nog extra door de bevattende bacteriën en micro-organismes - is dus in werkelijkheid een bewijs voor de hoge waarde en levendigheid er van!

Als nu daarentegen een aspirant van onze school, van ons voedingssysteem door een steek tot reinigingsreacties gestimuleerd wordt, dan laten zich alleen maar zo lang zwellingen zien, als daarbij dit reinigingsproces niet gevorderd is, egaal, of hij nu veel kaas eet of niet.

In de dagelijkse praktijk zijn echter meestal nog vele niet herkende vergiftigingsbronnen werkzaam:

- Enkele van de voedingsmiddelen van een rauwkosthuishouding zijn misschien nog gedeeltelijk minderwaardig en deficiënt, omdat men die er bij heeft moeten kopen of zelf te onpassend bij de eigen voedingswinning is.
- Of men ademt s'nachts fijne stof in, die afkomstig is van onnatuurlijke woningbouw, - bekleding, meubilair of dekens.....Het is in feite nauwelijks mogelijk in een kamer vergiftigingsvrij te slapen of zich te ontgiftigen.
Er is altijd wel iets wat het lichaam moet repareren of regenereren, daarom is het niet natuurlijk als u na het eten van melkproducten slijm produceert, die overigens absoluut uitgespuugd en nooit afgeslikt mag worden! – Of nu slijmopgeven of zwelling van een steek, dat is eigenlijk hetzelfde. Zolang de lichaamseigene "zelf-reinigings-installatie"

– de medici noemen zoiets wel het “immuunsysteem” – functioneert en niet door een of andere vermijdingstruuk van een reiniging en op psychisch nivo boet-onwilligen uitgeschakeld werd, is uitscheiding op iedere denkbare manier alleen maar juist en goedkoop.

Zulke samenhangen laten zich zekerlijk in de natuurvreemde kunstwereld van de dichtbevolkte woongebieden nauwelijks bewijzen, vaak niet eens observeren, omdat er daar geregenereerde personen, die tenslotte vaak ondanks het consumeren van grote hoeveelheden kaas en melk generlei output-/ontgiftigingssymptomen meer laten zien, die er tengevolge van de algemene doordrongen milieuvergiftiging niet meer voorkomen kunnen. Men bevindt zich daar jammer genoeg altijd nog – en wel tot het bittere einde – op het nivo van de vergissingen van Pasteur, die wel voor de farmaceutische industrie financieel winst oplevert, maar voor ieder (van de verslaving afgekickte) vrije mens zonder meer als leugen herkenbaar is. Indien de stellingen van Pasteur – oftewel zijn daarmee op gang gezette bacteriële angsten gefundeerd zouden zijn, dan zouden dus al die boze bacteriën en virussen daadwerkelijk de schuldigen aan ziektes en epidemieën zijn, dan zouden toch steriel gehouden, en steriel gevoede mensen gezond moeten blijven. Het tegendeel is echter het geval! Juist die sterven relatief snel aan lichamelijke ziektes en psychische gebreken, terwijl de een of andere ongeletterde idioot die zich dagelijks eventueel letterlijk onderwoelt in de mest van al zijn voortdurend gedeeltelijk “zieke” dieren, niets anders overkomt dan uitstekende gezondheid overkomt! Hebben de moderne- de epidemische paniekmensen die overal aan de grenzen vanwege de BSE etc. de autobanden desinfecteren volledig vergeten hoe gezond en vooral bouwbiologisch heilzaam dat juist koeienmest is? De koeienmest zou zelfs radioactiviteit weg houden. Ook de bijen weten wel, waarom ze zo graag intrekken in de met koeienmest afgekite bijenkorven! Wanneer wordt er eindelijk deze “mammoetleugen” over de boze bacteriën ontlaft?

Het stoppen van ontgiftingen, die de medische wereld vergissingsgewijs principieel verkeerd als genezing beziet, kan eigenlijk ten allerhoogste dan als zinvol gezien worden, als zonder deze het leven van de betroffene direct in gevaar zou zijn. Levensbedreigende complicaties kunnen zich echter al op korte termijn bijna niet meer voordoen als men op levende voeding en een natuurlijk leven overschakelt. – Principieel zou het dan aan het lichaam overgelaten moeten worden, wanneer, waar, en hoe erg het ontgiftigen wil.

Over melk: Natuurlijk moet u bij al de niet-natuurlijke verkregen melk er voor op de hoede zijn, en er mee rekenen, dat de daarin zittende bacteriën en virussen niet alleen giftdepots in het lichaam afbreken, maar dat bijvoorbeeld de melk of vervalste kaas ook zelf minderwaardig materiaal bevat, en dan actief de oorzaak voor ziekte kan zijn.

De denaturatie van melk en de producten er van:

- **Dierlijk / kunstmatig lebstremsel:** Ook als er maar enkele druppels van worden gebruikt, dan is het voor de gevoelige mens toch onaangenaam te weten dat een secreet uit de maag van geslachte dieren gebruikt wordt, of een met metaalzouten geconserveerd of anderszins in een laboratorium (gentechnisch) gekweekt stremmingsmiddel gebruikt wordt. “Bio-”kaasmakers gebruiken zover ik weet vaak bacterieel vervaardigd lebstremsel, dat op schimmelculturen gekweekt wordt.

- **Het gebruik van verkeerd zout:** Meestal wordt er algemeen in de handel voorkomende kook- en keukenzout gebruikt, dat niet zelden gejodeerd of zelfs gefluorideerd worden, en dat zeer onaangenaam en schadelijk voor ons is, de kaas voor ons ongenietbaar maakt.
- **Te hoge temperaturen:** De meeste harde- maar ook al zachte kazen worden bij de vervaardiging er van boven de 40 graden C. verhit. De vervaardiging houdt een verhittingsproces in, waarbij deze ten onrechte aangeduide rauwmelkse kaas, vaak boven de 65 graden Celsius, of nog hoger verwarmd wordt. Temperatuurverhitting van boven de 40 graden C. is echter wat betreft melk in geen geval toelaatbaar! Het zou zelfs beter zijn om de 38 graden niet te overschrijden.
- **Verkeerde melkverwarming:** Diegene die direct op een ovenplaat of open vuur verhit zonder daarbij voortdurend te roeren, die bewerkt dat de melk daar waar de rand van de ketel verwarmd wordt, door hitte benadeeld of beschadigd wordt. Deze zou, indien überhaupt nodig, in een waterbad verwarmd moeten worden.
- **(Voor ons) ongeoorloofde toevoegingen:** De lijst van de wettelijk veroorloofde toevoegingen van sommige landen is hier lang en varieert van kunstmatige kleurstoffen, en vitamines, tot proteïne-toevoegingen, bijvoorbeeld gewonnen uit slachtdieren bloed / varkensbloed. Er is hier geen enkele toevoeging van onnatuurlijke of (slacht-)dierlijke aard, die we kunnen dulden (hoogstens een paar maden). Dus ook geen as en geen “startculturen” van kunstmatige soort (sommigen gebruiken gewoon yoghurt of handelskwark uit gepasteuriseerde melk!).
- **Manipulaties aan melk:** De melk zou zo, zoals ze gemolken wordt, ongekoeld, ongemanipuleerd verwerkt moeten worden, dus niet bijvoorbeeld via centrifuge ontroomd, gedeeltelijk ontroomd, of anderszins geprepareerd of betreffende het vetgehalte “ingesteld” worden. Niets mag er met ongeoorloofde, technische, oftewel machinale methodes weggenomen, niets onnatuurlijks, niet iets “on-levends” er aan toegevoegd worden.

Het is bedrieglijk de melk (of ook het een of ander levensmiddel, zoals bijvoorbeeld wijn) op de weg naar het “ambt” het een of ander voorschrift te maken, dat er niet mee rijmt! Men zou al deze voor ons zeer doorzichtig gemotiveerde motieven van de concerns weg moeten laten, om bijvoorbeeld het vetgehalte te bepalen, en juist vooral voor de kiemvrijheid! Melk is van nature uit de voedingsbodem voor alle kiemen en nooit kiemvrij! Beste hygiënici: **Melk behoort niet kiemvrij, maar juist rauw, onverwerkt en volwaardig te zijn!!!** De van iedere boer verkregen melk, komt overeen met zijn persoonlijke inbreng daar van. Die daar niet mee overeenkomt, diegene die meent dat de dieren niet optimaal gehouden of gevoerd worden, die gaat best s’ morgens zelf op de weide en maait zelf het voedsel in plaats van te mopperen. De niet-boer heeft hier makkelijk praten! – Al deze verordeningen waren en zijn volksvernietigend, door op dwalingen en verkeerde beginselen gebaseerde wetgeving!

De melkverwerking in het paradijselijk natuurlijk systeem:

De ideale melkwinning en verwerking begint natuurlijk bij de houding van de dieren. Diegene die de beste melk van de gezondste dieren (wat niet betekent dat deze dieren niet of nooit ziek zijn mogen – in tegendeel) heeft, die zal automatische de beste en waardevolste kaas kunnen maken. Gezonde dieren zijn voor ons in de eerste plaats onbehandelde,

ongevaccineerde, nog nooit gemedicamenteerde koeien, schapen, geiten, die zich liefst in een optimale omgeving vrij bewegen en optimaal kunnen voeden (net alsof ze in het wild leven). Zoiets zou bij ons mogelijk zijn als we het bosboerendom weer toelaten zouden, zoals bij de herders of vast daar wonende bosboeren, die hun vee daar vrij in het wild hebben rondlopen. Met al te grote koeienkuddes zou dit natuurlijk niet

Opmerking: Grotere dierenbestanden zijn voor de natuurboeren zonder meer helemaal niet mogelijk, omdat hij toch zulke grote melkhoeveelheden met de hand helemaal niet melken kan. Zonder het gebruik van machines zou bij de herdersnavolgers van Abel zonder meer alles weer wat minder omvangrijk zijn.

Vervolg tekst overal gunstig zijn, maar wel zeer goed met kleinere kuddes, eventueel met kleinere rassen, zoals met kleinere geiten- en /of schapenkuddes, omdat die toch niets anders vreten dan bijvoorbeeld de vele reeën, waarvan de hoeveelheid ten gunste van de melkdieren gereduceerd zou kunnen worden.

Is echter deze ideale manier om de dieren te houden oftewel volwaardige voeding uit het bos of paradijsstuin (nog) niet mogelijk, dan kan men er toch er op letten, dat er generlei kunstmatige of kant en klaar-producten gevoederd worden. Dus geen voedermengsels met twijfelachtige “proteïne”-toevoegingen, of kunstmatige vitamines, pillen.....etc. Alle voedergraan zou kiemkrachtig moeten zijn, anders komt men in een spiraal met dekadente voedermiddelen waardoor de dieren wel ziek moeten worden, en als ze ziek zijn worden ze dan met medicamenten, vaccinaties, etc bewerkt en sinds kort complete dierenbestanden zelfs afgemaakt en verbrand!

Enkele voedermiddelen voor onze melkdieren:

- Alle verse en gedroogde loof van bomen en struiken (ook naaldbomen).
- Alle verse gedroogde grassen en kruiden (hooi en stro).
- Alle groenten en wortels, gedeeltelijk kleingemaakt, zoals raapjes, kool, wortels, aardappels (rauwe).
- Alle vruchten en de schillen er van (Sommige vruchten kunnen tezamen met concentraten opgeblazen gevoelens / kolieken veroorzaken).
- Gefermenteerde producten, silage van gras, maïs.....
- Resten uit de rauwkostkeuken, als ze nog niet aangemaakt zijn (geen olie). Aangemaakte salades kunnen aan het gevogelte gevoerd worden.
- Graan / korrels/ peulvruchtzaden: haver en gerst kunnen puur gevoerd worden. Anders zou men ze ook beter tot schrootmeel kunnen vermalen of pletten (dagelijks vers), of het anders minstens 24 uur voor laten geweken of aangekiemen. Ook hier zijn graan-groente-combinaties ideaal indien ze zo opgewaardeerd en gecompleteerd kunnen worden
- Resten van de huiseigene oliepersing, als ze niet boven de 40 graden verhit werden.

Hoe u hieruit al kunt herkennen, ziet de dierenvoeding er nauwelijks anders uit dan de mensenvoeding. De oorzaken van de ziektes bij mens en dier zijn ook ongeveer dezelfde (verkeerde voeding, vergiftiging, slechte lucht om te ademen, onnatuurlijke behuizingen....). Ook de melkdieren zouden overwegend in de vrije natuur gehouden moeten worden, en indien ze voorbijgaand ingesloten zouden moeten worden, dan zouden ze goed verzorgd moeten worden met verse lucht en daglicht.

Opmerking: Er mogen hier van de boeren niet van vandaag op morgen verbeteringen en reuzenstappen verlangd worden. Ook als dieren op stal staan, dan kan men toch door goede volwaardige voeding, verse lucht en zonlicht toch “gelukkige koeien of geiten” houden, en daarvan goede melk verkrijgen. Velen denken ook wat realiteitsverwijderd er over na, dat men toch deze “arme” dieren de melk niet mag “roven”, en persen zo ons vee net zo ongeveer als huis- of schoothonden, in hun/een natuurvijandige onwerkkelijk vermenschelijkheidsschema. Men zou hier vooral niet de fout maken om te denken dat melkdieren niet graag melk zouden willen geven, dat ze egoïstisch zouden zijn (zoals de mensen zelf), dus de eigen persoonlijkheid op die van een ander projecteert. De natuur en alle levende wezens zoals God ze schiep, zijn bereid om te dienen, dienstwillig, liefde in overvloed gevend, niet eisend, of nemend...Men zou zich hier een voorbeeld aan moeten nemen, en zijn oude stadsmentaliteit moeten vergeten (die sowieso snel zou (gaan) wijken als het tegennatuurlijke systeem ineens stort, of wat beter zou zijn, ten gunste van een nieuwe “ecologie” zou moeten wijken).

Vervolg tekst:Het moet ook iedereen duidelijk worden dat het hoofdaandeel van de algemeen heersende dierenmishandeling veroorzaakt wordt door de verstrekking van gedenatureerd voer, zoals bijvoorbeeld proteïne-toevoegsels van ingekookte gegranuleerde dierenkadavers, en niet zo zeer door het insluiten of slachten er van. Of dieren aan het einde van hun leven gedood worden, of dat ze vanzelf eindigen, maakt geen al te groot verschil. Maar wèl hoe ze zich hun hele leven lang gevoed en hoe ze geleefd hebben, dat wel. Voor mij / ons is alleen belangrijk, dat niet ik /wij onze dieren (moeten) eten, en dat er geen dieren vanwege het vlees gehouden en gefokt worden, maar vanwege de melk, de mestproductie, om er mee te werken, om gras te maaien, etc.

Voor het overige kunnen we de eerste tijd nauwelijks verwachten, dat het hier in het land de dieren wezenlijk beter zou kunnen vergaan dan de mensen zelf. Ook is er aan de heersende toestanden geen bepaalde gerechtigde reden om te mopperen voor al diegenen die tenslotte zelf geen voeding willen produceren, dit aan enkelingen over te laten, en die dan natuurlijk overbelast zijn, als ze grote hoeveelheden aan melk en kaas willen produceren, en dat dan ook nog op een natuurlijke wijze. Diegene die in de steden zit of in “scholen”, universiteiten, of ergens anders zijn tijd met verkeerde ontwikkeling verspilt – die dus niet actief aan de productie van voeding in de tuin, op het land deelneemt - die zou sowieso de mond niet te vol mogen nemen.

Er is daadwerkelijk het een en het ander wat er verbeterd zou moeten worden, en zou er zelfs ook op grote schaal nog succesvol geproduceerd kunnen worden. In het algemeen zouden we hier echter de trend op richting zelfvoorziening moeten zetten. Natuurlijke landbouw en veeteelt vervolledigen zich hier zo wonderbaarlijk net zoals de zich daaruit resulterende voedingsmiddelen. Geen enkele er van zouden, kunnen en mogen we weglaten!

Van melk tot melkproduct.

Gemolken wordt er s’ morgens en s’ avonds vóór of nadat de jonge dieren gedronken hebben (als er überhaupt jonge dieren zijn). Men kan – en dat gaat vooral goed bij geiten - ook melken zonder dat het dier jongen heeft of had. Er moet alleen er voor gezorgd worden dat ze het hele jaar door goed en volwaardig gevoed worden. - Dan blijft er voor de jonge dieren voldoende over. De melk van een goed verzorgde koe is voldoende voor 4 kalven of meer. Ze heeft er echter maar één! Zelfs bij de geiten is de melk voldoende voor 3 lammetjes, alhoewel er meestal maar een of twee zijn. Ze dronken dan meestal alleen maar aan een borst/tepel, zo dat zich in de andere een opstopping zou voordoen, als de mens niet zou namelken. Na de geboorte van de kalven of lammeren is er meestal zeer veel melk voorhanden, die zich, indien er niet door de mens word nagemolken opstuwt, en pas dan zo langzaam terugloopt dat het de behoefte van de geringe navraag overeenkomt. Deze

gedwongen en soms pijnlijke vermindering van de melkafgifte, door ontbrekende vraag er naar zou door de mens, de houder, of beschermer, en verzorger van de melkdieren, in evenwicht moeten worden gebracht. De dieren in ons paradijselijk natuurlijke systeem geven zo veel melk omdat het hun zo goed gaat en omdat ze optimaal gevoed worden! Dus niet omdat ze “gedwongen” worden! Zo wordt dan ook duidelijk dat de jonge dieren geen melk gestolen wordt.

Opmerking: Citaat uit News 2 mei-juni 2003 pagina 34 “Actuele vragen aan Reinhold Schweikert.”: Geven dieren ook melk zonder jongen te hebben gehad?

Er zijn natuurlijk verschillen in ras betreffende de melkprestaties van moederdieren en ik zou, als ik melk wilde hebben, van te voren altijd de voorkeur geven aan een melkras. Fundamenteel is echter door ideale, beter gezegd paradijselijk natuurlijke houding en voeding van de dieren, bij zeer vele – als ook niet alle – moederdierenlactatie ook zonder geboortes bereikbaar. We hadden dit in Duitsland ook met geiten bereikt die nog “maagd” waren, dat ze melk gaven. We begonnen in het voorjaar gewoon met het aanmelken er van. Onze geiten hadden destijds vrije uitloop in het ons omgevende bos, en werden daarnaast nog eens extra met grote hoeveelheden vruchten en groenten gevoerd, omdat we in die tijdsperiode alle biogroenten van de markt in Stuttgart konden halen. We leefden buiten de wereld in een zeer stralenbeschermd dal – Uit deze redenen waren het houden en voeren van deze dieren al bijna paradijselijk natuurlijk, zo dat zich hun krachtenoverschotten en daarmee ook hun melkafgifte nooit uitputte, en dat ook onze kippen permanent eieren legden. Pas later in Portugal konden we op dat gebied ook met koeien ervaringen opdoen. Omdat er in het begin niet het hele jaar door het allerbeste voeder voor koeien in grote hoeveelheden beschikbaar was, hadden we enkele geboortes toegelaten. Daar tussenin kon echter ook hier weer naar believen lang verder gemolken worden

De melkafgifte van dieren en ook van vrouwen is als een bron, die pas dan droog gaat staan in tijden van voedselschaarste, vergiftigingen, stress, technostraling, en andere tegennatuurlijkheden, als dode- of slechte voeding inwerken.

Vervolg tekst: Ook het geklets over het zogenaamde “hoog opfokken” - de veganisten beweren, dat melkdieren degeneratief beïnvloed zijn, zodat ze veel melk geven – dat is complete onzin. Ten eerste is positief fokken geen misdaad, maar noodzaak. Wie zal zo dom zijn om zijn vruchtenboom zich te laten vermenigvuldigen met de slechtste appels? Zulke en andere verkeerde voorstellingen van de natuur en scheppingsorde, waarbij sommigen menen, absolute wildernis, quasi de niet-existentie van de mens op een planeet zou het doel van de schepping zijn. Hier wil ik alleen nog opmerken dat zelfs ieder nog zo “wild ” en niet hoog opgefokt melkdier onder onze voorwaarden verhoogde of zelfs hoge melkprestaties levert of laat zien! Ik kan tenslotte ook bijvoorbeeld iedere willekeurige braambes van het veld halen en die in mijn tuin planten, daar verzorgen (d.i. op de juiste manier snoeien) en optimaal voeden, en die dan vervolgens dubbel zo veel en twee of drie maal zo grote en beter smakende vruchten zal dragen! Evenzo kan ik een willekeurige moderne niet-moeder nemen, ik bedoel daarmee, een van de vele egocentrische onvruchtbare civilisatievrouwen naar de systeem farm halen. Na enkele jaren zal zij daar vruchtbaar zijn, een volle boezem hebben, volledig vrouwelijk zijn.....en zelfs melk geven voor twee of drie zuigelingen! Wij mogen hier dus niet, alleen maar omdat er lang verkeerde fokbedoelingen en -methodes waren, dergelijke fok überhaupt afwijzen. Eigenlijk “fokt” toch ook iedere mens. Er rijzen alleen vragen! “Niet-fok” of “verkeerde fok” betekent de opheffing van traditionele soorten en waarden! Juist dit willen we in het aangezicht van de degeneratieve, ongeoorloofde verkeerde

fok. En juist deze zouden we en mogen we ons in het aangezicht van de degeneratieve, ongeoorloofde “(wan) bestrevingen” van de gen-technicus niet langer permitteren!

Hier zou eindelijk begrepen moeten worden dat hoe beter – lees: hoe natuurlijker en paradijselijker de dieren gehouden worden - om zo meer melk van, van om zo betere kwaliteit geproduceerd wordt. De volle melkprestaties van alle vrouwelijke schepsels kan daarom niet in de wildernis, maar in door mensen aangelegde paradijselijke systemen – de gecombineerde duurzame-, vrucht-, en groenten-, wilde kruiden-, paddestoelen-,...de alles bevattende systemen verwacht worden, dan zal er in de waarste zin van het woord “melk en honing “ vloeien. Zulke systemen kunnen in tegenstelling tot de huidige agrarische vlaktes, en zelfs tot alle wilde gebieden, een ver hogere en vooral kwalitatief waardevollere soorten en plantenveelvoud bereiken, om dan en daarmee volwaardige levensruimtes voor natuurmensen en daarom automatisch ook voor dieren te ontwikkelen. Dat wat iemand eet, dat wordt hij niet alleen zelf, maar ook overeenkomstig vormt hij ook zo zijn omgeving, zijn land en behandelt hij zijn dieren.

Maar nu eindelijk tot de praktijk van de melkverwerking.

- De **rauwe melk** kan door een doek of zeef gepasseerd worden en zo van verontreinigingen door het melken gereinigd worden. In de handel zijn er daarvoor ook papieren filters of doeken.
- Als men **kaas** wilt maken, dan kan men het best verhinderen dat de melk na het melken erg afkoelt, en laat men deze meteen stremmen (niet onder de 20, en niet boven de 38 graden C.) Ter stremming dienen het beste bepaalde kruiden, die men droogt, en dan overnacht in wat water aanzet (koud wateraftreksel), dat dan s’ morgens in de melk wordt geschud en kort omgeroerd wordt.

Opmerking: Geschikt daarvoor zijn vooral gedroogde **distelbloesem** oftewel kaardenboldistel (zie ook verklarende woordenlijst), en het Walstro (*Galium Verum L.*). U kunt hier principieel met vele plantensappen en –aftreksels experimenteren. Waarschijnlijk zult u echter in het begin problemen hebben met plantaardige stremmsels, en geneigd zijn om in de handel verkrijgbare kalfs- of ook bacterieel- of gentechnisch lebstremsel te gebruiken. Daarmee gaat alles zeer eenvoudig en makkelijk. Voordat u echter voor zulke middelen beslist, wil ik u de eventuele mogelijkheid geven, de kwark en kaas weg te laten en uw melk met **kefirschimmel** te bewerken. Deze schimmel maakt melk eerder nog waardevoller en verteerbaarder dan alle andere bacteriën- en schimmelculturen, en u heeft daarbij het voordeel geen melkwei over te houden, de melk dus in zijn geheel te kunnen gebruiken.

Vervolg tekst: Als de melk na enige tijd dik is – naargelang de kaasvorm oftewel de sterkte van het lebstremsel, kan dat tussen de 20 minuten en de 1-2 dagen duren- dan schept men de wrongel voorzichtig met een zeeflepel in een kaasvorm of met een doek (luier) ingelegd zeef. – Is die uitgedruppeld (dat wat er uit druppelt noemt men “melkwei”), dan hebben we zo verse **kwark** verkregen. Als we deze kwark niet meteen willen eten, oftewel rijpen laten, dan laten we de **verse kaas** gewoon drogen. Bij zwakke lebstremmsels geven we de voorkeur aan het eten van verse kwark. Als we sterk of veel lebstremsel hebben toegevoegd (uit de handel), dan wordt de melk wezenlijk dikker, en vaster. De wrongel kan dan gesneden worden, geroerd en geperst, en tot de hardere kaasvormen verwerkt worden. U hoeft dus vooreerst daarmee niet erg moeilijk om te gaan. Het eenvoudigste is het zo, als dat het vanzelf ontstaat, en zonder meer meestal ook de beste manier. Daarom wil ik u een

eenvoudigere manier laten zien: nemen we aan, dat u 5 liter vers van de koe gemolken melk heeft. 1 liter daarvan zetten we meteen apart (of eventueel wat meer, om die vers te kunnen drinken. De rest laat u afgedekt (maar niet luchtdicht) in een brede kom staan. De volgende dag kunt u eventueel de room er afscheppen, of kunt u de ietwat dik geworden zure- of dikke melk eten, zure melk of dikke melk noemt men dus de zonder toegevoegd middel, vanzelf, op een lauwe plaats gestremde melk.

Melkwei die uit kaas en kwark loopt, kunt u puur drinken, met wat honing, of ook met citroen- of sinasappelsap vermengd. Melkwei is goed voor vele doeleinden. Wij lossen er zelfs ook de wasplaten van onze bijenratenpers er mee op. Vaak wordt melkwei ook cosmetisch of voor baden gebruikt. Melkwei is bovendien een waardevolle voedingsaanvulling en drank voor alle diersoorten in het natuurlijke systeem, vooral ook voor het gevogelte.

Slagroom is afgeschapte room, die u met de klopper tot slagroom verwerken kunt, en deze naar wens met honing kunt zoeten, en met vruchten en bessen kunt eten.

Diegene die zulke dingen geproefd heeft, die kan al de voedingsapostelen, die beweren dat koeienmelk voor mensen onverteerbaar zou zijn, niet meer begrijpen. Wie zegt dan dat koeienmelk speciaal geschapen werd om vers te drinken?

Ook ik kon in mijn eerdere werk “Het Gekkentijdperk”, de voordelen van de koemelk nog niet inschatten, en liet me ook van de anti-koeiemelk-tegenstanders aansteken. Zodoende was dit werk gedeeltelijk niet alleen een werk over “Het Gekkentijdperk”, maar ook nog over iemand die zelf nog gek was. Ik ben blij als de nieuwe versie er van eindelijk uitkomt.

Kan deze grote hoeveelheden melk leverende diersoort niet ook en juist voor boter, room en grote kaas “geschapen” worden zijn? Ik moet me verontschuldigen als ik hier met wat ironie argumenteer, dit doe ik om de algemeen verbreide “**voedingsverkramptheid**”, de domheid van de voedingsadviseurs doorzichtiger te maken. Een koe geeft voldoende melk en kaas voor een hele familie. Als men deze hele hoeveelheid melk van geiten moet melken, dan heeft men daarvoor een hele kudde nodig (die ook niet minder vreet en die naargelang de omgeving ook niet makkelijker te houden, te hoeden en te voederen is).

Het duurt 1-3 dagen tot koeiemelk vanzelf dik wordt (de verzurings-verdikkingstijd hangt af van het weer, de temperatuur, en de aanwezige bacterieculturen). Zou men de melk dus koelen via melkinstallaties, dan wordt die niet meer zo makkelijk dik. Reeds het diepvriezen verandert de structuur van de melk op een ongewenste wijze. We zouden op onze melk geen kunstmatige “winter” en gifgasaanvallen in de ijskast (= stinkende plastieke-ijskist ter verstikking van de levensvoeding) inwerken mogen laten. En al helemaal niet dan als het buiten zomer is. Bij iedere temperatuursverandering veranderen we ook de microflora van onze melk. Zeer goede melkproducten verkrijgen we daarom overwegend dan, als we tot het stremmen er van boven de 30 graden C. kunnen houden.

Het bewaren van melk en kaas zou principieel buiten de ijskast (wordt bij ons niet meer gebruikt) moeten gebeuren. Op houten rekken in de kelder, of in een aardbunker gaat het ook goed, als die niet te luchtarm en te muffig is. Goed is ook een **rijping** buiten of in de hutten die gebouwd worden van de brem (*spartum junceum L.*, zie ook woordelijst) (natuurbouw). Rijp ze bij voorkeur daar, waar u zich het meeste bevindt, dus bijvoorbeeld eerder in de kelder, als u overwegend in afgesloten ruimtes leeft. Iedere verandering van de omgeving en het klimaat resulteert in variaties in smaak en specifieke eigen- aard oftewel

therapeutische gezondheidswaarde er van. Als er ter **bewaring** er van kelders of afgesloten ruimtes gebruikt, dan moet men er op letten dat zich daar alleen maar natuurlijke materialen (steen, hout, zand, stro, gras, aarde,...) bevinden, en de kaaskelder liefst onverwarmd, echter ook weer niet te koel mag zijn (boven de 10 graden blijven). In het Noorden kan kaas buiten alleen maar tijdens de warmere jaargetijden aan de lucht gedroogd en gefermenteerd worden. Directe zonnenbestraling en te grote hitte zouden desondanks vermeden moeten worden. Tegen afweer van insecten zouden kleine vliegennetjes (gordijnen of dunne stoffen) gebruikt moeten worden, beter is echter een dagelijkse controle van alle kazen, die ook, als men maden of schimmels verhinderen wilt, dan met (natuurlijke (zee)zoutwater ingewreven kunnen worden. Zo kan men ook bepaalde andere kaassoorten bereiden (de z.g. “Rotschmierkäse” oftewel stinkkaas, zoals Limburger, Romadur of Münsterkäse, etc, - zie ook de [Woordenlijst](#)). Kaas wordt echter pas dan door vliegen bezocht, dus van maden bevallen, als ze rijp zijn. Diegene die er niet vies van is, die kan zoals in vele landen wachten tot er zelfs maden in opduiken, en deze dan er uit verzamelen en de ideaal gerijpte kaas dan eten. Natuurlijk herkent men de rijpheid van de kaas ook zonder maden aan de geur en de consistentie er van. Wie de juist “goede”, voor zichzelf de best bij hem passende kaas wilt uitzoeken, die moet niet met het oog beslissen, maar alleen met de neus. Er is geen reden om vies te zijn voor kaasschimmels. Schimmels worden alleen maar giftig als ze op een verhitte, gedenatureerde voedingsbodem groeien. De giftige broodschimmel kan bijvoorbeeld als blauwschimmel op rauw graan of kaas overgedragen worden, alwaar die tot delicatessen respectievelijk gezondheidsextract wordt. Schimmelculturen fungeren onder andere ook als biologische stralingsbeschermer!

In diepgevroren melk worden gewoonlijk “**start**”**culturen** er onder gemengd. Zoiets is echter niet altijd gewenst, omdat hierdoor de natuurlijke uit zichzelf ontstane cultuur ten gunste van een kunstmatig opgedrongen product onderdrukt wordt. Men kan en mag in het bestek van het natuurlijke wel experimenteren. Een startcultuur wordt al er bij gedaan als men het kaasbestek van de dag er voor on-afgewassen verder gebruikt, om daarmee de volgende verse melk van dezelfde dieren meteen weer met de dan meestal passende culturen te enten. – In het algemeen geldt echter: Als de melk niet vanzelf fatsoendelijk indikt en een smakelijke zuur-dikke melk oplevert, dan deugt die niet veel, was die te koud, of is de omgeving er van te onnatuurlijk, te antibacterieel, steriel, levenloos, dood.

Opmerking: Alles wat er in mijn werk over tegennatuurlijkheden geschreven werd, werkt zich ook en juist op de melk uit, die tenslotte – net zoals het water- op positieve-mannelijk-geestelijke nivo, op de negatieve- vrouwelijke- aardse kant de gevoeligste voedingbron is. Men moet daarom ook het schudden of omroeren of ieder bewegen er van de melk tijdens het zuurdik worden er van vermijden. Nadat het stremsel met een houten lepel er in werd geroerd, moet de melk rustig blijven staan, vrij van technostralen, heftik, stress, zich ergerende of kwade mensen.....op een gezellige, warme plaats blijven staan tot het afgeschept kan worden, om de kaas te laten uithangen of persen.

Vervolg tekst: Principieel is het bij de heel voorzichtige omgang met de koe- of schaapsmelk mogelijk **zonder enigerlei stremsel** kaas of kwark te verkrijgen. U kunt dus als u uit uw voormalige 5 liter melk die intussen dik is, nog iets over hebt, deze heel behoedzaam filteren (in een doek en zeef leggen en uitdruppelen laten en de kwark daaruit winnen).

Geitenmelk is vanwege de consistentie van de molecule er van niet zo goed geschikt om er zonder lebstremsel kwark of zuurdikke melk er van te maken. Desondanks is ze naast de schapenmelk de waardevolste inheemse melksoort, zoals ook om vers te drinken, de best

verteerbaarste en daarmee vooral voor onze kinderen de volwaardigste. Diegene die geiten heeft, hoeft zich om een gezond grootbrengen van zijn kinderen geen zorgen meer te maken. Met geitenmelk van gezonde niet-gevaccineerde, niet-gemedicamentiseerde dieren, gedijen zelfs koeienkalven beter dan met de melk van hun eigen soort, van niet geheel goed gehouden koeien stammende moedermelk. Ook geitenmelk is zekerlijk alleen na de juiste voeding en houding van de dieren hoogstwaardig. Ze is echter fundamenteel in rauwe toestand beter verteerbaar en daarom zelfs als start- en alleen op zichzelf zijnde voeding compatibel voor alle andere zoogdiersoorten en de mens. Welk ander “middel om te leven” kan zoiets van zichzelf beweren? Onder alle alleen- / voedingsmiddelen neemt ze ook onder de huidige milieuvorwaarden de hoogste plaats in, als de dieren zich maar vrij en natuurlijk kunnen voeden.

De **schaapsmelk** is optimaler er voor om zuurdikke melk, om harde kaas, kwark, kefir....etc. van te maken,

Opmerking: Schapen zijn in de eerste plaats wol- en vleesleveranciers. Voor onze kleine farm-systemen zijn koeien en geiten belangrijker.

Vervolg tekst: daarvoor is evenzo **koeiemelk** goed geschikt, die ons ook in de vereiste hoeveelheden voor de harde- en zachte kaas gegeven wordt. De vervaardiging van zelf gemaakte kaas, liefst in verbinding van eigen most- of wijnbereiding, is een zeer fijne zaak, die er toe bijdraagt, uw voedingsnivo, en daarmee ook het **(over-) levensnivo** behoorlijk kan laten stijgen. Met betrekking tot het feit dat de voedingskwaliteiten van alle bronnen enorm daalden, komt ons de melk van gezonde dieren reeds in vele gevallen als overlevingsnoodzakelijk over. Overall waar de algehele constitutie van het organisme tot op een extreme toestand gedaald is - waarvan zo gezegd de levensbatterij uitgeput is - kan eigenlijk alleen nog dan, als er al niet eens meer verteerd kan worden, omdat het lichaam niet meer voldoende reserves heeft om verteringsappen te produceren, altijd nog assimileerbare natuurlijke onvervalste rauwe melk helpen. Ik weet dat er vele melkfobisten zijn. Desondanks zie ik hier kunstmatige voeding, bloedtransfusies.....op de intensief care tezamen met latere zogenaamde (zeer dure) “voedingssupplementen”, waarmee juist nog diegenen die we gebreksrauwkosteters noemen, ten langer laatste gedwongen geconfronteerd worden, omdat ze zich letterlijk met vruchten ”mono” tot aan de rand van de dood uitgehongerd

Opmerking: De typische ziektebeelden van gebrekkig gevoede pseudo-rauwkosteters, zijn ongeveer de volgende: totale afmagering, haaruitval, tandverval en -uitval, breekbaarheid van de botten en later ook verlammingen, disfuncties van de verteringsorganen, in het begin in de darm, maar later ook lever en nieren, impotentie, steriliteit, frigiditeit, voortijdig verouderen, bij kinderen belemmerde lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. De innerlijk-geestelijke werkingen van de diverse honger en vastentechnieken oftewel van de vergissing dat alleen vruchtvoeding voldoende zou zijn om binnen de civilisatie te kunnen bestaan, resulteren bij volwassenen in de richting van geestelijke verstarring, waan, fanatisme en realiteitsverlies. Men vindt daarom gebreks- en pseudo-rauwkosteters niet zelden in psychiatrische- en andere klinieken, vervroegd gepensioneerd, of al onder de groene zoden. Doktors en psychiaters kunnen daar zekerlijk ook niet verder helpen, of het zou al zo moeten zijn dat ze ter genezing van de ”overdosis civilisatie” en “allergie voor het tegennatuurlijke” het “landleven op eigene boerderij” voorschrijven, met daarbij een inleidingscursus in natuurlijk leven en eten! Met een paar opbouwende preparaten zijn de tegenwoordige existentie en de levensproblemen in ieder geval niet op te lossen !

hebben, als uiterst slechte alternatief vergeleken met de **liefdeskost melk**. Zou het niet kunnen zijn, dat melkfobisten ook een probleem hebben met het nemen en geven van liefde, aan het hart verziekt zijn en koel- of koudbloedig zouden kunnen zijn? – Ik wil hier niemand voorwerpen een koud hart te hebben, maar innerlijke- geestelijke koude is nu eenmaal het resultaat van gebrek aan goede proteïnehoudende levensvoeding en daarmee de tegenwoordig heersende toestand van de geciviliseerde mensen! Met betrekking tot de tegennatuurlijke omstandigheden kan eigenlijk helemaal niemand daar meer gezond zijn, denken en voelen! Ik hoop voor u en vooral ook voor uw kinderen dat u uw afkeer voor het liefdesgeschenk melk, met mijn geschriften eindelijk overwinnen kunt. **Gebrek aan melk is gebrek aan liefde!** En uw rauwkostelijke voedingsbasis is daarmee wezenlijk makkelijker en smakelijker te verzekeren, dan met de een of andere kracht- of gezondheidspil.

Tenslotte nog een woord over het houden en voederen van de melkdieren:

- Net zoals de ware ziekteoorzaken worden ook de werkelijke behoeftes van de dieren snel duidelijk voor diegene, die het weer begrijpt om weer natuurlijk te leven en te eten. Want de behoeftes van dieren onderscheiden zich niet erg van de (natuur-) mens. Gezonde mensen en gezonde dieren **leven liefst het hele jaar buiten**, ver van de techno-, industrie-, consumptie- en Modern World. Stallen, slaappleatsen moeten zo zijn opgesteld, dat men zich alleen in noodgeval, alleen dan als het helemaal niet anders gaat, zich in afgesloten ruimtes terugtrekt. De hyperverwende geciviliseerde mens met hun vries- en kacheltik – daarachter zitten vaak redenen zoals “dik” slecht circulerend bloed, voedingsgebrek (aan vetten en proteïnes), of heel gewone verslavingen naar verwarmingslucht in samenwerking met opzettelijke vermindering van verse gereinigde lucht – mogen dus niet ook op gezonde dieren overgeconcludeerd worden.

Zulke verkeerde conclusies, zijn overigens niet alleen voor dieren tragisch. Vele kinderen van de “cookies” sterven plotseling de “wiegedood”, omdat ze quasi luchtdicht verpakt in muts en deken van de “goedbedoelenden” letterlijk verstikken, of aan oververhitting sterven. – Teveel geciviliseerde kachelverwendheid kan dus al direct dodelijk zijn! Ook de melkdieren moeten dus, altijd als ze dat willen, buiten kunnen slapen. Belangrijk zijn echter beschuttende muren er langs, ook uit rijshout of levende planten (ook vulmuren, plantenhuisen, zie ook “Ekopraktijk”), ter afweer van regen, wind, elektromagnetische stralen...zoals ook ter afgrenzing van andere diersoorten. Tenminste een kant die niet direct op de wind staat, zou open moeten blijven. Zolang de temperatuur niet in het harde vriesbereik ligt, zouden gezonde dieren buiten moeten zijn! Alleen ziekelijke dieren trekken zich net zoals mensen graag in een verstikkend verwarmde ruimte terug, waar in hun eigen uitwasemingen blijven hangen. Men zou echter in landen met koude winters ook een winddichte- liefst natuurlijk geïsoleerde, door de eigen warmte van de dieren beter verwarmde ruimte direct aan de open stallen moeten aansluiten, men mag de dieren daar echter niet in opsluiten, maar ze zouden zelf kunnen beslissen in welk bereik dat ze willen verblijven. U kunt het melken en voederen in de winter in zulke warme ruimtes doen, omdat een dier bij grote koude zijn melk niet meer ontspannen kan geven. Let goed op het gebruik van natuurlijke bouwmaterialen. Ieder vergift, ieder onding, ieder zwakke punt in richting tegennatuurlijkheid gaat niet alleen op kosten van de gezondheid van de dieren, maar ook op de melkprestaties, zoals ook op de vruchtbaarheid en potentie van de bokken. Met betrekking tot de hardheid van het vriezen zijn er natuurlijk verschillen tussen de diersoorten. Paarden, pony's en schapen zijn verregaand ongevoelig

tegen koude. Ook de meeste kinderen. Desondanks zouden melkkoeien reeds over warmere ruimtes moeten beschikken, tenminste voor het melken.

Geiten hebben absoluut niet graag regen en willen het ook graag warm hebben. Ze willen een half-open en een vaste stal bij ergere koude, bovendien een eigen plaatsje of residentie, een eigen box, waarin de andere geiten niet zouden mogen indringen. Professionele geitenhouders richten speciale mekplaatsen op, waarin geiten van de weide naar binnen komen, en tijdens het voederen makkelijk gemolken kunnen worden, en daarna via de andere afgeschermd kant, oftewel het stal- of slaapbereik, naar buiten kunnen worden gelaten. Zonder zulke voorzieningen kunnen het voederen en het melken met voederstrijd en benadelingen voor jonge, oudere, en of zwakkere individuele dieren optreden. Niet iedere houder er van lukt het dan nog om zich nog over zijn dieren te kunnen verheugen. Met betrekking daartoe is er in de moderne koeienstallen alles perfect georganiseerd, ja, zelfs reeds in benadelende wijze overgeorganiseerd, omdat daar de dieren reeds met microgolvenzenders zijn voorzien, en door de computer gevoederd worden. Eenvoudige melk- en voederpassages zouden echter ook voor vrij levende runderkuddes interessant zijn, omdat men daarmee de grote vrij levende natuurveekuddes aanmelken kan, die tot nu toe tenslotte alleen maar voor de productie van vlees werden gehouden, maar die eigenlijk zeer goede melk zouden geven. Het is logisch dat deze vrijland-runderen minder melk geven dan de stalkoeien. Maar wie interesseert dat, als daar een tot nu toe ongebruikte hoogstwaardige voedingsbron aangeboord kan worden? Hoe vaak ziet men niet in wilde kuddes koeien in nood, omdat ze vanwege de een of andere reden hun melk niet kwijt kunnen! Op bepaalde tijden heerst er altijd wel eens in iedere wilde of tamme hoefdieren-kudde een melkovervloed!

Opmerking: Het ontsluiten van goede melkbronnen kan juist voor “gebreksrauwkosteters” en veganisten levensreddend zijn. Vanwege de lange ascese (bijvoorbeeld door zuivere vruchtenvoeding) kunnen uitering en gebreken het lichaamssysteem dermate lamleggen, dat de half verhongerden tenslotte verlamd worden, en over generlei verteringskrachten en -sappen meer beschikken, en zodoende reeds geen plantaardige proteïnekost meer op kunnen nemen, zelfs als ze deze dan nog eten. In zulke gevallen kan de voor de hongerdood staande aanhanger van deze tegenwoordige bijna uitsluitend alleen bekendgemaakte onpraktische honger-rauwkostrichtingen, dan eigenlijk alleen nog maar met (geiten-) melk weer opgelapt worden, als men er van uitgaat, dat de kunstmatige voeding in de hospitalen decadentiekost is, en het rauwe vlees voor ons sowieso niet in aanmerking komt.

Vervolg tekst: Al deze dingen zijn eigenlijk alleen maar een kwestie van de goede organisatie tussen de indeling en behoeftes van mens en dier. Diegene die zich hier een beetje inspant, die spaart zichzelf en de dieren een heleboel moeite en ellende. De dieren willen in rust en veiligheid bij de mensen leven! Diegene die de dieren goed voert, hun een natuurlijk onderkomen biedt, met hun in evenwichtig en vredig omgaat, hun liefheeft, wordt vooral door de melkdieren rijkelijk beloond. Natuurlijk hoort er aan de kant van de mens een beetje kennis en natuurlijkheid bij, om de kwestie te laten lukken. Maar de natuurvreemde mens kwelt zijn dieren bijna altijd, vaak zelfs zonder dit te willen. Maar de dieren zijn principieel bereid zich op te offeren, maar juist, tenminste indirect en tenslotte, ook in staat, de mens alles terug aan te doen wat hij hun aandeel!

Ter betere **voeding** van melkdieren moet u s.v.p. de andere delen over “Ekopraktijk” lezen. U zou vooral voor geiten liefst veel vruchtenheggen in de beschrevene corridors in enkele-, of dubbele rijen moeten laten groeien. Geiten houden overwegend van boom- of struikvlaktes, maar ook paarden, ezels en koeien willen niet alleen maar gras eten. Hun weides zouden altijd minstens door vruchtenheggen omzoomd moeten worden, de dieren

zouden daarmee eerder afgebakend en niet ingesloten worden. Alleen dieren die het aan volwaardige voeding ontbreekt, die breken door de heggenomheining uit! Het is onrechtvaardig om over uitbrekende dieren te schelden, omdat men daarbij alleen maar probeert, zijn eigen ingebrachte schuld aan behoorlijk voeder te verdekken! Probeer altijd volgens het paradijselijke natuurlijke systeem met de levende heggen te omheinen. Kunstmatige en elektronische omheiningen zijn onzeker en storen in de natuur, zijn ecologisch waardeloos, en vooral kunnen zich de dieren daar aan niet zat vreten zoals aan een levende omheining. Vaak worden vooral de geiten als boomvreter en woestijnmakers beschimpt. Dat is onzin, als ik maar alle 10 meter een boom plant, dan is het duidelijk dat er schade ontstaan kan. Als ik echter volgens ons systeem hele dichte enkele- of dubbele heggen parallel bijvoorbeeld in 5 meter afstand of nog korter bij elkaar zaai, plant en stek, en als die daarbij ook nog met doorngewassen doorgroeid zijn, dan ben ik op de vreetprestaties van de geiten regelrecht aangewezen! Wat kunnen de dieren er aan doen als de mens van tegenwoordig te dom is om echte bij hem passende ecologische systemen op te bouwen!

Nog een tip: U zult zich voor de aanschaf van dieren zekerlijk nog alles mogelijke aan literatuur en informatie daarover aanschaffen. Dat is goed. Bedenkt u echter s.v.p. dat er bij de “cookies” (de kookosteters, de consumentenburgers,...) alles enorm gecompliceerd en moeilijk beschreven is. Men heeft daar steeds alles mogelijke nodig om alle de bij de beschrevene verkeerde houding optredende complicaties en “gevaarlijke ziektes” te “bestrijden”. Diegene die zulke boeken leest, is daarna regelrecht onzeker of bang om zich nog een dier aan te schaffen.

Er kunnen weliswaar zelfs bij natuurlijke voeding en houding altijd weer ziektes uit de een of andere reden optreden, echter bestaat daar nooit reden, om met het een of ander middel of farmaceutische rommel te komen. Meestal ligt de fout bij de een of andere slordigheden, die men dan moet verwijderen.

Ik raad u bovendien aan af en toe ook de vele op uw natuurdieren zeer graag hebbende vleeseters hun braadvlees te laten. Weliswaar verkopen we mannelijke jonge dieren vooral voor de fok, maar toch zijn er altijd weer dieren die daartoe niet deugen. De op de boerderijen volgens paradijselijk natuurlijk systeem opgroeiende dieren zijn echter in de regel van zulke goede kwaliteit, dat ze bijna alle voor de fok kunnen worden afgegeven. Er bestaat momenteel en vooral in de toekomst – dat zie ik zo “helderziend” – een groot gebrek aan overgeorven gezonde dieren überhaupt. Ik zeg dit ook voor het geval dat u eventueel gewetensbezwaren hebt vanwege de slachting door de afnemers, en daarom geen dieren aanschaffen wilt. Bedenk s.v.p. dat ook dieren een levensrecht op uw land hebben. De niet-houder is diegene die de dieren het leven ontnemt. De houder maakt het juist mogelijk! Het leven van een dier wordt er niet wezenlijk door verkort of triester door dat het niet geen natuurlijke dood mag sterven, beter gezegd moet! Dit laatste is namelijk vaak veel gruwelijker en veel pijnlijker!

Een behoorlijke slachting vindt op zulke manier plaats, dat het dier tot het allerlaatste toe niet weet, dat het moet sterven. Met andere woorden: Zo vlug als een dier angst of een bepaald vermoeden er van krijgt dat het sterft, moet de slachting opgeschoven worden.

Ik schrijf niet graag over deze kwestie, omdat hier het gevaar bestaat, dat zulke criteria en argumenten op de mens overgedragen zouden kunnen worden. De mens als zielswezen mag in geen geval “ge-eutaniseerd” worden, of tewel zijn sterfproces kunstmatig verlengd of verkort worden! Hij moet altijd de volle verantwoording over zijn daden dragen, en zou zijn

einde of overgang in het eeuwige leven, liefst bij volle verstand en voorbereid in de ogen zien. Zijn laatste uur is nog belangrijker als het eerste. Dus als daarom mensen zoals van de bliksem getroffen, of onmachtig gemedicamenteerd sterven, resulteren daardoor zware gevolgen voor hun overgang en verder leven in de eeuwigheid. Bij dieren is dit verder leven echter niet. Maar dieren doden en zelfs daarbij nog te kwellen, en vooral zulke dan ook nog op te eten kan dus wel degelijk ook zijn “karmische terugslag” hebben.

Voor de momenteel bij het vee nauwelijks aan te nemen geval dat

Opmerking: Het handelt zich hierbij tenslotte niet om “civilisatiehuisdieren” (katten of honden), waarvoor men een plaats moet gaan zoeken, maar om begeerde soorten vee, waar aan een absolute gebrek heerst, en dat nog zal toenemen, zo vlug als de misère om de voeding van de mens en de decadente toestand van alle rassen en soorten bewuster wordt.

vervolg tekst: er eerstdaags geen menselijke houder oftewel afnemer voor te vele dieren meer zou zijn, preventeert het natuurlijke systeem, door tussen de individuele systeemfarmen wilde gebieden te laten ontstaan, waar in de veel te vele dieren gewoon af en toe uitbreken zouden kunnen, of waar in men die geheel vrij zou kunnen laten. In dit tussen-/ wildbereik zouden menselijke- of dierlijke jagers voor een regulering van het bestand zouden kunnen zorgen, oftewel zou ieder vrij lopend dier voor zich kunnen vangen wat hij nodig had. Ook van de verkoop van dieren zou men zo geheel af kunnen komen (dieren zijn sowieso reeds zo hoog staande levende wezens, dat ze niet meer tot koopwaar zouden mogen worden gemaakt).

- Het zijn echter vermoedens van verwilderingen die bij gebrekkige regulering door de mens gehele landstreken zouden ontbossen. De inzet van grote roofdieren die voor de mens gevaarlijk zouden kunnen worden, zouden we geheel kunnen weglaten, zodat dit wildbereik ook voor de mens en zijn kinderen gangbaar blijft. Ik ben er echter zeker van dat tenminste als men vrijgevig jachtvergunningen afgeeft (jacht vooral ook zonder vuurwapens) eventuele vrij levende geiten bestanden net zo gereguleerd zouden kunnen worden als tegenwoordig het vrije wild.

Zolang er nog dieren extra ter kweek van vlees onder verschrikkelijkste omstandigheden gehouden worden, zouden we beter de menselijke “roofdieren” ook met het dierenoverschot van de systeemfarmen voederen, omdat dan toch ten eerste ieder natuurlijk gehouden slacht-oftewel jachtdier de niet-verkoop en daarmee de afstand van de pijnvol, industrieel gehouden dieren bewerkt, en omdat er ten tweede daardoor een vleeseter minder door het eten van verpest decadent vlees schade ondervindt

Nawoord:

Velerlei lezers zullen zich misschien al vandaag, maar in ieder geval morgen verwonderen over het een en het ander van de inhoud van dit hoofdstuk. Ik moest daar echter op bepaalde momentele denk- en gevoelswerelden van enkele tijdsgenoten ingaan, moest dáár verder gaan waar die in hun denken hangen gebleven waren en niet verder kwamen. Het momentele denken en voelen wat betreft de natuur en het houden van dieren is vaak van een irreëel mysticisme, zoals ook van de eigene civilisatiebepaalde bangelijkheid en overgevoeligheid getekend. De esoterici en de New Age hielden in hun centra een

natuurbegrip aan, waarmee de mens de natuur en het leven alleen maar nog in “zachte trillingen” ontmoeten zou moeten, waarbij hij zich het beste in het niets zou moeten oplossen en zich op het allerlaatste niet meer waagt, ook nog maar een grassprietje te knikken! Met een zulke houding en instelling verblijven we zekerlijk in een natuurvreemde droomwereld, of anders gezegd, verder afhankelijk van de voedingsketen (-ketting), de supermarkten, oftewel de vergiften en voedingsgebreken!

Johannes Rothkranz noemt Peter Caddy de “Stichter van de occulte New Age Centrale Findhorn-Foundation”. Sinds kort wordt de reeks van het “Bovennatuurlijke Natuurlijke” nog door de bovennatuurlijke supergevoelige en begaafde natuurvrouw ”Anastasia” (W. Megre / Uitgeverij Wega) uitgebreid. Al deze fijnzinnige instellingen en argumenten over de natuur en natuurlijkheid zouden eens, als de mensheid weer volledig geregenereerd en vernieuwd is, misschien (na)gehaald en geleefd worden. Bij de momentele stand der zaken betekenen ze echter louter droomdanserij en afleiding van de werkelijke handelingsbehoeftes. Ze komen ook niet eenmaal tegemoet aan de werkelijke geest van de natuur. Want deze is werkelijk robuuster, verhevener, en ik ben er zeker van dat de latere (echte) natuurmensen in zoverre dat het die eens weer in grotere getale zullen bestaan, altijd nog niet “met de planten zullen spreken” en “bomen omarmen”, maar weer heel normaal zullen leven en liefhebben. Want met de daling van alle psychische en lichamelijke ziektes in het natuurlijke leven, vervallen ook de permanente neigingen naar het bovennatuurlijke. Deze bereiken ontsluiten zich dan eventueel, maar eenmaal in geen geval meer voortdurend noodzakelijk of nastrevenswaardig!

Wij zijn op de wereld om te leven en niet om te zweven!

Als we eens weer bij een natuurlijke en reële begrip van de natuur aangekomen zijn, dus weer werkelijk voelen, wat iets wel of niet is, hoeven we ook uiteindelijk geen boeken en gedachtes van deze soort meer om te weten wat we doen zouden kunnen / moeten / mogen en wat niet.

Kippen en eieren:

Veel van hetgeen dat ik in het vorige hoofdstuk over melk heb geschreven, geldt ook voor de gevederde eierlegsters. Wij hebben voor ons zelfverzorgend systeem reeds alle belangrijke soorten gevogelte getest, en zijn tot het resultaat gekomen, dat kippen onder normale omstandigheden toch het ideaalste eierleggende gevogelte zijn. Als ze niet net aan een vijver of rivier leven, waar ook watervogels zitten, of speciale extra ambities met het houden er van hebben

Opmerking: Voor de sier pauwen, als bewaking parelhoenders, evenzo als bewaking zoals voor het bijhouden van het gras ganzen, en bij zeer kleine grondstukken dwergkippen.....

vervolg tekst: dan hebt u zekerlijk het beste resultaat met een goede gezond kippenras. Het houden van gevogelte is voor velen die in de civilisatie leven wezenlijk makkelijker dan het houden van melkvee. Diegene die echter papagaaien of andere vogels houdt, zou er eens over moeten nadenken of hij niet ook enkele kippen kan aanschaffen. Ook als er bij u misschien geen ideale voorwaarden voor het houden van kippen zijn, gaat het de dieren

Opmerking: Er zijn dan ook zekerlijk geen ideale voorwaarden voor mensen.

vervolg tekst: bij u thuis waarschijnlijk altijd nog beter dan in een legbatterij! – Echter zou men niet uit dierbeschermende redenen niet meer op de eieren uit de handel vertrouwen. Weliswaar kan, afgezien van een verkeerde voeding en houding van de dieren, gelukkig aan het kant en klaar “product” het ei niet meer al te veel verdorven en verpest worden (in tegenstelling tot melk), maar toch zijn juist de tegenwoordige praktijken van de verkeerde houding er van, en evenzo de fok- en voederingspraktijken, bovendien de medicamentiseringen en entingen alles anders als een goedkeuringszegel. Het woord “scharrelkippen” of het woord “bio” garanderen nog altijd geen goede voeding en de afwezigheid van chemische behandelingen.

Economie en handel dwingen ook de kippen en eieren in hun “wetten”. Eieren die op de markt komen, moeten intussen exacte etiketteringen en verpakkingsnormen hebben, zo dat het alleen al daarom de boerenvarkeerder (ook ons) het niet meer veroorloofd is om met de eierenkorf te verkopen.

Mijn uitwijdingen wijzen daarom ook er op, om u zelf tot zelfstandige houder van kippen te maken.

Aanschaf en ras:

Voordat u besluit, welk ras dat voor u geschikt is, moet u voldoende weten over de te verwachten eigenschappen van het soort kip:

Eenden: Diegene die geen vijver of zoets heeft, zou geen eenden mogen nemen. Er zijn legluie vlees-, maar ook eierenleggende rassen, wiens legprestaties die van de kippen nog overstijgen (bijvoorbeeld de Khaki-Champbell-eend). Eenden creëren met voorliefde een grote rotzooi, doordat ze hun voer in het water gooien oftewel het daarin inweken en soppen. In een kleine eendendijk is daarom al vlug geen helder (bad-)water meer aan te treffen. Sommige eenden zijn niet zo goed te combineren met kippen in hetzelfde gebied. In het bijzonder worden zij vaak notorische “knijpers” en kippenjagers. Ze zijn echter goede verdelgers van plantaardige- en dierlijke parasieten, insecten en slakken....vreten ook nog kleine niet meer smakende dieren die de kippen niet meer lusten.

Eendeneieren: Dit zijn de minst goed smakende eieren. Wij gebruiken het eigeel er van meestal alleen voor mayonaise en sauzen. Kookkosteters koken de eendeneieren dwangmatig af, voor het ach zo grote gevaar van de bacteriën! Voor ons is er geen bacillen- en “salmonella-paniek”, maar wel paniek als we gekookte eieren zouden moeten eten! Eenden leveren buiten eieren ook wat veren om dekens mee te vullen en zijn verder wel eerder bij de vleeseters geliefd.

Ganzen: Ganzeveren zijn er veel. Ganze-eieren smaken goed, maar worden er niet veel van gelegd. De grote vogels hebben veel uitloop en gras nodig, en verdragen zich niet altijd goed met kippen (territoriumgedrag), scheren echter niet de grasvlakte kaal zoals de laatste, maar “maaien” die alleen kort. Ganzen zijn regelrechte klein-weide-dieren, quasi zoals het “schaap” onder de gevogeltesoorten.

Kalkoenen: Kalkoenen leggen goede en relatief veel eieren, maar zijn echter al zeer grote - en in verhouding veel werk vergende - dieren voor de kleine boer. De algemeen voorkomende

uit de kweekbedrijven te verkrijgen kalkoenen-hybridenrassen laten zich tot op 15 kilo –en meer- gewicht vetmesten, zijn dus echter vleesrassen. U moet dus proberen wat lichtere natuurrassen te verkrijgen.

Parelhoenders: Deze zeer schuwe en zeer gevoelige dieren zijn beter er voor geschikt voor te houden naast de normale kippenrassen. Met hun waakzaamheid vervolledigen ze de traagheid en gebrekkige reactiesnelheid van sommige kippenrassen. Hun eieren smaken goed.

Dwergkippen: Ook dwergkippen kunnen met normale kippenrassen goed harmoniseren. Als er geen goede kloeken zijn, helpt de dwerghenkloek ook bij het uitbroeden van grotere eieren uit. Er zijn bij de dwergkippenrassen enorme verschillen in de legprestaties. Verzekert u zich absoluut, dat u een goed leggende soort aanschaft. (bijvoorbeeld "voetgevederde dwergkippen"). De eieren smaken zeer goed.

Bij sommige gevogeltesoorten kunnen de hanen relatief agressief worden. Evenzo ook tegen leidende kloeken kalkoenen, mannetjesganzen of eenden, maar ook dwerghaantjes. Ook vanwege deze reden raad ik het aan - tenminste totdat er voldoende afscheidende corridors oftewel percelen opgebouwd zijn - uitsluitend heel normale kippen voor de systeemfarmen te houden. Tenslotte zouden zich toch ook kleine kinderen vrij en zonder gevaar over het gehele land moeten kunnen bewegen.

Wat u vooraf zou moeten weten:

Informeert u zich in de literatuur naar de in uw klimaat goed daarin passende gevogelte soorten en rassen. Er zijn ook nog binnen de soorten zelf nog vele grote verschillen. Kip is dus niet gelijk kip, en eend is dus ook niet gelijk eend. In het algemeen kan men dus in ieder geval zeggen dat de zware, dikke en daardoor tragere rassen minder uitloop nodig hebben en willen. Evenzo dat de zware rassen minder goed in het eieren leggen zijn, daarvoor echter beter in het broeden. Lichte kippen rassen zijn hectischer en ijveriger, zoeken zelf meer het voer, leggen vele eieren, maar vliegen daarvoor ook veel over hoge afscheidingen en heggen heen, en broeden vaak nauwelijks. Voor onze op eieren gecenterde behoeftes hebben we lichte tot middelzware kippen nodig, die goede voederzoekers zijn, goed leggen, maar desondanks ook goed broeden.

Bij de gangbare te kopen hybride-kippen heeft men weliswaar zulke eigenschappen geselecteerd en aangekweekt, maar toch zijn deze op de markt zijnde "economische kippen" voor ons onbespreekbaar, omdat hun aangeprezen positieve eigenschappen onder natuurlijke voorwaarden in geen geval behouden blijven en ze dan ook niet meer in staat zijn om te broeden.

Opmerking: Diegenen die deze hybride-soorten eens beter bekijkt, die kan zich verwonderen over het magere resultaat van dat veeleisende opfokproces. Hybridefok gebeurt allereerst door de opbouw van twee of meer inteelt oftewel zuivere fokstammen met de gewenste individuele kwaliteiten (de fokbedrijven "verbruiken" honderdduizenden dieren en selecteren met piekcijfers van 90%). Is de gewenste bijzondere eigenschap bij iedere individuele bereikt en gevestigd, dan worden deze bijzondere lijnen met elkaar gekruist, om zo meer bijzondere eigenschappen bij de nakomelingen er van te verkrijgen. De eerste directe nakomelingen van de eerste met elkaar gekruiste zuivere fokstammen noemt men "hybriden". Deze verenigen de "supereigenschappen" van beide zuivere foklijnen. Bij de aangewende houdings- en voedermethodes, kan men echter reeds deze eerste kruisingen vergeten. De verdere

nakomelingen van deze met elkaar gekruiste, als men deze kunstmatig uitbroeden zou (via de natuurlijke weg gaat het tenslotte al niet meer), verliest deze dan echter niet alleen deze supereigenschappen weer, maar deugt helemaal nergens meer voor. Dat heet, dat deze hennen noch veel eieren leggen, noch broeden, noch gezond zijn, noch "psychisch" integer zijn....u moet dan in gemengde bestanden (natuurkippen en hybriden) er op letten, liefst geen enkel ei van een hybride hen, door de natuurhennen uit te laten broeden, zoals ook bij de koop er op te letten dat de fokker u niet alleen de resten van zijn vroegere hybride hennen (die sommigen eenmaal toch bij voedselschaarste er bij koopt) er onder terecht komt, die hij natuurlijk als eerste kwijt wilt.

Het is dus niet makkelijk om in het begin een goed kippenras te vinden, omdat ook hier bijna alle via de handel verkrijgbare dieren zulke hybriden zijn en zo gemedicamenteerd, gevaccineerd, en verkeerd gevoed zijn. Bovendien werden bijna alle kunstmatig uitgebroed. Alleen daardoor worden de latere hennen niet alleen maar voor het broeden en kloeken ongeschikt, maar worden er ook wel nog verdere defecten uitgelost. In het algemeen juist kunstbroedhennen, maar pas echt de hybriden uit verdere fokinstellingen, zijn vergeleken met natuurgevogel te niet alleen vatbaarder voor allerlei "ziektes" zoals ook voor de vos, maar gedragen zich niet normaal, zijn dus "kippen-psychologisch" opvallend, storen anderen bij het broeden, pikken de kuikens etc. Deze opvalligheden van kunstbroedhennen zijn echter volgens mij niet altijd maar op de verwijzing, maar ook op de foutieve voeding in het kuikenstadium, zoals ook op het gebruik van broed-eieren van tegennatuurlijk gevoede en gehouden dieren te herleiden. Natuurlijk kan de mens de buiten rondlopende en scharrelende kloek niet vervangen, die tenslotte voortdurend kleine insecten uitscharrelt, en alle voederbronnen laat zien, die de kuikens warmt en hun van het begin af aan geborgenheid geeft. Reeds de kunstlichtlamp met de schadelijke technostraling er van, kan eigenlijk alleen maar schade en nadeel ondervondene gedegeneerde kuikens uitbroeden.

En toch ben ik van mening dat men bij het gebruik van goed voer en liefst natuurlijke houding buiten zelfs met een kunstmatig uitgebroede fokstam kan beginnen, waaruit dan later dan toch broedende kloeken voortkomen. Vooral dan als ze broedeieren van echte natuurlijke gehouden hennen uitbroeden kunnen. Reeds langer komen Portugese kippenhouders uit de omgeving naar ons toe om hun broedeieren te halen. Eieren van gezonde hennen resulteren natuurlijk in steeds gezondere oftewel robuustere nakomelingen, ook bij kunstbroed met het broedapparaat.

U moet zich dus met privé gevogeltehouders in verbinding zetten. Er zijn tijdschriften (zoals bijvoorbeeld "De Gevogeltebeurs") van de rasgevogelte fokkers en liefhebbers van oude kippenrassen, waarin u alle verkoopsaanbod kunt vinden. Daar kunt u eieren van bepaalde natuurlijk broedende rassen verkrijgen. Er worden daar zelfs broedende kloeken of zulke met kuikens verkocht, en zelfs per post verstuurd – wat ik echter geenszins goed vind! Als u levende kippen wilt kopen, dan moet u die in ieder geval persoonlijk afhalen en naar huis vergezellen.

Als we aan nieuwe, een gevogeltestam opbouwende houder verkopen, geven we het liefste complete broed af, nadat de kloek deze reeds afgestoten heeft. De half opgegroeide- of bijna volwassene kippen zijn tenslotte onder dezelfde kloek in dezelfde stal opgegroeid, kennen zich goed en harmoniseren met elkaar.

Ook het transport van broedeieren over grote afstanden moet zeer omzichtig gebeuren. Met liefst weinig schokken en stoten en schudden, technische stralingen, of te laat aankomen. Er moet voor gifvrije lucht in de verpakking gezorgd worden (natuurlijke verpakkingsmaterialen).

Opmerking: Bij dit mengsel hoeft u zich er overigens niet voor te verwonderen als uw (kleine) kinderen ook over het kippenvoer heen vallen! Want dit voeder is tenslotte ook voor de mens een goede voeding.

vervolg tekst: Het voeren van de volwassen hennen en hanen kan nevenbij gezegd, overeenkomstig gebeuren. Als u onze rauwkost toeberedings- en combinatiemethodes aanwendt, zult u voor uw rauwe aardappel-, wortel- en topinamboergerechten (fijngeraspt, ook gecombineerd met graanmeel en kruiden), ook bij de kippen enthousiaste afnemers vinden. U kunt, zoals überhaupt al uw rauwkostgerechten, bijvoorbeeld ook appel “mono” of geraspt aanbieden. Daarvan zullen uw hennen nog niet meteen bijzonder enthousiast zijn. Maar doet u dan onder de geraspte appel eens wat melk, zuur-dikke melk of kefir, en u kunt beleven hoe uw kippen meteen de vermeerderde waarde er van herkennen en zich gretig er op storten!

Men kan bij volwassenen kippen met voldoende goede uitloop echter natuurlijk ook onverkleinde zaden en graan ongeweekt geven. De kippen hebben tenslotte spiernagels, en waarin zich maalstenen bevinden. Daarom moeten uw kippen vaker eens kleine scherpkantige steentjes (kippengrit) kunnen eten. Voor de verdere rest zouden in kalk-arme streken, vooral dan als de eierschalen niet weer teruggevoerd kunnen worden, mosselkalk (vermalen mosselschalen) gevoederd moeten worden.

De broeddrift zet zich normalerwijze in het voorjaar in. U kunt deze bevorderen door het klaarstellen van verstopte en gezellige nesten, zoals ook door extra voer van aangekiemd graan, de beste haver (wordt ongekiemd ook geaccepteerd), vooral ook dan, als er in de uitloop niet voldoende of ongeschikt groenvoer gegroeid is.

Wij schrijven op dit moment aan het eind van “Voeding & Leven” (het eerste manuscript ontstond reeds in 1997), mei 2001 en houden op onze kleine boerderij ca. 40 vrijlopende hennen en 4 hanen. Elf van deze 40 hennen hebben net kleine kuikens en broeden nog steeds! Kuikensterfte existeert zo goed als niet. De invloed van kuikengevaarlijke roofdieren (vooral katten en grote slangen) houdt zich intussen binnen de grenzen, omdat er voor deze roofdieren verder genoeg te vinden is. De vreugde aan het broeden van onze hennen houdt wat verminderd door het hele jaar door aan. Sommige kloeken broeden twee maal per jaar.

Zulke resultaten zijn alleen mogelijk bij ideale houdings- en voederingsvoorwaarden. Ideale houdingsvoorwaarden zijn ook afhankelijk van de ecologische ideale verdeling van het farmland in vele individuele percelen en -tuinen. Ons systeem van de vele vruchtenheggen (zie daarvoor ook “Ekopraktijk”) levert ideale beschermings- en voedingsverhoudingen op, niet alleen voor de melkdieren, maar ook via de vele insecten en kleine dieren, vruchten, boomzaden.....voor de hennen. Ook onze verdeeltechniek van de percelen door voeder- oftewel vulmuren (ca. 1 meter brede “muren” uit rijshout en mulchmateriaal) levert een enorme voedingsverrijking voor de kippen op. Men moet zich voorstellen, dat iedere van deze uit rottend materiaal bestaande omgrenzende muren een ontelbare hoeveelheid van in de dorre takken, struiken en stengels levende insecten, voeding biedt. Dat betekent dat uit deze vulmuren voortdurend “kippenvoer” in de vorm van kevers, insecten, spitsmuizen of hagedissen naar buiten lopen! Vulmuren en vruchtenheggen zijn quasi natuurlijke kippenvoeder-automaten! Men moet er eens over nadenken: Als er op maar een hectare land in een rijen-afstand van 5 meter (in Noord-Zuid richting) vruchtenheggen geplant, gestekt en gezaaid worden, dan resulteert dat in 2 kilometer (!) vruchtenheggen aan een stuk! De heggen kunnen zelfs ook nog als parallel

lopende dubbele heggen (afstand 125 cm) aangelegd worden. Dan ontstaan in de heggen oftewel natuurlijke kippenstallen, of echter kan men

Opmerking: Bij grotere afstanden van 2, 3 of 4 meter tussen de beide kanten van een dubbele heg en het gebruik van hoger groeiende bomen ontstaan zo ook voor de dieren en mensen levende huizen. (zie ook de andere systeemdelen daar over).

Vervolg tekst: naar gelang de gebruikte bomen of struiken de dubbele rij ook wederom met boomstukjes opvullen, dus als omheining oftewel vulmuur gebruiken. Zo ontstaan duurzame compostinstallaties over het hele grondstuk van het natuurlijke systeem heen, waarvan het vulmateriaal er voor makkelijk overal te vinden is. De mensen willen toch altijd hun tuin goed gesnoeid hebben. Maar omdat ze geen dieren meer houden, en ze daarover ook geen enkele kennis meer hebben en de wil daartoe ook ontbreekt, het afval materiaal hoger te composteren tot compost, kleine insecten en dieren en ten langer laatste tot melk, eieren en honing, laten ze het snoeisel vaak zelfs nog door de huisafval-ophaaldienst ophalen, of ze verbranden het zelfs nog bijna obsessief! Als tuinhelpers krijgen we ook in grote hoeveelheden stekken en afleggers, en hele vruchtenbomen of struiken, die de door “moderne” tegenwoordige, ten voordeel van een gemakkelijker bijhouden er van, vervangen zijn geworden! Ook als u gebrek heeft aan het vele zaadgoed voor de vele dicht bij elkaar staande heggen- en vruchten, dan is dat geen probleem. Haal gewoon op de markt oude vruchten en zaai die dan gewoon.

Opmerking: Vruchtheggencorridoren ontstaan het eenvoudigste doordat u met een smalle hak met een lang blad er aan, smalle en diepe gleuven maakt en deze tezamen met goede mest-aarde, stekken, bewortelde stengels en boompjes, zoals ook zaadgoed voor vruchtenbomen en struiken weer opvult (zie ook “Ecopraktijk / Boomplanten”).

Vervolg tekst: mee in! Begrijpt u nu het principe van onze zelfvoorzienende farm? – We bouwen zo een waterdichte voedingsveredelingsketting op tot aan de kippen, de geiten, bijen en daarmee ten langer laatste ook voor onszelf, op een kleine oppervlakte zo rijkhoudend en geconcentreerd op, dat er altijd minder gekocht voeder van buitenaf er aan bij gegeven behoeft te worden. Het gaat hem zich daarbij om liefst vele voedingskringlopen door middel van liefst zo veel mogelijk leven op een paradijselijk natuurlijke farm te concentreren! Zo vlug u dus ergens levend materiaal naar binnen brengt en rotten laat, dan verheugen zich daarover eerst eens de bacteriën en kleine levende wezens en daarmee ook de kippen, maar ook alle levende planten en daarmee wederom de daarvan levende melkdieren, en tenslotte dan weer uzelf. Verrottend materiaal kan en zou natuurlijk ook gewoon over de grond uitgespreid en als mulchafdekking verspreid kunnen worden, waarmee evenzo een geliefde scharrel- en voederplaats voor de kippen zou kunnen worden gemaakt.

Kippen in de tuin?

U zult met kippen in de tuin maar weinig salade en kool kunnen laten groeien, maar bij de meeste gewassen zou u ze niet vandaan moeten houden, maar ze juist er in intrigeren. Het is een kunst op zich om kippen in de tuin te houden, indien deze tuintechnische kunst echter lukt, dan wordt alles dubbel en drie maal zo mooi
Hierover kan ik u van te voren al een beetje vertellen, welke groenten de kippen niet eten (de lijst is niet volledig):

Tomaten worden pas dan aangepikt als ze volrijp zijn.

Aardapels: (alleen de vers opgehoopte aarde wordt verscharrelt). **Augurken:** gewassen (moet men alleen voor het verscharrelen beschermen. Alleen als de kippen nood hebben, dan pas worden ook bladeren en halfrijpe vruchten aangepikt).

Rapen (alleen in scharrel-oninteressante gebieden uitzaaien).

Maïs: (kan alleen maar pas na het zaadvormen er van opgegeten worden).

Topinamboer: (is volledig resistent tegen kippen)

Voor de rest profiteren de meeste één- en meerderjarige grote stengels, en natuurlijk alle vruchtenstruiken en -bomen van de kippen. Voor de kennende tuiniers zijn kippen minstens tijdelijk een grote hulp, omdat ze het opkomen van gewoon gras en kleine kruiden (in de volksmond “onkruid” genoemd) ten gunste van grotere groenten en fruit verhinderen of belemmeren kunnen. Als bescherming voor het verscharrelen dienen uitgelegde takken of de bekende houten groente- wegwerpkisten met de open bodem er van. De vruchtenkisten met de dichte bodems kunnen voor mulch-afdekkingen en bij scheve opstelling ervan ook door de vermeerderde toevoer van regenwater gebruikt worden).

De groentekisten kunnen voor de regulering van het licht makkelijk veranderd en uitgebroken, zoals ook opgestapeld worden, zodat ze voor augurken of pompoenen ranktorens vormen, waar de kippen niets aan hebben.

Natuurlijk is een pardijselijk natuurlijk systeem pas dan perfect, als al de vele vruchtenheggenkorridoren opgebouwd zijn, waarin u op ieder moment naar believen iedere individuele diersoort er in of er uit kunt laten (zie daarvoor ook mijn verdere geschriften daar over). Maar het is voor ons allemaal een hoop, dat nu eindelijk ook begaanbare wegen gevonden worden, om met het vee te leven. Een volgens ons systeem gebouwde farm met het zwaartepunt op de kippen kan de bevolking van een geheel gebied overeind houden en verbeteren. Als men echter nog lang aarzelt om natuurlijke veefarmen op te bouwen, zie ik het voor het behoud van onze alle veebestand erg duister in.

We kunnen vele boeken lezen en ten langer laatste een grotere overzicht en doorblik hebben, maar dat zal ons allemaal niet meer van nut zijn, als we niet voor alles zulke praktische natuurfarmen op zouden bouwen kunnen. Iedere regering, iedere nieuwe beweging die de een of andere belofte maakt, bestaat uit huichelarij en leugens, als deze verbeteringen niet hier in het praktische bereik gevestigd worden.

Over het gebruik van eieren in het kort:

We eten van het ei alleen maar de **dooier**, en alleen onverwerkt. Het **eiwit** kloppen we met de klopper tot ijsnieuw. Daarin roeren we dan wat honing doorheen, en strooien op het laatste wat geraspte citroenschil, in de mortier kleingemaakte kaneel,...of een paar bessen er overheen. Zulke ijsnieuw wordt ook in koeken uit notenmeel, honing en kleingemaakte gedroogde vruchten als bindmiddel er onder gewerkt. Zeer fijne **crèmes** verkrijgt u, als u in dit ijsnieuw-gerecht vlak voor het eten ook nog de eidooier er onder roert.

Er zijn hier eigenlijk alle notenvariëaties en roerdeegsoorten van “wortel-, en hazelnoot-taarten”, inroersels met melen uit olie- en graanzaden maakbaar en smakelijk. Het eiwit wordt zo quasi tot de melk van de “allerkleinste boeren”.

Het eigeel daarentegen, het power component er van, wordt apart zoals een ei bij het ontbijt uit de helft van de schaal gegeten (bij appel, olijven, kefir...)

- of in kwark geroerd
- of als omelet gekruid en geroerd en daarna gedroogd
- of in de schil gezouten en gedroogd en in deze lang houdbare gedroogde vorm overal gebruikt als voedingsaanvulling.
- of in power-sauzen gebruikt, bijvoorbeeld bij rauwe aardappelsalade.

Een van onze geliefde ijssauzen is de volgende: Men neme rijkelijk olie en doet daarin zo veel eidooiers, als dat er eters aan tafel zitten. Daarna verroert men eidooier onder toevoeging van zeezout en zo veel gehakte brandnetels, andere kruidige specerijen, en knoflook, zo dat de saus of de pap kan binden.

Opmerking: Men zou deze variant een “snelle kruidenmayonaise” kunnen noemen, omdat er hier, in tegenstelling tot de echte met de klopper opgeklopte mayonaise, alleen maar geroerd wordt.

Vervolg tekst: Bij het thema “princiële waarde of onwaarde van eieren”, wil ik me korter uitdrukken dan bij de melk: Kunt u zich de situatie van een zelfvoorzienaar voorstellen? Dan wordt u misschien duidelijk, dat melk en eieren reeds tot de welstandsvoeding behoren, dus onder reële-/normale voorwaarden helemaal niet in overvloed beschikbaar zijn. Als ik me nu voorstel dat de momentele schijnbare welstand

Opmerking: Een schijnwelstand daarom omdat er weliswaar een overvloed aan gedenatureerde decadentiekost is, maar tegelijkertijd een flink gebrek aan volwaardige zuivere levensvoeding heerst, die gelijkstaat aan een hongersnood.

Vervolg tekst: misschien binnenkort een einde kan hebben, zodat men weer op zijn eigen kracht moet terugvallen, dan ben ik ervan overtuigd, dat in een zulke tijd niemand meer over de waarde van eieren zal discussiëren, maar god dankt als hij er ergens enkele kan krijgen (evenzo zal het ook wel met de koeiemelk verlopen). Zekerlijk, eieren staan bij ons wat de waarde er van betreft onder melk, en gelden als weggelaten te kunnen worden als er melk beschikbaar is. Desondanks moet het duidelijk zijn dat ook eidooier een hoogwaardig proteïne en een enorm spectrum aan opbouwende stoffen bevat, zodat we via eieren, vooral bij het gebruik er van als vervolledigings- en opwaarderingsmiddel van groentegerechten, maar ook van zoete spijzen, en pas juist echt indien met melk en kwarkspijzen gecombineerd, de belangrijkste voedingsbouwstenen binnen krijgen.

Opmerking: Wetenschappers rangeren eieren in de waarde er van nog boven die van melk. Die mensen kunnen echter met hun meetapparatuur alleen de voorhanden zijnde stoffen in procenten registreren, echter niet de werkelijke kwaliteiten en eigenschappen er van herkennen. Evenzo wordt er niet altijd van de echte behoeftes van de mens uitgegaan. Volgens mij kregen eieren ook hoofdzakelijk daarom een slechte naam, omdat men alleen de werking er van in verhitte toestand kent en dat doorslaggevend is.

Vervolg tekst: Wij zelf zouden het dus in geen geval zonder kippen oftewel eieren willen doen. Het werk van de voeding er van houdt zich in het algemeen daar binnen de grenzen, waar de hoeveelheid kippen juist zo groot is, dat ze al bijna van de keukenrestjes kunnen leven. De dagelijkse consumptie van eieren beperkt zich in het algemeen op 1-3 stuks per persoon.

Opmerking: Voorbeeld van een kippenwoning: Een bungalow van paletten:

1 x 2 meter woonruimte voor tot 4 hennen en een haan. Zeer goede luchting (bij slecht weer snelle afschermend dichtmaken van de slagzijde mogelijk)

Bescherming tegen vossen door een extra bodempallet, bedekt met lawaaiarme koele, ronde tegels, eventueel met idyllische braambessen begroeiing. Ideaal voor de kloek met gebroed of

ouder jongbroed zonder kloek. Kan ook tijdelijke aan meerdere broedende kloeken “verhuurd” worden.

Voor de kleine kippenfamilie van de toekomst (men heeft de neus vol van het over en weer gepik in de grote groepen van het “gemeenschapswezen”.

Kippen en bijen gecombineerd vormen trouwens een zinvolle en harmonische gemeenschap als de bijen zo hoog geplaatst worden, dat de kippen de in- en uitvliegplank niet kunnen bereiken. Enkele kippen vindt men dan altijd voor de kast op zoek naar er uit geworpen maaien, oude bijen, darren etc.

Ruime hoge afmetingen van de grondkast garanderen grote broedoppervlaktes in het voorjaar en daarmee sterke volkeren.

Andere dieren in het paradijselijk natuurlijke systeem:

In andere delen heb ik reeds er over gesproken dat we ook al varkens ingezet hebben om de tuin te ploegen. Deze diersoort is echter altijd maar voor korte tijd zinvol en inzetbaar (dus gewoon eens een paar dagen lang lenen!). We moesten vaststellen, dat het door varkens lange tijd doorwoelde land daar na minder vruchtbaar is en dat deze dieren bij het wroeten humus eten.

Als lastdier zult u zich naar gelang het land en de omstandigheden voor een ezel, muilnier of paard kiezen.

- Ezels zijn daar zinvol waar meer gedragen moet worden, dus in moeilijk begaanbare gebieden.
- Muilnieren zijn ideaal voor de koetsen, ploegen en eggen, en voor mee te werken.
- Paarden zijn beter voor de grote afstanden, en kunnen die beter overwinnen.

Ik wil hierover echter niet uitvoeriger worden, maar alleen maar kort er op wijzen, dat de landbouw op kleine schaal met de stressmachines nauwelijks zin heeft, dat men met koetsen en dieren veel aangenamer kan werken, en dat de meeste natuurlijke werkzaamheden daarmee kwalitatief hoogwaardiger en meestal niet eens langzamer verlopen. Als u het nog uithoudt om urenlang achter een stinkende tuinfrees te lopen, dan kan dit tuiniersapparaat misschien nog als enigste nog een hulp voor u zijn. U verliest echter daardoor “quality-time”, dus zinvol geleefde uren en dagen, en stoort bovendien de natuurvrede van uw grondstuk en alle bewoners. Misschien wilde net een bijenvolk bij u intrekken als juist het machine lawaai en stank er voor zorgden dat de zoekende bijen weer vertrokken?!

Wij zouden dus kleine en grote landbouw uit elkaar moeten houden en apart moeten bekijken, en beide vormen op hun individueel bij hun passende territoriums elkaar vervolledigend verder verzorgen en natuurjuist verbeteren. Op de voedermiddelen en het verbouwen van graan van de grotere bedrijven zullen we echter allemaal wel nog lang aangewezen zijn.

Opmerking: Een gebruikskoets met 1 as is niet al te moeilijk te bouwen. De aanschaf van een trekdier kan wat moeilijker zijn. Onze oude muilezel is niet meer de mooiste, maar die is wel zonder problemen en kan alles. Met zulke rijtuigen wordt de arbeid weer tot een vrijetijdsavontuur en belevenis. Men kan zijn lading daarmee zelfs door het meest onbegaanbaarste land er mee ophalen, en men komt er mee op de gewenste plaats aan, zonder lawaai, zonder stank en uitlaatgassen!

Vervolg tekst:

De voeding van de dieren in het natuurlijke systeem.

De onderstaande verhandelingen over bijen en honing werden uit voorheen separate systeemdelen samengevoegd, zo dat nu alles over honing en bijen compact voorligt. Het onderwerp “Honing” belandde eerst in het deel “voedingsvervolledigingen”.

Toch neemt de voeding van bijen evenzo als melk en eieren de daar levende dieren in verdergaande opgebouwde systeemfarmen een zulk hoge plaats in, dat men ook hier niet meer van een gewone “voedingsvervollediging”, maar van een hoofdvoedingsmiddel zou moeten spreken. De honingraten die we uit onze kurken bijenkasten oogsten, die geven tenslotte volwaardige maaltijden in de vorm van pollen, honing en bijenwas / propolis.

Honing (Uit: “Voedingsvervolledigingen”.)

Als we iets zoeten, dan gebruiken we principieel honing in plaats van het schadelijke kunstmatige product suiker. Maar ook met de honing is het een en het ander aan de hand. Weliswaar kan er verwacht worden dat onze imker nog eerder tot de natuurverbondenere, lichamelijke en geestelijke gezondere soort mens behoort (zieke mensen zouden de bijensteken niet kunnen verdragen), en daarom in staat zou zijn om hoogwaardige voeding te produceren, maar toch blijft doorgaans in de geciviliseerde kunstwereld ook de bijenhouder, ondanks vele jaren ervaring en rijpere ouderdom, niet van vooral de lichaam en ziel ziekmakende invloeden ontzien. Zelfs de traditiebewuste imker ligt tegenwoordig nog gelovig en willend onder de dikterende invloed van de moderne tijd en met al zijn manipulaties en chemische behandelingen. Desondanks is het zekerlijk niet onwezenlijk deze soort van beroepstrots van de traditiebewuste imkers te verdanken, dat tegenwoordig de inlandse, inheemse waren op geen enkele manier de buitenlandse evenaart.

Ook hier zou net zoals met de melk de voorkeur moeten worden gegeven aan de productie uit de eigen omgeving. Het beste is wederom zelf bijen te houden. Dit schijnt intussen wel wat gecompliceerd en moeilijk te volbrengen te zijn. Net zoals andere hobby's en vrijetijdsbestedingen van de Duitse burgers, kosten hier de passende, moderne uitrustingen een hoop geld.

Opmerking: Dit zou natuurlijk alles behoorlijk eenvoudiger kunnen gaan en daarbij ook nog natuurlijker.

Wij zelf houden zelfs nog bijen in holle boomstammen of bijenkasten van kurk zonder enigerlei behandeling en suikervoeding! Natuurlijk is er bij een zulke manier van houden maar een deel van de anders normale opbrengst te verkrijgen! Een grotere opbrengst en daarmee evenwicht is hier door liefst vele zwermen oftewel volkeren en vooral door wederopbouw van een betere bijenweide, dus de omgevende flora te bereiken.

Vervolg tekst: Mensen zullen echter wel altijd ook hun (huis-)dieren overeenkomstig hun stand van kennis en ontwikkeling behandelen, en werken zo dus diep bepalend op hun omgeving in, wat betreft alles wat ze wel of niet doen. En zo blijven ook deze op zich wilde dieren oftewel insecten niet meer ontzien van kunstmatige preparaten en onnatuurlijke bereidingen. Het is blijkbaar nog niet uitgezocht, waarom bijen in de industriestaten nog geen weerstand hebben tegen de varroamijt. Maar ook de bijen zijn niets anders dan natuurlijke schepsels van God, en daarom kunnen de zich opsommende oorzaken van alle ziektes alleen maar liggen in de tegennatuurlijkheden, het ongevoelig worden door omgevingsfactoren, in het kunstmatige voeder (pollenvervangmiddelen en de suiker), in de vele manipulaties van de onwetende ongevoelige imker, in onvoldoende bijenkorven, verkeerde plaatsing, in de tegenwoordig op vele plaatsen voorkomende zeer slechte voedingsvoorziening (zieke, chemisch behandelde, kunstmatig bemeste, gebrekkig gevoede minderwaardige planten en monoculturen, gewassen op gebrekkige oftewel dode bodem, in agrarische woestijnen), en

niet ten allerlaatste ook nog door de inwerkingen van technische- en radioactieve stralingen (stralensmog), al het lawaai van de moderne wereld, de vele schadelijke stoffen in de lucht, de optische vervuiling van de omgeving, kunststoffen, kunstmatige kleuren, kunstlicht....) en natuurlijke pas juist door de medicaties, berokingen en de besproeiingen van de bijenstokken zelf.

Opmerking: Apropos medicaties: Enkele jaren geleden werd er een middel ontwikkeld dat 100% de zo zeer beruchte varroamijt bestreed. De destijds naam er van was: “K79 Galcron” (Bron:”Imkers met het magazijn en met de varroatose” – Karl Pfefferle).

Merkwaardigerwijs bereikte juist dit middel niet de officiële markt. Kunt u raden waarom?
- Wel niet vanwege de hoge giftigheid er van, want de middelen die er op de markt zijn, die kunnen op dit punt wel nauwelijks overtroffen worden! Het gaat echter hier net zo als bij de hybridenkweek toelating van kippen en planten en sinds kort ook van de genetische techniek ook er om iedere vrijheid en de onafhankelijkheid van de boer te ondermijnen, waarmee het gehybridiseerde gemanipuleerde zaadgoed en even zulke rassen tezamen dan met de decadente en zieke soorten, dan kunstmatig “naar de behoefte” ontwikkelde medicamenten de wereld te controleren en te beheersen, en zo uit te zuigen! Al deze technologieën brachten namelijk nooit echte verbeteringen zoals het door de zakenlui aangegeven werd, maar dezen konden uiteindelijk altijd tenslotte als criminele uitgekookte bedriegers ontlarfd worden, en zouden ook zo bestraft moeten worden! – Heeft er iemand ergens ooit in de laatste jaren een verbetering aan de nieuwe kwaliteiten kunnen vaststellen?- Nee! Men hoort echter zoals altijd vroeger en nu, dat de laatste daartegen weerspanning in opstand zijnde boeren door criminele concerns met geweld gedwongen werden - en nog worden - om hun eigen zaadgoed en rassen op te geven!

Vervolg tekst: De bijenmedicatie oftevel alle bovengenoemde parameters zijn echter bij lange aanwending er van een groot gevaar voor het vee, en het overleven van deze voor ons uiterst belangrijke insectensoort in het algemeen (genetische degeneraties ten gevolge van langere inwerkingen door medicamentenvergiften).

We moesten in de tussentijd ook beleven dat alleen al de bestraling door mobiele zendmasten ons gezond vee het leven aantastte. In het bereik van deze invloed overleeft geen enkel volk! Als er dan geen bijen meer zijn, dan is het overigens ook uit met onze vruchten! Bijna alle vruchtenbomen zijn op bijenbestuiving aangewezen! Tot nu toe begreep de domme “wereldburger van de wetenschappelijke-materialistische systemen” niet eens, dat boven de bijen iedere vruchtenboom dubbel zoveel geoogst kan worden, ja, dat via het natuurlijk houden van bijen in een natuurlijke tuin principieel nectar en pollen van iedere bloesem beschikbaar gemaakt kan worden!

- We winnen dus in het voorjaar en zomer eerst eens honing en pollen, en in de herfst er na verkrijgen we door de medewerking van onze bijen een volle rijke vruchtenoogst! Later in de winter, of in het algemeen in tijden als er geen vruchten meer beschikbaar zijn, krijgt de lang te kunnen bewaren honing enorme betekenis!

Opmerking: De betekenis van honing bij de vervaardiging van mede, het “bier” van onze voorvaders, wil ik hier nog helemaal niet in de weegschaal leggen. Namen zoals “bier”, “geslurp”, “helder sap” of “ale” kwamen overigens volledig volgens de waarheid overeen aan de mede toe – zie “Edda” – dit was het bier van onze voorvaders! Bij alle arm aan vruchten zijnde volkeren, of in koude gebieden, heeft de mede grote betekenis.

De vervaardiging van mede is zeer eenvoudig: Men lost de honing in water uit de raten. De zoetheid van de honingoplossing bepaalt later het alcoholgehalte, zwakkere

honingoplossingen kunnen met sappen oftewel mosten van appels of peren ter vergisting er van aangezet worden. Sterkere oplossingen rijken we ook met de ingedroogde druiven aan, die we bij de wijnbereiding, wegens de droogte er van niet konden uitpersen. Als het gistgoed voor de volledige fermentatie er van afgesloten oftewel in drukflessen afgevuld wordt, dan verkrijgen we schuimende geesthoudende dranken oftewel “bieren”

Vervolg tekst: Als het u in uw stad, op uw “arbeidsplaats” niet goed gaat zijn daar natuurlijk ondanks alles niet altijd alleen die zoals de hier genoemde fijnere schades aan de levensmiddelen de reden er van. De grove beschadigingen door verhitting werken zich meestal nog drastischer uit. Verhitte- oftewel volledig gedenatureerde honing kan u direct keel- of tandpijn bezorgen. U zou het bij de imker dus eens na moeten vragen, hoe hij zo de mijtproblemen oplost, en vooral dan als de honing niet vast wordt (gekristalliseerd), u daarvan ook de reden wilt weten. Er zijn weliswaar enkele honingsoorten die zacht of vloeibaar blijven mogen (“boshoning” uit de afscheidingen van bladluizen verzameld, en zeer weinige bloesemhoningsoorten. – Bij de imker info aanvragen en navragen!). Bij de meeste bloesemhoning moeten zich echter - vooral bij lage temperaturen - al na enkele weken kristallisaties inzetten. Er zijn roertechnieken waarmee tezamen met zwakke hitte tot 40 graden C. de honing evenzo zacht gemaakt kan worden, maar toch wordt de kwestie bij niet-kristallisatie bedenkelijk.

- Wordt niet gewoon te hoog verhit, om sneller met het werk klaar te worden of oude honing beter te kunnen afvullen? (daarom liever meteen uit originele grootverpakkingen van de imker kopen! Of werden er vloeibaarmakers (suikersiroop, suikeroplossingen...) er bij gemengd? Of werd het zelfs in de magnetron zacht gemaakt? (de nieuwste techniek om honing te vernietigen). Hier in het zuiden stellen de imkers hun goed vaak gewoon in de zon, als ze afvullen willen. Daarmee wordt soms verhitting van ver over de 50 graden C. bereikt, zoals ook verdere schade, nadelen en denaturaties door inwerking van licht! Honing is een van de materiaalrijkste en waardevolste voedingsmiddelen die er zijn. Daarom moet er voorzichtig er mee omgegaan worden. Overeenkomstig groot zijn ook de nadelen als er versneden wordt.

Honing zou in het algemeen lichtdicht (donker) verpakt moeten worden, niet met oxiderende metalen in aanraking mogen komen, en indien mogelijk ook in of met de raat er van gewonnen en gegeten moeten worden. De meeste imkers gebruiken tegenwoordig echter met draad bevestigde gietraten (middelste wanden), zodat de honing geslingerd en de lege raat meteen weer opnieuw gebruikt kan worden. We hebben het dus voortdurend direct in de slinger, later in blikken emmers..... doorlopend met metalen contacten te doen. Verdere redenen waarom honing reeds verhit uit de stock kan komen, liggen bijvoorbeeld er aan, dat imkers de bijenstokken gewoon in de volle zon zetten, waar ze indien er niet voldoende plaats om te ventileren is, of als de in- en uitvlieggaten te klein, de beluchting onvoldoende is, vooral in de zuidelijke landen makkelijk oververhitten kunnen. Deze kleine, onvolledige beschrijving van mogelijke fouten mag vooral eerst voldoende zijn om hier tot het inzicht te komen dat er hier ook eigenproductie aan te raden is.

De eenvoudigste methode om bijen te houden.

is die, door te proberen op geschikte plaatsen (op aardstralenstralenkruisingen etc.) klaar om in te trekken bijenwoningen op te zetten en te wachten tot er een zwerm intrekt. De juiste opstelling op de juiste plaats, voldoende zon vooral in de morgen, s’namiddags schaduw, beschermd tegen koude wind, het uitvluchtsgat niet te hoog en niet te breed maar ook niet te

klein, bij kasten de raten in de juiste afstand en maat.....dat alles is een kunst op zich. De imkerij is een zeer goede natuurlijke school voor iedereen. Er zijn zelfs straffen voor verkeerd gedrag in de vorm van steken

Met betrekking tot de regeneratie en gezondheid van onze bijenbestanden moet er dringend weer de nadruk op het voeren van een zwermen-imkerij gelegd worden! Zouden alle imkers hun zwermen daar laten ontstaan en trekken laten waar deze dat maar willen, dan zouden de “bijenziektes” waarschijnlijk al gedecimeerd zijn geworden. Het afgedwongen “zitten” op dezelfde vaak verkeerde plaats, zoals ook de voortdurende behandeling en daarmee het verder fokken van zieke bestanden tellen beslist tot de hoofdziekteoorzaken.

Opmerking: Schuldig zijn dus juist niet de imkers die **niet** behandelen of ingrijpen! Het is typisch voor deze gekke tijd, dat men alles wat gezond is uit redenen der “gezondheid” – ik bedoel van uit het verkeerde bacteriologische denken - verbieden wilt, en met exact de wettelijke “voorzorgsmaatregelen” echter juist iedere ziekte regelrecht in vooruit programmeert en opwekt. Zoals men imkers wettelijk momenteel reeds ter gezondheidsschadelijke “behandeling” met chemicaliën dwingt en steeds probeert door schadelijke manipulaties zwermen te onderbinden (preventiementaliteit), zo verbiedt men tenslotte ook in andere bereiken van de dierenhouding met hulp van “epidemische verordeningen” het gezond worden van de dieren. Hoe zouden bijvoorbeeld de hoeven van zieke dieren kunnen genezen als ze niet meer kunnen trekken en in de natuur lopen en gehoed mogen worden, maar in kleine ruimtes in de stal ingesloten worden, verkeerd gevoed, dagelijks “gedesinfecteerd” en met medicamenten vergiftigd worden? De leugen van de infecterende bacteriën en virussen is een zeer lucratieve en duivelse kwestie.!

Maar goed, als de zwerm er in het voorjaar ingetrokken is, moet men er op letten dat er steeds voldoende ruimte ter uitbouwning er van komt (via verdere opzetstukken bij kasten die na het bloesemseizoen weer opgebouwd worden) of men wacht gewoon tot het volk ooit van alleen er weer intrekt (bij holle stammen, kurk- of korven), om dan meteen en zonder enigerlei steek de hele buit in te rekenen. Voor de laatst genoemde eenvoudige –zwermfok zijn er zekerlijk zeer vele bijenwoningen en volkeren nodig. Maar diegene die er ooit eens over 50 beschikt, die kan voortdurend ergens een met hoogwaardige voeding gevulde honing-pollen-was-“buis” oogsten.

Conclusie: Men kan dus ondanks alles ook bij de bijenproducten net zoals ook bij het thema melk allerlei toestanden constateren. De onwetende mens kwelt, en mishandelt zijn vee (ook planten) en voedt het verkeerd, en beklagt zich dan als met de voeding die hij er van krijgt geen land meer mee te bezeilen is, verwondert zich als zijn dieren en planten ziek worden en zich epidemieën verspreiden, en na de vaccinaties tezamen met het moderne “krachtvoer” degenereren, en blaast zijn ten gevolge van zijn schendingen in fauna en flora daaruit geogste gebrekskost zijn beklaglijk beetje leven na jaren of tientallen jaren ziekte, tablettenafhankelijkheid en psychische, lichamelijke gebreken tenslotte zelf richting ellendige eindhaltes (ziekenhuizen, ouden van dagenklinieken, psychiatrische inrichtingen) deze droevige wancultuur tegen God en de Natuur uit.

Bijen en honing.

Inleiding: Wij zouden moet inzien dat met de succesvolle inpassing van ieder van de hier beschreven waardevolle diersoorten een hogere trap van ons systeem bereikt wordt, en daarmee ook de onze bereikte levenskwaliteit. De natuurjuiste inpassing van dieren in een

kleine farm kan niet gewoon maar door iedereen volbracht worden, maar iedere waardevolle diersoort heeft ook een verdere kwaliteit nodig. De wijze waar op men zich er aan geeft, goed te zijn, de overgave, de eigen dagelijkse waardering in het leven...zijn zoals een verdere stap in de geestelijke ontwikkeling op onze weg van de civilisatie naar “het beloofde land”. Niemand kent tegenwoordig nog deze “weg naar het paradijs”, waarvoor Moses en de zijnen 40 jaar nodig hadden, omdat men niet meer of ook niet alweer in ontwikkelingsstappen naar de natuur- en Godsorde denken kan, omdat men deze stappen tenslotte niet meer /nog niet kent. Ik kan echter na ca. 18 jaar van het gaan op deze weg zeggen en weet het zekerder als ooit van tevoren, dat deze weg de enigste goede en juiste is, dat het echter desondanks een zeer lange weg is en dat deze terugkeer tot natuurlijke reinheid tegenwoordig nauwelijks makkelijker is als in Moses’ tijden. De Egyptenaren moesten Moses en zijn volk laten trekken. Evenzo moeten de tegenwoordige wereldheren ons laten trekken, als ze niet door de toorn van god vernietigend willen worden. De vraag is nu echter die, of we zelf überhaupt nog in staat zijn onze decadentie te overwinnen, of we nog willen gaan! Niemand gelooft hier dat ik, omdat ik een van de absoluut weinigen of zelfs de enigste op dit pad ben, met betrekking tot “natuurlijke wijsheid” al enorm ontwikkeld of zelf perfect zou zijn! (van mij, met mij, is het al lang moeilijk een held of ster te maken!)

Omdat natuurlijke wijsheid aan natuurlijke zuiverheid gekoppeld is, is ook deze als gevolg van de vervuilende overgang naar de 21^{ste} eeuw binnen Europa of de wereld nauwelijks meer te bereiken! Vergeleken met datgene wat hier met betrekking tot natuurlijke wijsheid en reinheid bereikbaar en mogelijk is, zijn ook wij nog zwakkelingen en stumpers – En toch is er geen andere gangbare manier van de oude doodbrengende decadentie als die in dit systeem hopelijk voldoende herkenbaar beschrevene. Exacter en beter wordt het later als alles overwonnen is. Als een grote wereldomvattende onweerstorm het oude rotte heeft weggevaagd, hopelijk vele maken kunnen. Maar toch zal iedereen zijn wijsheid in het dagelijkse praktische leven moeten verwerven, in de omgang met alle planten en dieren vrouwen en kinderen “volgens de wet” der Natuur en Godsorde, en zal ieder verstoot tegen deze “wet” altijd zijn straffende gevolgen moeten hebben. Laten we God er voor danken dat zijn straffen en wetten in tegendeel tot die van mensen steeds rechtvaardig zijn, en laten we ons nooit er over beklagen dat we door de natuur te kort gehouden worden. Ook niet over het steken door een bij, die ons op een plaats steekt, waarmee we juist iets verkeerd wilden doen, verkeerd of onjuist dachten, voelden of waren. Natuurlijke imkerij kan een hoge goede school zijn. De bij is dus niet zo zeer zelf de leverancier van pollen en honing, maar een goede natuurlijke leermeester, een voor ons levenssysteem “dankbaarste” onmisbaarste bijna waardevolste diersoort:

Over het houden van bijen en de verzorging er van kan men zich allereerst het beste bij een natuurlijke imker informeren, dus niet alleen in de literatuur! Omdat daar vaak zeer schadelijke dingen aanbevolen worden, en omdat u het “**imkers-latijn**” niet meteen van het begin af aan begrijpelijk zal zijn. Meestal is er sprake van zeer gecompliceerde manipulaties en “hoge opfok”. We hebben er in principe niet veel op tegen, als die op basis van natuurlijke principes gebeurt (bijvoorbeeld door zwermbijenkweek). Blijkbaar verwisselt men hier echter nog de natuurlijke met de kunstmatige tegennatuurlijke praktijken van de moderne imkerij oftewel de eisen van de tegenwoordige honingmarkt. Een bijenkwekerij, de eigenschappen zoals matheid, traagheid van de zwerm (onvruchtbaarheid), en de omvang van het volk zijn (op eenzijdige honingprestaties gereduceerd profiterend denken) favoriet, en die bijna zonder uitzondering met kunstmatig bevruchte “reine fok koninginnen” en daarmee met totale ingrepen en manipulaties werkt.

Opmerking: De aanduiding “**bijenconingin**” is eigenlijk niet correct, omdat dit wezen zowel mannelijke als vrouwelijke chromosomen heeft, en zo alle mannelijke zoals ook de

vrouwelijke eigenschappen in zich verenigd heeft. Ook bij de mens doorloopt de man ook de vrouwelijke ontwikkeling in de embryonale toestand, en heeft hij een vrouwelijk chromosomenaandeel, verliest echter in tegenstelling van de bijenkoning zijn mogelijkheid, kinderen te baren oftewel eicellen te vormen, omdat deze zoals alle rein gebleven wezens alleen maar vrouwelijke chromosomen hebben. De mogelijkheid echter van de bijenkoningin om vrouwelijke en mannelijke eigenschappen in een wezen te verenigen leidt bij de bij er toe dat hij/zij zowel zaad kan afgeven (via de dar), als ook zaad wederom via darren van andere bijenkoninginnen kan opnemen. De bij verkeert dus alleen in “koninklijke kringen” en neemt daar vandaan tijdens een eenmalige bruilofstsvlucht ”adelijk bloed” op en trekt zich dan uiteindelijk met al het verzamelde zaadgoed en met grote hofstaat in zijn residentie, zijn bijenresidentie terug, waarin hij dan een leven lang nakomelingen kweekt. Diegene die een wat beter inzicht in al de fijne samenhangen in de kringlopen van het natuurlijke gebeuren krijgt, die zal wat voorzichtiger en respectvoller worden en zich tenminste de zware ingrepen in het leven van de bijen niet meer zo onbedacht zoals tot nu toe veroorloven. Manipulaties van tegennatuurlijke ingrepen bewerken geen “teelt” maar bedrijft het tegendeel met de tegennatuurlijke methodes: Decadentie,

Opmerking: Darren zijn geen echte mannelijke bijen omdat ze geen vrouwelijk deel hebben, ze dus alleen maar de helft van de chromosomen hebben. Het kan wat paradox klinken maar het is eenmaal zo dat “mannen” altijd ook de vrouwelijke chromosomen hebben. De enigste “man” in de bijenstaat is dus alleen de bijenkoningin. Darren zijn alleen maar gameten, quasi vliegende zaadcellen.

Vervolg tekst: een volkerenvermeerdering die steeds met een tegennatuurlijke methode bedreven wordt (afleggersvorming, kustmatige zwermen, gemanipuleerde kunstmatige koninginnekweek), waarbij dat bijenmateriaal zich bijna altijd in shocktoestand bevindt alleen al vanwege de vele manipulaties van de imkers, de verhuizingen, doorkruisingen, vergiftigingen....., zo iemand die dat zo doet heeft daarbij niet het recht, van “hoge” of “reine” opkweek te spreken. Zo iemand zou grondig de werkelijke voorwaarden voor een fok moeten verkennen, die alleen maar dan gegeven zijn kunnen, als bijen volgens de natuurwetten juist gehouden worden.

Het resultaat van de tegenwoordige fokpraktijken zijn daarom ondanks kunstmatige bereikte topprestaties (onze “stekers” presteren net zo veel!!) gedegeneerde bijenvolkeren, die ten gevolge van de natuurlijke wetten door parasieten oftewel ziektes van alle soort meteen gedecimeerd worden, zo vlug als de behandelingen en manipulaties weg- of nagelaten worden. Men kan dit vergelijken met bijvoorbeeld de bekende spuitmiddelen afhankelijke tegennatuurlijke culturen of hoogdecadente mensen, die alleen maar nog kunstmatig in “leven” gehouden worden.

Opmerking: Ik wil hier de prestaties van onze professionele imkers niet negeren. Ze bereiken met hun “middelen” daadwerkelijk in de regel altijd nog een duidelijk meer aan opbrengst en volkerenaantal ondanks slechte omgevingsvoorwaarden. Op vele plaatsen is het drachtaanbod zo gebrekkig dat bijen zonder kunstmatige extra voeding tenslotte niet eens door de winter zouden komen. Ook mag men de regeneratiemogelijkheid van insecten niet onderschatten. Desondanks wijst zich ook in dit bereik van ons vee reeds duidelijk uit, dat de grenzen van het net nog juist draagbare of toelaatbare bereikt zijn.

Vervolg tekst: De natuurlijke vermeerdering van de bij gebeurt zoals altijd al alleen via de zwerm! Datgene dat vele imkers tegenwoordig doen, komt zeer veel overeen met een reageerbuisbaby, een schepping in reageerbuis. Er worden eieren uit het broednest

genomen, wordt er ontlarft, “er bij gezet”, “kunstmatig bevrucht”, “er in gekruist”, etc etc etc.....probeert men zoals reeds aangeduid, de bijenvolkeren hun drift om te zwermen weg te kweken, zoals evenzo hun zin om te steken (alhoewel bijensteken zeer gezond zijn), en hoogprestatiedieren te creëren zoals bij de overige veefok ook gebeurt.. op het langer laatste verwondert men zich als zulke fokbijen ziek oftewel vatbaar zijn voor de varroamijt. De dan nog aan de zieke gedegenereerde bijen verstrekte insectenvergiften, begassing en besproeiingen doen dan de rest.

De kunstmatige raten maakten het mogelijk!

Het is eigenlijk de moderne kunstmatige ratenimkerij, waarmee het mogelijk werd de natuurlijke orde van de volkeren dermate te verstoren en te manipuleren. In alle natuurbouwwerken waren en zijn ingrepen zoals die tegenwoordig gebeuren ondenkbaar. Men kon tenslotte pas met de kunstmatige raten bepaalde delen van een volk ontnemen, of er bij doen. Men kan het, maar men hoeft het eigenlijk niet (meer!). Het is namelijk zeer goed mogelijk, bijen in moderne kasten, dus in magazijnen te houden.

Opmerking: Uw nieuwe kasten zouden zekerlijk absoluut vrij van houtbewerkingsmiddelen, kunstmatige verf, of geuren moeten zijn. En zelfs dan zult u met uw nieuwe kast vaak nog moeilijkheden hebben, een zwerm er in te lokken. De bijen geven steeds de voorkeur aan oude kasten, zelfs dan als ze al half rot zijn.

Door een **magazijn** kan de behoefte van ieder seizoen wisselende ruimtebehoefte van een volk optimaal vervuld worden. We behoeven dus niet terug naar een ruimtelijk onveranderlijke holle boom of strokorf. - Alhoewel korfimkerij zoals ook gewone imkerij, iedere vorm van zwermen-imkerij überhaupt altijd nog zijn aantrekkingskracht, hun rechtvaardiging hebben.

- Ook met magazijnen is er op eenvoudigste wijze natuurlijke kweek en oogst van honing uit de raat mogelijk, we kunnen daartoe zelfs de raten weglaten en de magazijnen allemaal alleen maar van de bovenste lijst voorzien en zo in de natuurbouw, dus zonder kunstmatige middenwanden bouwen laten. Net zoals in de blok- of kurken bijenkasten zijn dan alleen maar ca. alle 15 – 20 cm etagegewijs houten aan te brengen waar aan de bijen aanbouwen kunnen en met hulp van de algehele bouw op zich stabiel wordt. De magazijnen zijn dus de natuur- oftewel de kurken bijenwoningen in sommige opzichten werkelijk overlegener. De omstandigheid dat er algemeen in de kurken bijenwoningen vele uitvallen zijn, verdanken we tot vandaag aan toe niet eens de bij de kastenvolkeren zo geduchte varroamijt, maar hoofdzakelijk de daarin wezenlijk hardere atmosferische voorwaarden, het ruimtegebrek, de geringe honingopslagcapaciteit, de onvoldoende bescherming tegen indringers zoals kevers, hagedissen, muizen, ratten, vogels, mieren, motten etc. Men kan nu zulke verminderde beschermende verhoudingen als gebrek beoordelen, maar toch hoeft dat niet. Want de hardere voorwaarden werken sterker selectief, dat betekent dat reeds een in het begin ziek zijnd volk meteen door de natuurlijke omgeving vernietigd wordt. Voor de zwermenimker, die er op tijd bij is en de hele bijenkast met de honing inreken, is een harde natuurlijke selectie ook helemaal niet tragisch, zolang het vermeerderingspercentage van goede volkeren die uitvallen enigerlei vervangen kan.

Opmerking: De hoofdzakelijke belemmering voor alle bijenbestanden is het ontbreken van gezonde en rijkhoudende flora - en daarmee dus voldoende en gezonde volwaardige voeding. Indien het mogelijk zou zijn om onze systeemfarmen op grotere oppervlaktes op te bouwen, zouden daar ook de over het grotere oppervlakte verspreide gezonde en genezende bijenbestanden weer toenemen, omdat alle voedings- en genezingskringlopen van de natuur weer in werking zouden treden. Reeds in onze systeemfarm van 2 hectare zijn er in dat opzicht al zeer veel positieve effecten te verkrijgen. Onze kleine farm zoemt, zingt en fluit, en klinkt zoals geen andere plaats in de omgeving, omdat er hier reeds voor vele nuttige diersoorten zoals ook voor de mensen natuurlijke voeding en levensruimte geschapen werd.

Maar laten we nu eens weggaan van de natuurimkerij en terug naar de dagelijkse imkerij-noch-praktijk in Midden-Europa: Zoals niet anders te verwachten, zijn de bijen in de geciviliseerde landen dus niet gezond, en kunnen ze daar onder de daar heersende voorwaarden ook niet zo gezond zijn als andere planten, dieren en mensen die min of meer gedwongen in de tegennatuurlijke kringlopen verblijven. Als de zieke bijen van tegenwoordig op den duur ook nog behouden willen worden en genezen wilt, is er naaste en intacte omgeving met volwaardig dracht-aanbod ook het een en het andere aan natuurlijke kennis en invoelingsvermogen nodig. Men gebruikt tegenwoordig nog, na tientallen jaren van de bijen-varroa-parasitering een pallet van chemicaliën en medicamenten (meestal insecticiden) ter bestrijding van de varroamijt, en zoals verschillende andere epidemische bijenziektes.... , en kan daar alleen al ten gevolge van de grotere bestanden ook de suikervoeding niet weggelaten worden. Van deze laatste is de schadelijke werking er van niet te onderschatten, ook niet op de gezondheid van de mens als zijnde honingconsument. Niemand gelooft dat de in de herfst met suiker opgevoederde bijenbestanden, deze nooit in de honing terecht kan komen, vooral omdat ook al in de andere jaargetijden extra stimulerende- en opvullende voedingen gewoon zijn. Om hier te kunnen uithelpen, dus om de voeding van suiker weg te kunnen laten, zouden zowel de tegenwoordige bedrijfssystemen veranderd moeten worden, vooral echter ook het dracht-aanbod in de zomer en de herfst verbeterd moeten worden. Over de volwaardigheid van de bij en de samenhang er van met de verbreide bijenziektes wordt er veel te weinig nagedacht. Het is duidelijk dat gebrekkig gevoede, met extra chemicaliën en omgevingsinvloeden van de moderne wereld getrakteerde volkeren geen gezonde en sterke ontwikkeling meer kunnen bereiken. Zwakkelingen worden binnen de wetten van de natuur snel vernietigd worden, zullen dus zonder behandeling sterven, zonder geschikte maatregelen tegen de mijt. Daarom, sterven de meeste van de sinds generaties lang met al deze middelen en manipulaties getrakteerde “zorgenkinderen” of -volkeren binnen een jaar af. Het is hier net zo als bij de hybridenkippen de vraag hoe lang het duurt c.q. of überhaupt deze aan deze schepsels aangerichte beschadigingen hersteld kunnen worden. – Bij de “genetisch-technische” beschadigde dieren heb ik nauwelijks hoop, maar de hybriden kunnen al vanaf de dag dat de mens zijn fouten inziet en opheft er mee rekenen dat ze zich kunnen regenereren, en re-natureren. Indien men de dieren van vandaag op morgen zonder alle rotzooi en vuil in een zuivere wereld plaatst, in een volwaardige natuurlijk paradijselijke omgeving brengt, dan zouden bijen, net als kippen (en zelfs ook mensen) natuurlijk het snelste regenereren (de bijen waarschijnlijk sneller dan de kippen). Zo ver zijn we echter nog niet. En zo is reeds de hoop dat onze imkers binnenkort met natuurlijke middelen of zelfs helemaal zonder middelen uitkomen, nog altijd onrealistisch. Weliswaar zijn extra ziektes zoals bijvoorbeeld de verzieking aan mijt, ook nog in verdere onnatuurlijke praktijken van de imker te vinden (te grote aantal bijenkasten, te veel bijen op een ongeschikte plaats, willekeurige opstelling van de bijenkasten – de bijen willen een exacte uitmeting en opstelling volgens de magneetveldlijnen van de aarde-, een chaotische binnenbouw, dat is ontbrekende maatverhoudingen, disharmonie, etc. etc.,....) Toch liggen er verschillende redenen voor het

beval en dood ook in de desensibilisering en chaotisering van de volkeren door natuurvreemde indringers van buitenaf als reden er voor, door omgevingsinvloeden, waarover de imker weinig of geen invloed heeft. Indien de bijen toch voldoende gevoelig en daarom afwijzend tegenover alle indringers, dan zouden ze ook hun vijand de “mijt” als zodanig herkennen en de mijt doodbijten, dan zou de epidemie vlug verdwenen zijn (zoals het in enkele natuurlanden nog altijd het geval is) diegene die echter een vuilnishoop, chaos, vreemdelingen.....(in de vorm van vergiften, stralen, lawaai, onnatuurlijke....) in huis en omgeving heeft, die wordt nu eenmaal geen “baas” meer over de “muizen”. Het is dus zo dat de bijen met vele vreemde- en omgevingsbelastingen te kampen hebben, die hun reinheid en ordenszin beïnvloeden en inperken. Deze is echter niet meer met de menselijke poetsvoorstellingen van de mens te vergelijken. Het zuiverheidsbegrip van de geciviliseerde mens is gevaarlijk gestoord! Technisch en tegennatuurlijke dingen zijn nooit zuiver. Zuiver zijn alleen natuurlijke dingen, levende dingen. Men zou in het bos niet met motorzagen mogen “zuiveren” en “opruimen”, maar, indien überhaupt, dat via handarbeid doen. Want dan zouden ook niet meer al die oude en holle bomen eenvoudigerwijs afgezaagd worden, maar er zouden al vlug weer nieuwe woningen voor wilde bijen staan.

De bij stoort zich dus nog meer aan alle tegennatuurlijke “rommel”, als de tegennatuurlijke dingen verkeerd oftewel niet-geometrisch zijn, en niet analoog met het magneetveld uitgericht werden. Alle kunstmatige stoffen, de reuken en kleuren, werken afstotend, kunnen echter door de bijen nog getolereerd worden, als er geen reuken meer van af komen en daarachter of daarin bescherming voor de nog ergere vijanden vinden, namelijk de technische stralen. Bijen zijn gevoelig voor de voor de fijnere en fijnste waarnemingsnivo's. Bijenvolkeren reageren al met afweermaatregelen indien er maar iets wat een beetje slecht ruikt, of ook maar verergerde mensen met een defecte aura in de buurt komen.

Bijenkasten zouden met betrekking tot hun exacte opstelling er van in de juiste richting op “de juiste plaats” ook nog zo geconstrueerd moeten zijn dat steeds de geschikte door- en beluchting overeenkomstig de op- en uitbouwcapaciteiten mogelijk is. – Mijn vermoeden dat het probleem van de varroamijt ook daardoor bevorderd kan worden, dat volkeren uit plaatsgebrek en luchtgebrek “vastgroeien” en zo in hun natuurlijke sterke ontwikkeling belemmerd worden, kon ik nooit kwijtraken. Tenslotte is dit “beangstigende spook de varroamijt” niets anders dan een gewone parasiet. Parasieten zoals motten, mijt, vraatkevers etc. bevallen fundamenteel alles wat te lang opgeslagen is, wat een beetje aan het rotten is, verstikt, niet voldoende lucht krijgt, te veel en te geconcentreerd op de zelfde plaats verzameld is... en ergo zwak en niet in staat te leven, stofwisselingsgestoord en onbeweeglijk geworden is.

Opmerking: De zelfgemaakte bijenkasten uit kurk, met een afneembaar opzetstuk voor de oogst van de honing, ziet er zo uit dat deze bijenimker zich blijkbaar goed tegen de bijenvijanden beschermd heeft. De kasten staan op vaste sokkels uit gecementeerd marmer. Marmer koelt en zou in noordelijkere gedeeltes van Europa niet raadzaam zijn (daar zou men beter graniet of leisteen, dus warmere stenen daar voor gebruiken, ook hout zal warm zijn, maar zou tegen schimmel en vocht beschermd moeten worden). De kasten worden onderlangs met een blikkenlijst beslagen, waar in alleen maar een rij gaatjes gemaakt zijn, zo dat er zowel geen kevers, als spitsmuizen binnen kunnen dringen. Waarschijnlijk passen niet eens de darren er door heen. Een zeer rigoreuze, beter niet na te apen methode voor de zwermverhinderung! Het nadeel van deze inperkende beschermingsmaatregelen tegen vijanden is bovendien dat deze volkeren zo bij de in- en uitvlucht worden gehinderd, en nooit zeer omvangrijk kunnen worden. Ook zouden de in de directe zon staande kasten – alhoewel ze uit

isolerende kurk zijn – in de zomer toch al te warm kunnen worden, omdat door de gaten zo goed als niet geventileerd wordt. Door de hoge temperaturen sterft de varroamijt, zo zouden we van de oververhitte honing van deze imker zeer waarschijnlijk tandpijn krijgen!

Vervolg tekst: Chaotiserend en schadelijk werken echter net zoals zo juist aangeduid desondanks niet alleen maar diverse manipulaties en fouten van de imker, de onnatuurlijke stoffen in de lucht, aan de bloesems (spuit- en bemestingsmiddelen, etc.) maar vooral ook de altijd sterker wordende stralensmog, die via de satellietzenders over de hele wereld verdeeld wordt en de gevoelige systemen van insecten, maar ook van trekvogels of walvissen afleidt, verstoort, in stress verzet,..... op een vaak dodelijke wijze desensibiliseert.

De moderne mens begon na de tweede wereldoorlog altijd omvangrijker met de installatie van alle mogelijke zenders, radarapparaten, technische stralen-uitstoters. Blijkbaar was zich niemand er van bewust dat ook al deze stralen in het voor ons niet direct zichtbare en hoorbare bereik voor ons, maar vooral ook voor de nog fijnere biologische systemen van sommige diersoorten behoorlijk beschadigen en storen kan. Indien de technische stralen in het spectrum van microgolven tegenwoordig zichtbaar hoorbaar zouden zijn, dan zouden we overal het afstotendste en a-tonale lawaai en lelijkste aan hen uitgaand kunst- en verblindend licht kunnen zien.

Gepulseerde mobiele zenders kunnen met een stroboscoop vergeleken worden. Deze soort van gebundelde “knipperende elektronen-lichten” is waarschijnlijk nog schadelijker dan ongepulseerde andere stralingen. Maar toch kunnen we hier moeilijk meer of mindere schadelijkere soorten onderscheiden. Diegenen die dezelfde elektromagnetische stralen ook als middel in de oorlog inzetten, zouden eigenlijk precies op de hoogte er van moeten zijn, maar het ontbreekt bij hun

Opmerking: Elektromagnetische stralingskanonnen oftewel -zenders zijn de geraffineerdste wapens van de industriële kunstwereld. Men kan met microgolven in hoge dosis (bijvoorbeeld uit magnetrons) direct doden. Lagere dosissen veroorzaken echter een hele reeks subtiele, nauwelijks waarneembare belastingen, die echter evenzo catastrofaal en op den duur voor ons allen dodelijk kunnen zijn.

De lage straling van de zenders veroorzaakt allereerst een opfokkende werking, doordat ze het zenuwstelsel voortdurend irriteert en zo voor de bekende heftik en bedrijvigheid in de Modern World zorgt. Deze overvloed aan irritatie maar prompt ook de keerzijdes van deze symptomen, namelijk neergeslagenheid, vermoeidheid, totale uitputting.....en vooral ook de psychische defecten van verminderde waarneming en voelen, lichte dementie.....ik bedoel de moderne materialistische wan-soort van het leven, voelen, denken, handelen..... Wanneer en waar het tenslotte dan ook tot organische beschadigingen komt, dat hangt van de soort en hoogte van de frequenties af, en natuurlijk ook waar deze het lichaam treffen (zo treft een Handy aan het oor hoofdzakelijk de hersenen).

Omdat alle biologische systemen van natuurlijke oftewel geestelijke goddelijke straling gevoed, geleid en opgebouwd worden, betekenen overbezetting en storingen door technische golven meteen het gevaar van genetische beschadigingen en daarom van misvormingen. Bij voortdurende blootstelling aan kunstmatige stralen worden daarom alle micro-organismen in hun natuurlijkheid en kracht altijd zwakker en decadenter, totdat ze het voortdurende dagelijkse spervuur uit de stralingskanonnen niet meer kunnen compenseren en langzaam vervallen. Reeds deze technostraling rooft ons dus de levenskracht, het natuurlijke voelen, de echtheid, vreugde, energie en leidt tot voortijdig verouderen. Van de geestelijke inhoud en de kwaliteit van hetgeen wat over de uitstralende “media” verspreid wordt kan ik hier niet meer veel zeggen (zie daar over ook de nieuwe uitgave van het “Narrenzeitalter”,of “Brief aan

een levensstudent”) het is misschien voldoende om te weten dat men al die filmen op de televisie misschien beter niet had kunnen zien, omdat alles wat men zich daar bekeken heeft, quasi als zelf beleefd heeft en in de eigen psyche opgeslagen werd, als of men het inderdaad zelf gedaan had! U zult dus nog tientallen jaren lang tot uw volledige regeneratie al deze filmgruwelen in het hoofd hebben, daarvan dromen en / of nachtmerries zult hebben, en deze lasten mee in de eeuwigheid nemen, als u de volledige regeneratie op de wereld niet meer lukt!!!!

Ik hoop dat u reeds nu al begrijpt uit dit weinige de satanische dodelijke raffinesse en gemeenheid van deze moderne oorlogswapens van de media zoals evenzo in de inhoud er van verspreidende zendtechniek begrijpt!

Vervolg tekst: in de regel reeds de inziets- en waarnemingsmogelijkheid van de fijnere dingen, en waardoor overeenkomstig een erkennen van onrecht en schuld zeer moeilijk gemaakt wordt. Als de nieuwe Handyzendmasten en installaties binnenkort hun storende straling overeenkomstig op de trillingsfrequenties van onze lichaamsorganen “ontwikkelen” zullen, dan zouden zekerlijk de gevolgen van deze nieuwsoortige misdaad tegen God en de natuur ook voor de domste mens nog zichtbaar worden! Men zou dan weliswaar dan weer eenmaal “nieuwe dodelijke aanstekelijke ziektes” en “epidemies” postuleren, en waartegen de doktors “nog” geen middel hebben gevonden – ik tip op “plotselinge hartdood” - , maar toch ik eigenlijk vooral de gewone bevolking op den duur nog niet voor zo dom dat ze dit niet merkt, als ze dit aan eigen lijf ondervinden.

We zouden en kunnen we echter niet wachten, tot iedereen dit inziet, want dan zal het echt te laat zijn!

Dus wordt het tegenwoordig niet alleen al vanwege de bijen de hoogste tijd, zich tegen het infernale stralensysteem te weer te zetten. Eigenlijk heeft niemand het recht om schadelijke technostralen aan anderen buitenstaanders en de algehele natuur laten treffen en die regelrecht Gods geeststralingen overdekken, te verzenden! Noch radio en televisie, noch mobiele zenders, niet eenmaal de openlijke plaatsen van tentoongestelde televisieschermen of magnetrons! Ik beklagde me vroeger over de rokers in openbare gebouwen. Maar wat er tegenwoordig aan schadelijke straling onwetend maar gewelddadig “passief” geconsumeerd moet worden, overtreft de schade door sigarettenrook miljoenen malen! Want aan deze schadelijke straling kan - in tegenstelling tot sigarettenrook - niemand en niets op de hele wereld ontkomen!

Wat kunnen we dan nog doen? - Goede raad is duur.

We weten dat we ons moeten omstellen en dat al deze omstellingsprocessen zeer hachelijk zijn. Ook kunnen positief bedoelde omwentelingen snel weer in de verkeerde richting gekanaliseerd worden of zelfs gewelddadig verlopen. Diegene die op een kruikvat zit, kan niet wild om zich heen schieten, maar moet zeer behoedzaam met alles en iedereen omgaan. Hier geldt allereerst vooral om reusachtig veel informatie- en een bewustzijnstekort op te halen. U zult dus van te voren, zolang als de mensen nog niet werkelijk over al deze dingen geïnformeerd zijn, en zolang de natuurlijke omstelling en alternatieven niet aanwezig zijn, ook de volgende vrijetijdsimker niet voorgooien mogen, dat hij nog dit of dat doet, medicamenten inzet, gewoon op zijn eigen manier imkert. Ook hijzelf is onderhevig aan dezelfde invloeden, kan alleen maar volgens zijn “evenbeeld” scheppen, en heeft zekerlijk geen “ekologisch-praktische levensschool” gevolgd.

Hij bedrijft zijn bijenhouderij vanwege het gebrek aan tijd als hobby. - De grote imkerijen, de professionelen hebben juist geen tijd, met “biologische maatregelen” de mijt-epidemie van de bijen te “bestrijden”, vooral omdat de tot nu toe bekende “biotechnische saneringsmethodes” meestal ongelijk gecompliceerd oftewel verbonden zijn met onnatuurlijke en vaak

voorkomende ingrepen in het bijenleven zoals de algemeen verbreide praktijken van de kunstmatige ratenimkerij en daarmee de totale verdraging van de bijenkorf.

Eenvoudigere natuurlijkere houdingsmethodes zouden evenzo fundamentele omstellingen in de honingvermarktting vereisen. Alleen al de omstandigheid dat bij natuurlijke honingwinning (raathoning) de was vaak meegegeten wordt, zou een aanwending van chemicaliën oftewel van praktijken, waarbij zich de onnatuurlijke stoffen vooral in de was (van de middenwanden) ophopen kunnen, meteen verbieden.

De tegenwoordige hoeveelheidproductie van sommige grote imkerijen, zou onder eerlijke voorwaarden helemaal niet meer bereikbaar zijn.

Waarschijnlijk hoeven we ons om de “openbare markt” echter zonder meer helemaal niet meer te bekommeren. Want hetgeen wat we daar nog verkrijgen kunnen, wordt als er aan de economische mechanismes niets beslissends verandert wordt, altijd nog gebrekkiger en giftiger. Echte honing en pollen zal volgens onze voorstellingen dus zoals goede melk en eieren altijd meer aan de zelfvoorzienaar voorbehouden worden, en zal het niet meer zo tot de verkoop er van komen. Iedere imkerende natuurlijk levende familie kan er blij mee zijn, als ze überhaupt hun eigen behoefte kan dekken. Want de honingbehoefte zelfs van een kleine (4-koppige) zelfvoorzienende familie kan zonder meer bij 100 kilo/jaar of er boven liggen.

Resumeren we nog eens: De gevolgen van alle bovengenoemde manipulaties, medicamentiseringen, chaotiseringen, ... komen dus ook via deze waardevolle sector van de “voeding van het dier” tenslotte op ons bord, als u op de koop van buitenaf bent aangewezen – Denk echter anderzijds desondanks niet, dat u juist uit de honing van uw imker, die tenslotte overwegend gewonnen wordt uit opzetstukken die nooit chemisch behandeld werden, het hoofdaandeel van hun giftlasten meekrijgen. Daar zijn meestal nog ver grotere giftbronnen open, waar uit u zich bewust of onbewust, vrijwillig of gedwongen erwijs, in uw geciviliseerde wereld (moet) “spijzen”.

In het algemeen is de honing die u van de van uw persoonlijk bekende imker in Duitsland koopt, niet te erg versneden, dus tolerabel, dat heet vergeleken met andere te kopen voeding altijd nog zeer goed en waardevol. Honing kan een enorme veelvoud aan stoffen bevatten en telt tot de waardevolste en daarom ook smakelijkste dingen die de natuur ons überhaupt kan bieden.

We zouden bovendien bij al de nu genoemde maatregelen ter beoordeling van de voeding niet vergeten deze ook in verband tot de levenswijze van de betreffende consument te plaatsen. De eisen van een land- en natuurmens is niet met die van een stadsmens vergelijkbaar. Een paar microgram meer aan chemicaliën door de voeding registreert de in de centra levende en daar zonder meer reeds over de omgeving hoogvergiftigde verslavende burger reeds niet meer, of het moet al zo zijn, dat hij zich reeds in die bedreigende toestand bevindt, waar in zijn lichaam allergisch op de stadsvergiften reageert. Heeft hij daarentegen “alleen maar” kanker of anders een of meerder van de degeneratieve “ziektes”, dan verweert de gedegenerende zich zelfs meestal nog tegen het inzicht, dat ziekte en degeneratie uit een onnatuurlijk leven en eten voort zouden zijn gekomen, oftewel überhaupt wel bij hem aanwezig zouden zijn, dus dat er iets niet zou kloppen! Het vermoeden van de “toevallige ziektes” wordt daarom van de moderne zelfbedriegers en leugenaars bijna al inquisitorisch verdedigd en tot dwangmatig-geloof-dogma verhoven. Want reeds met het ontlarven van deze toevalligheids-, epidemische- of besmettelijkheidskolder stort het gehele “onschuldige ziektegebouw” en tenslotte ook de stads (wan-)cultuur tezamen.

Nawoord.

Ondanks alle moeilijkheden en vergiftigingen waar de bijen tegenwoordig aan blootgesteld zijn, ben ik van de mening dat de varraotose ook zonder enigerlei manipulatie en aanwending van middelen binnen bepaalde grenzen zou kunnen blijven. Waarschijnlijk zou de bij zonder deze "hulp" van de mens de kwestie al lang overmeesterd hebben, zou ze door de nieuwe bedreigingen en situaties weliswaar gedecimeerd zijn geworden, maar er op de een of andere manier mee klaar geworden zijn. We moeten altijd op het inkrimpen van het bijenbestand rekenen, net zoals ook met gebrekkige weerstandskracht en ziekte in de stallen ook altijd dan rekenen, als ze door soortverarming en niet-biologische maatregelen en praktijken van de kant van de landbouw land en bodem benadeeld worden. Er zijn zeker altijd meer dieren en planten, die door uitsterven bedreigd worden. Dat echter ook al de bij, hoe graag het ook beweerd wordt, alleen nog maar kunstmatig in leven zou kunnen worden gehouden, dus fundamenteel niet zonder de medicamenten van de mens zou kunnen leven, dat vind is een grove leugen. De bij heeft zeker wel dringend de bescherming en verzorging van de imker nodig, maar juist niet de farmaceutische vergiften! Ook tegenwoordig niet, en nooit!

De bij heeft al de medicaties en ingrepen van de imkerij overleefd! Welke prestatie – Laten we toch eens verder zo denken! – Insecten, ook bijen, behoren tot de meest tot aanpassing in staat zijnde levende wezens überhaupt. Maar zullen ze al die verkeerde behandelingen eeuwig kunnen overleven? Wij weten niet hoe ernstig het erfgoed reeds beschadigd is. Alle behandelde volkeren waren volgens onze ervaringen in hun gezondheid en kracht verzwakt - beter gezegd "latent ziek" - als gevolg van chemische vergiftiging. Indien men de behandeling stop zou zetten, zouden ze wel vaak, maar echter niet altijd verloren zijn.

Ze werden zelfs gezond ondanks omvangrijke invasiedruk (= "aansteken") van de mijt door de overal behandelde buitenvolkeren. Of de volkeren zonder deze invasiedruk van buitenaf dus zonder het voortdurend naar binnen smokkelen van nieuwe mijten wezenlijk makkelijker gezond zouden worden, is niet eens zeker. Want natuurlijke echte gezondheid bestaat ondanks alle onaangevochten van alle indringende bacteriën, virussen en parasieten verder. Desondanks betekenen de voortdurende

Opmerking: Parasieten kunnen eventueel ook gezonde organen aanvallen, omdat het eerder tot de opgave van de parasieten behoort, de overmaat / overbevolking van bestanden te regelen.

Vervolg tekst: parasieten invasies natuurlijke een "gevaar op zwakke momenten", die weliswaar onder natuurlijke voorwaarden niet zouden mogen bestaan, maar die echter juist in de technociviliseerde wereld op de lange duur moeilijk uit te sluiten zijn. Onbehandelde, gezonde of zonder enigerlei behandeling juist gezond wordende (daarom eventueel zelfs zwakkelijk en ziekelijk schijnende) volkeren worden dus desondanks door de latente zieke, behandelde en daarom alleen de schijngezonde volkeren bedreigd, en dus niet andersom! – Waarom? – Een ziek decadenterend, levensondeugdelijk volk zou zonder behandeling binnen korte tijd door de varroa tot uitsterven gebracht worden (of op natuurlijke wijze genezen moeten). Wordt er echter behandeld, dan worden ziekelijke volkeren en bijen met hun parasieten onder bepaalde omstandigheden over vele jaren heen gesleept, invaseren, paren, kruisen zich nog met gezonde bijen die zo evenzo dodelijk verzwakt kunnen worden. Het is duidelijk dat de chemie- en profijtimmers hun zieke volkeren net zo min willen verliezen als de tegenwoordige boeren bijvoorbeeld hun zieke verkeerd gevoede en verkeerd gefokte mestveebestanden. Ooit zou men echter desondanks gewoon er toe overgaan, al deze farmaceutische krukken in de vorm van tegennatuurlijke behandelingen, vergiften, vaccinaties, etc...weg te laten en schoon schip te maken. Echter niet meer! – Wat er daarna ziek wordt, dat mag ziek worden, wat sterven wil dat sterft maar! Maar niemand zou dan

mogen denken, die dan uit eigen kracht tegen de eigen degeneratie in richting gezondheid strijdende zieke als “geïnfecteerd” te bezien en zelfs gewelddadig te doden!!! Men moet het dan zowel hier als daar het bovendien eindelijk toelaten het falen oftewel het schaden van bepaalde “moderne” houdings- en vooral voederingsmethodes compleet met medicaties inzien, en probeert weer in de juiste richting te gaan, want juist daar ligt “de haas in de peper”, precies daar zijn de oorzaken van ziektes en epidemieën van deze tijd te zoeken en te vinden, en vooral op te heffen!

Ik raad het aan om de momentele begrippen van betekenissen van ”ziekte” en”infectieziekte” überhaupt uit de woordenschat te vegen en alle verschijnselen die op deze sector komen en weer gaan, gewoon te laten gebeuren. Want “ziek” is iedereen, dit is deze wereld tegenwoordig tot in de diepste hoekjes! En er zal “ziekte” van alle kanten op ons moeten toekomen, als al deze zonden blijkbaar, al de “dichtgegooide” graven” eindelijk geopend worden, omdat we genezing en inzicht, de wet volgens God en zijn natuurorde eindelijk toelaten. Zijn kruis gaat tenslotte voorop deze aarde op zijn boeteweg en verlicht de enigste gangbare uitweg uit het dilemma, namelijk, dat binnenkort weer dat wezen en zelfs ook iedere plant zijn/haar last en schuld in de zin van tegennatuurlijkheid) op zich neemt en zijn/haar ziekte(s) verder levend overwint.

Door op de alternatieve oftewel de niet-behandelende natuurlijke imker de waarschuwendende vinger te laten zien, vanuit de zogenaamde gevaren zoals onreine, oncontroleerbare (wilde) rassen of zelfs de varroa voortdurend andere (chemische) volkeren bedreigen, is al het toppunt van brutaliteit. Men moet hier dus de onbehandelende imker net zo voor de “verenigde bijenvergifters” beschermen, als evenzo de bij zelf voor de natuur- en soortenkillers uit de laboratoria van de tegen de natuur oorlog voerende concernen.

Opmerking: Op de juiste plaats opgestelde oude kasten en bijenkasten van kurk hebben een grote aantrekkingskracht op zwermen. Tot de vele vijanden in de wildernis opgestelde kleine bestanden behoren vooral wasmotten, ratten, (spits-) muizen, mungo's, kevers, hagedissen, spechten, bijenvreters (grote Afrikaanse vogelsoort), en het weer. De varroamijt is bij ons nog nooit vijand nummer 1 geweest.

Afvalverwerking, compostering, recycling.

(Complementerende literatuur: Sim van der Rijn “Mach Gold Daraus”)

Vooraf: De onwetende consument-burger zal waarschijnlijk bepaalde delen van dit hoofdstuk nauwelijks kunnen begrijpen. Er liggen gewoon te veel uit elkaar liggende maatstaven van tweeërlei geheel verschillende werelden voor. Mijn opvatting over afval is hier al zo gevormd dat ik daarmee min of meer alle onnatuurlijke producten en creaties van de moderne wereld kan aanduiden. Met dit afwaarderen ervan zal de stadsmens wel niet graag willen instemmen, omdat het toch een volledige bankroetverklaring van de wereld betekent, het industriële era überhaupt, en al zijn moeizaam leven en streven daar naar toe.

In het hoofdstuk over afval zal ik maar een klein deel van datgene van wat ik onder “afval” in de breedste zin zie, omschrijven en beoordelen. Het gaat hier hoofdzakelijk om succesvolle methodes om met onze **natuurlijke** afvalstoffen weer te leren om te gaan, en daarmee om (te-over-) leven-noodzakelijke recycling-technieken. Meer over dit alles vindt u binnenkort in mijn nieuwe bewerking van het “Narrenzeitalter”.

Hetgeen wat mensen consumeren, gebruiken, opbouwen en daarna weer liggen laten in de vorm van afval, vaste- en vloeibare stoffen...maar ook machines en elektronische apparaten, etc, etc...kan zeer verschillend zijn. Naargelang de natuurlijke of natuurvreemde levenswijze

van een mens kan hij zich bijna of geheel naadloos in de natuur invoegen, of echter dagelijks grote hoeveelheden aan tegennatuurlijkheden begaan, consumeren en achterlaten. De moderne levenswijze is tegennatuurlijk en evenzo levende mensen begaan misschien wel zonder het te willen of te weten, dagelijks ontelbare zonden en misdaden tegen God en de natuur (en daarmee tegen zichzelf) alleen al daardoor dat ze onnatuurlijkheden kopen, eten, gebruiken, produceren, opbouwen,.....dat later als giftige afval of als onnatuurlijke vorm, klank, licht, straling, ...onze wereld en directe omgeving in een ziekmakende vervalste levensvijandige omgeving verandert.

Waarom doet de mens zoiets? Heeft hij er plezier aan?

De vraag van de productie of vermijding van tegennatuurlijkheden, afval, etc, is dus ook een psychologische vraag en is te herleiden op het innerlijke geestelijke gebied, ja, er bestaat hier zelfs ook niet alleen een relatie tot het nivo van de individuele mens maar ook tot een heel volk. Natuurlijk leven, handelen en eten, getuigt van de wil van een naar reinheid op alle vlakken strevende mens, dus van hogere ethische waardes en is tenslotte een natuurreligieuze aangelegenheid. De mens die in eenklang met de natuur leeft, wil (en kan) evenzo met de schepper daarvan communiceren. Zolang hij deze echter niet erkent oftewel afgodenverering bedrijft, kan en wil hij ook zijn natuur compleet met de wetmatigheden er van niet herkennen.

Het gaat dus niet over religie in het algemeen, maar om echte juiste verbinding met de enigste ware god van alle tijden en werelden.

Mentale afval veroorzaakt materiele afval!

Ik wil nu geen verhandeling over religie schrijven, maar laten zien, dat zelfs de productie van afval zeer goed een kwestie van het geestelijke en innerlijke nivo is, en tenslotte het geestelijke afval (verkeerde leringen, misleidingen, anti-christendom....) het materiele afval oproept, al de dwalingen en tegennatuurlijkheden van deze wereld dus hun kernoorzaak in een heel andere hoek hebben, als dat men oppervlakkig zou vermoeden.

Het gaat hier eigenlijk over de gehoorzaamheid aan de natuurlijke- en goddelijke orde, juistere uitgedrukt: "om gehoorzamen te kunnen willen". Want diegene die eenmaal uit de natuurlijke cirkel is gestapt, die is niet meer in staat, heeft niet meer het gevoel, de innerlijke gevoelens en mogelijkheid lief te hebben, de kracht der gezondheid, de rust, het natuurlijk nivo, om de voordelen van de scheppingsorde in te zien, naar waarde te schatten en vooral behouden te kunnen. Een reeks

Opmerking: Een van de vele voorbeelden: Ik was vandaag onderweg om mijn staangeblevene (oude) auto weer aan het lopen te krijgen (wij rijden zo zelden als maar mogelijk, maar komen we echter ook weer niet helemaal zonder auto uit (men moet een grote familie compleet met vele dieren verzorgen, geschriften versturen....). Weer teruggekomen op de farm zou ik eigenlijk tomaten moeten planten. Maar nu bereikt door het gerij & hektik mijn hartekracht, de kwaliteit van mijn levensgevoel niet meer het nivo, dat ik me om natuurlijke dingen, de tuin, het leven,...bekommeren kan, maar het is net voldoende voor de schrijfmachine, om dit gebrek, dat ik gelukkig nog waarneem, maar toch ondanks dit het op het moment niet opheffen kan, het als zodanig te documenteren. Tomaten zal ik pas weer dan kunnen planten als ik weer "zuiver" ben en zin er voor heb. Miljoenen en miljoenen mensen worden door technische invloeden en vergiften afgeleid, gemesotropeerd voor natuurlijke dingen en naar het onderste nivo getrokken. Al de "belangrijke" dingen van de moderne wereld, al de afspraken en conferenties, de "keuring" voor het de auto, de financiën, het geld, en de economie..... dat alles ligt toch ver er naast, psychopathologische werking van de ontaarde omgeving en de innerlijke wereld! We hebben in werkelijkheid heel wat anders te

doen!- Totdat de consumentenvergiftigde echter het “tuiniersnivo” bereikt, vergaan er jaren van opbouw- en regeneratiearbeid. En juist daar ligt het probleem! Wie leidt de natuurvervreemde mensen uit hun duivelse cirkel van machteloosheid, verkeerde oriëntatie... en deficiënties in voeding en omgeving?

Vervolg tekst: van tegennatuurlijkheden waarvan de ene waarschijnlijk de andere absoluut begint en eindigt in complete finale ineenstorting van het individu, uiteindelijk in de collaps van het collectieve volk of zelfs van de hele planetaire mensheid.

Wij bekijken dus in de toekomst niet meer de toppen van de ijsberg, namelijk al de hooggiftige industriechemicaliën, herbiciden, fungiciden, insecticiden, A-, B-, en C-, wapens, de microgolvenstralingen, medicamenten, etc.als dodelijke resultaten van een ontaarde gif- en afvalmaatschappij, maar begrijpen eindelijk dat **alle** kunstmatig vervaardigde stoffen inclusief de gedensureerde vuurvoeding giftig, tegennatuurlijk, zondig en natuurvervalsand, ethisch onhoudbaar, minderwaardig, decadent, schadelijk, gevaarlijk afval zijn of worden. We weten alle hoe zeer de wereld vol is met al dit kunstmatig geproduceerde **afval**, en hoe moeilijk is het is uit de heersende verslavingskringlopen uit te breken. Ik wil daarom enkele suggesties geven, maatstaven en doelen zetten, waarmee we langzaam uit de “afval-eenrichtingsstraat” komen:

Stelt u zich voor, dat u op en van een stuk land zou leven, waar van er generlei afval of afwatering afgevoerd zou hoeven te worden!

U zou dan sneller en makkelijker kunnen onderscheiden welke stoffen en materialen u dan nog zou kunnen toelaten en welke niet, vloeibare en wateroplosbare onnatuurlijkheden zoals bijvoorbeeld oude olie, brandstof, spuitmiddelen, medicamenten, poeder...zouden zeer snel uw land verpesten en onbewoonbaar maken, uw water ondrinkbaar maken! Vaste stoffen oftewel materialen van onnatuurlijke soort zou u nog gevaarloos in uw levensbereik kunnen integreren, echter zou een slecht geweten veroorzaken omdat het bij de vervaardiging er van ergens anders op de wereld erge schade veroorzaken zou, die u met de koop er van financiert en mede schuldig er aan bent.

Afvalrecycling door het gebruik van tweedehands voorwerpen.

Hetgene dat anderen weggooien, dus dat wat sowieso op het stort terecht zou komen, kunt u bij zichzelf opslaan als zijnde “tussenstation”. Maar u kunt bij alle voor het stort bestemde materialen controleren of die niet ergens en toch nog zinvol gebruikt kunnen worden. Enkele voorbeelden: Wij gebruiken afval- marktgroenten voor de bemesting van onze plantenrijen. Hiermee willen we alleen maar onderzoeken, of en hoe de natuur zich kan reinigen. Worden de bodem en planten ziek, als men ze met bijvoorbeeld de bestralde aardappels uit de EU bemest? Tot nu toe verliepen enkele van dergelijke onderzoeken succesvol. Zo resulteerden oude supermarktuinen drie maanden na het uitplanten er van op onze grond in kwalitatief hoge volwaardige sjalotten. Ook de meest dubieuze nog kiemkrachtige aardappels werden na het eenmalige uitplanten en oogsten, dus reeds in de navolgende generatie zeer goed. Evenzo goed verliep het met tomaten via hun zaad. Natuurlijke voeding (in dit geval via de gezonde grond) en leven (zon, warmte en licht, goede lucht, natuur, lieve mensen ...) genezen dus niet alleen mensen en dieren, maar ook planten. Er zijn echter verschillende grenzen van hetgeen, wat een natuursysteem verwerken kan. Fruitkisten met spijkers er in kunnen meestal nog getolereerd worden. Kartonsoorten zijn in de regel reeds zo giftig dat planten en boomziektes te verwachten zijn. Een verdere plantaardige afvalcategorie, namelijk het “straatrandbegeleidende groen” dat regelmatig langs de straten machinaal gesnoeid en liggen gelaten wordt, zodat de daarmee bemeste straatrand daarvan veel overvloediger nagroeit (arbeidsvoorzieningsmaatregel?), komt echter volgens

onze persoonlijke test oftewel veredelingsproces binnen onze voedingskringloop niet meer geheel in orde!

Afval uit de consumentenwereld, verder alle plastieke materialen of metalen dingen, uit onnatuurlijke materialen vervaardigde meubels, kleren, oude auto's moeten echter niet

Opmerking: Nieuw consumentenwereldafval, bijvoorbeeld nieuwe auto's, nieuwe plastieke dingen, kleren, meubels..... zijn bijna altijd wezenlijk giftiger dan de oude dingen. Voordat een nieuwe auto, een vrachtauto-zitting, een kunstlederen sofa.....uitgestonken is, zouden er eventueel al 10 jaar overheen gegaan moeten zijn! De door zulke nieuwe koopwaar geproduceerde uitwasemingen zijn zo sterk, dat ik zulke consumentenafval niet eens buitenshuis in mijn omgeving zou dulden, omdat de meeste daarvan zelfs nog daar een giftige uitwasemingscirkel van vele meters veroorzaken, en het openthoud in de omgeving zou verpesten. Zo geldt het trouwens ook voor nieuwere technische apparaten, waarvan de emissies niet alleen giftige reuken, maar ook vermeerderd elektronische oftewel microgolvenuitstralingen uitzenden.

Regel: Hoe ouder de installaties, des te beter. Ook in het bereik van HiFi-installaties en bij de computers. Hoe minder elektronica er in zit, hoe beter dat een apparaat te verdragen is.

Vervolg tekst: tolerabeler voor de gebruiker buitenshuis worden dan oude kleren, tapijten en dekens / stoffen uit kunststoffen. Bij dezen worden de uitstoot van reuken en gassen verwaarloosbaar. Het in de huizen optreedbaar probleem met deze consumentenafvalsoort is, dat zich al deze kunstvezels (ook de nieuwe dingen) in een permanent oplossings- en afbraakproces bevinden, die met de graad van gebruik en aanspraak er op maken, stijgt of zinkt. Met andere woorden: Al deze kunstvezels vallen uit elkaar of worden door het verslijt er van tot stof, en dat u er na inademt, als u zich in zulke woongevangenissen bevindt. Ook uw kunstwollen deken, wordt tot die doorgeleggen en afvalrijp is, dagelijks altijd een beetje dunner en lichter. Ze produceert de dagelijkse stof- en ademgiftosis, die sommige consumenten blijkbaar voor hun overwegend optisch "voornaam" levensgevoel nodig hebben. En het stelt later ook de artsen in het longensanatorium tevreden.

Vervolg tekst: niet bepaald altijd direct bij die, naast de voedingsplanten verbracht worden. Daarvoor hebben we bij ons verschillende zones ingericht, zo dat een grootste deel van de kleine farm volledig vrij is van onnatuurlijke dingen. Daar, waar we de Modern-World-Afval toelaten proberen we deze liefst zinnig te integreren. Zo hebben bijvoorbeeld bijen (en juist ook de wespen) een zwak voor een afdekking uit oude roestige deksels van blikken vaten.

Onnatuurlijke dingen zijn gevaarlijk.

Desondanks zal men nauwelijks kunnen verhinderen, dat natuurvreemde dingen slachtoffers, ja, zelfs levens eisen. Als voorbeeld kunnen we hier eens alle kunststof hoogwandige vaten nemen (zoals emmers en vaten), waarin zich water verzamelt en waarin dan vooral insecten en vogels en kuikens verdrinken.

Het is natuurlijk uw eigen keuze welke afval in de vorm van tegennatuurlijke dingen dat u nog wilt hebben. Het blijft u dus vrij, vooral voor al gekochte betaalde oftewel gebruikte dingen van zulke soort die anders op het stort terecht zouden komen nog verder te gebruiken. Op deze manier kan bijvoorbeeld plastic speelgoed, dat men geschonken krijgt of via het grof vuil, of ook een oude kunstlederen sofa op uw land komen, zonder dat u direct de vervaardiging er van zou hoeven te financieren en veroorzaken. Ja, men zou zelfs kunnen zeggen, dat u, indien u een bepaald deel van de afval op zich en tot zich zult nemen, u de afvalbergen en storten daarmee zou ontlasten. Ook door dingen van winkels, dus uit faillissementen goedkoop onder de mensen te brengen zou men deze "afvalverdeelwet" nog

kunnen laten gelden, omdat hier niet meer de vervaardigers betaald worden, en de dingen omdat ze niet snel genoeg verkocht worden kunnen, evenzo op het stort terecht komen. Het moet ons duidelijk zijn dat bij alle nieuwe dingen, de emissies een veelvoud groter zijn, en er bij de plastieke dingen, net zoals bij de radioactiviteit halfwaarderingstijden zijn, en deze meestal pas na vele jaren bijna vrij van uitwasemingen worden. Evenzo zouden we moeten bedenken, dat ook dit afval eventueel eenmaal op ons land zal moeten verblijven, dus niet ergens anders opgeslagen, in een andere omgeving gestort kan worden en mag. Het is dan de vraag of en hoe we ook zulke tegennatuurlijke consumentenafval door de loop der tijd weer kunnen omzetten. Ik zou hiertoe willen voorstellen, een soort afval muur (ca 1 meter breed) net zoals onze vulmuren uit composterend materiaal te bouwen, het materiaal dus niet te begraven, alleen dat men het niet meer ziet, maar om het in het oog te kunnen houden. Dit materiaal breekt sneller af door lucht, zon en regen en vorst, en kan na vele jaren ook tenslotte nog door bacteriën tot grond omgevormd worden. Diepwortelende bomen kunnen zich daarvan nauwelijks laten storen. Die moeten echter zorgvuldig er op letten, dat hun vulmuur nooit in aanraking komt met vuur.

Opmerking: Zulke maatregelen werden wel nog door de overheid van de “zuivere” BRD verhinderd. Men wil de problemen altijd nog op een centralistische manier oplossen, die zich niet met vernieuwingen bezig houden en ook door de enkelingen geen verantwoording toestaan. Toch kan men er van uitgaan dat iedere bezitter en bewoner van zijn land waar van hij moet leven ongelijk veel zorgzamer met zijn bestaansfundament om zal gaan als dat het bestuur dit ooit zou kunnen doen!

Vervolg tekst: Het einddoel zou de volledige afkeer van de tegennatuurlijkheden moeten zijn. Al de argumenten en schijnredenen voor een toelating van dingen uit de welstandmaatschappij in het natuurlijke levensbereik zijn zekerlijk nooit geheel zuiver. We gebruiken hier echter juist de techniek, om er van af te komen! Dat is het grote verschil!

Over de omgang met giftig afval en afwater!

Het samenkomen en kanaliseren van afvoerwaters en afval kan gevaarlijk zijn! Alle giftige afvallen, water...worden hoofdzakelijk en altijd dan gevaarlijk, als zich veel er van op een hoop verzameld bij velerlei soorten van giftige afvallen is echter ook de verdeling verkeerd en gevaarlijk. Hier kan alleen de weg ter vermijding ingeslagen worden. Weest u dus voorzichtig voor de aan- en inname van chemicaliën, poetsmiddelen, kunstmatige verven, medicamenten, cosmetica, kookkostartikelen... in uw levensbereik. Het zijn deze gewone giften, die men niet eens als “kado” kan aannemen.

U kunt dus gewoon alle natuurlijke afvallen - die indien juist behandeld niets anders als mest zijn - aannemen. Ook deze kunnen indien veel er van verzameld problematisch worden. Bij de reïntegratie van alle natuurlijke afvallen inclusief de uitwerpselen en urine van mensen hebben we de volgende mogelijkheden:

Zinvolle verdeling is hier een natuurlijk en zinvol principe dat we als eerste zouden kunnen aanwenden en moeten, als het zich om echte natuurlijke composteerbare “afval” handelt, dus om al datgene, dat er in de natuur uitgescheiden wordt en sterft en daarna ontbindt en weer vernieuwd in de levenskringloop wordt opgenomen te kunnen worden. Bij alle natuurlijke afval handelt het zich daarom niet om echte afval, men zou ook voor de mest van mensen niet het afkrakende woord “fecaliën” mogen gebruiken, maar om een stadium in de levenskringloop die het einde van het oude en gelijktijdig het begin van het nieuwe leven uitbeeldt. Ontbonden natuurlijk materiaal is oftewel wordt tot levensgebied van ontelbare

micro-organismes en kleine levende wezens, die dit in humus omzetten. Alle voedings- en bemestingsmateriaal voor deze kleine levende werelden, dus ook de van de mens afkomstige mest is dus geen afval en niets minderwaardigs, maar in tegendeel een hoogst waardevolle basis voor de volgende levenskringloop tussen de levende plant, dier en mens! Diegene die zijn grond, zijn land van kwaliteit wil verbeteren, die moet er zo veel als maar mogelijk er van in het land brengen, want al dit afgestorven materiaal maakt het direct mogelijk om overal leven in veelvoudige vorm mogelijk te maken.

Over het gevaar van parasieten:

Men zou misschien willen discussiëren over de waarde en onwaarde van levende wezens die uit afgestorven natuurlijk materiaal ontstaan. Want bij de kleinste levende wezens die bijvoorbeeld in onze vulmuur – zo noemen we onze uit rijshout en plantenmateriaal gebouwde ca. 1 meter brede natuurmuren in de tuin– levensruimte vinden, kunnen ook algemeen minder geliefde dieren (muizen, ratten slangen, etc. behoren. De mest van dieren en ook die van mensen kan bovendien als die niet warm gecomposteerd wordt, zelf eieren van parasieten bevatten (bijvoorbeeld darmwormen). De “cookies” spreken hier ook nog van “ziektekiemen”. Hier valt “natuurlijkheid” bij de civilisatieburger al moeilijk. Dat betekent dat er dan reeds weer tot het gevaar van de uitbraak van de bekende steriele waanzin- en “zuiverheidspsychose” komt, onder welke de kunstwereldpilot wederom begint zijn omgeving te vergifigen, te begassen en af te kappen, etc., dus uit te roeien. Ook wij natuurlijk levende zouden ons – ook als we immuun zijn - desondanks er van bewust zijn, dat we met iedere opname van een mens of een dier op onze farm zijn gehele darm- micro- en parasieten-, en bacterieflora op ons land en in onze voedingskringloop laten. Zoiets is niet bijzonder zinvol als de betreffende niet lang hier blijft, omdat de natuur zich dan quasi nutteloos op zijn behoeftes instelt, zich dus bacteriën, micro-organismes, ja, zelfs grotere dieren en planten zetelen kunnen, waarmee de anderen niets kunnen aanvangen. Op dit

Opmerking: Diegene die de Swedenborgse overeenkomst-leer kent, weet dat dieren tegemoetkomingen aan innerlijke omstandigheden en neigingen van de mensen zijn. Als een gebied als de Polynesische eilanden zonder roofdieren is, dan laat ons dat ook gevolgtrekkingen op de hogere levens- en liefhebbende kwaliteiten van de daar levende mensen toe. Ook wij streven er naar, roofdieren, knaagdieren en sommige insecten niet meer te gebruiken

Vervolg tekst: punt kan misschien ook de onzinnigheid van voortdurende plaatsverwisseling, de tegenwoordig overal verbreide psychische ziektes van het bezoeken, het feesten, het reizen, inkoperij etc., zichtbaar worden, en waarbij het zich toch hoofdzakelijk om er-van-doorgaanrennerij gaat, om afleiding, om een verbergen of vluchten uit het reële leven op het eigen land, de verantwoording, etc.

De opname van rond fladderende, gedesoriënteerde personen uit de consumentenwereld brengt zekerlijk niet alleen het gevaar van de parasieten via de uitwerpselen, maar ook juist ook in het bijzonder de met de bekende gifconserven gevoerde vleesetende roofdieren (honden en katten), zulke gaten zijn niet meer bepaald aan te bevelen voor uw voedingskringloop. Niet alle levende wezens van een kleine farm zullen zich steeds als resistent tegen de vergiftigden oftewel de verkeerd gevoede mensen uitwijzen. Verkeerde houding en voeding van de dieren kunnen de dieren zwak maken en zolang men voeder van buitenaf moet inkopen, blijven alle dieren zonder meer echt in gevaar.

De uitwerpselen van vreemden kan/moet daarom als deze vreemden niet lang blijven en niet in de levensstijl opgenomen worden, apart, quasi als “bijzondere afval” behandeld

moeten worden. Kleine farmen zijn quasi als levenseilanden te verstaan, waar in zich al ons goede, maar ook al onze fouten en zonden ook in de vorm van overeenkomstige levende wezens en planten aftekenen.

Daar waar de gehoorzaamheid voor het natuurlijke eten en leven voorhanden en bestendig is, nemen parasieten en schadelijke dieren, ongewenste existenties (roofdieren) af of verdwijnen zelfs. Deze gehoorzaamheid voor de natuurwetten mag nooit te lang afwezig zijn. Diegene die maar ook korte tijd in de consumentenwereld gaat, heeft daarmee zijn betrekking met zijn tuin voor 1-2 dagen verloren. Als er juist dan dingen gebeuren die normalerwijze moeiteloos herkend en voorkomen of opgehoven worden, dan wordt de hulp vaak verzuimd.

Men heeft dan noch de interesse en opmerkzaamheid om de planten en dieren zijn energie een aandacht te kunnen geven. De liefde voor de natuur, voor de eigen tuin, blijven zolang verminderd of gedoofd, totdat de giftige nawerkingen van het oponthoud in de stad opgehoven zijn, de natuur-vervreemde weer op de bodem van realiteiten staat en de dingen die er voorkomen tegemoet komt.

Opmerking: Het is niet helemaal zo dat de vergiftigingen en tegennatuurlijkheden alleen de liefde voor de planten belemmeren. Nee, alles goede en ware, onze gehele existentie als kinderen van God, ja, onze weg naar de hemel zal zolang versperd en geblokkeerd blijven, als de ver- en ontgiftigingen aanhouden! Men kan onder de invloed van dode dingen het levendige en goede, levenswaardige en ware niet meer als zodanig herkennen, maar vervalt tot halve- en onwaarheden, die ons altijd verder van de echte wijsheid en liefdevol bezig zijn van God verwijderen, omdat deze goede en ware natuurlijke dingen nu eenmaal onder natuurlijke voorwaarden, alleen in de toestand van de reinheid door natuurlijk leven mogelijk zijn.

De toename van vergiftigingen en tegennatuurlijkheden bewerkt dus natuurlijk ook een verslechtering van alle goede eigenschappen van het karakter en de muzikaliteit, de ethische gevoelens..... gewoon alle dingen die met hart en gevoel en het reële verstand van de mens te maken hebben.

We doen er verkeerd aan ons te vergiftigen, en we zijn giftig omdat we verkeerd gaan, verkeerd denken, en ten gevolge daarvan ook nog verkeerd handelen en voelen.

We draaien dus zo in een kringetje rond, de verslavingscirkel heeft zich over langere tijd gesloten, en gestabiliseerd. Als we de gesloten verkeerde kringlopen onderbreken en de natuurlijke weer opbouwen willen, moeten we die op de centrale meest daarvoor geschiktste plaatsen doen. Een van de beste plaatsen in het praktische bereik is juist de omgang met de vervallen en aan het nieuwe leven. De consumentenwereld heeft nu bijna 100 jaar lang krampachtig en heimelijk niet alleen de afval er van, maar ook hun urine en uitwerpselen - en daarmee dus de restproducten van de voeding - uit de omloop getrokken, de aarde dus niet meer datgene teruggegeven, wat men er van genomen heeft maar heeft geprobeerd deze in de plaats daarvan met tegennatuurlijke vervaardigde kunstmatige producten af te spijzen! Dat moest natuurlijk mislukken! Hele generaties waren zich op dit punt gezamenlijk er over eens. Namelijk dat door verkeerd eten en leven, dat men de door de moderne levenswijze gewoon slechte giftige uitwerpselen en urine, "afvoert" en zo het anders dwingende inzicht te verdringen dat deze levenswijze verkeerd en zondig is. Dit verdwijnen laten van natuurlijke mest, kon nooit "kunstmatig" vervangen worden – er is niets kunstmatigs of wat dood is, dat in waarde gelijk is aan het ware natuurlijke- en dit leidde tot de tegenwoordige bodemuitputting en altijd verdere waardevermindering van alle daarop verbouwde voeding en daarmee ten langer laatste tot de moderne decadentie en ondergang van de betreffende volkeren en hun culturen!

Men zou dus nooit meer mogen vergeten: **De afwateringskanalen / riolen die in verbinding staan met de WC waren geen vooruitgang, maar de meest verwoestende uitvindingen van de 20^{ste} eeuw, en werkelijk vergelijkbaar met de atoombom!**

Maar nu weer terug naar de vraag over de parasieten en ongeliefde dieren:

Net zoals alle andere kleine levende wezens (virussen, schimmels, bacteriën) ook, komen en gaan de parasieten, insecten en knaagdieren naar gelang het voor hun voorhanden liggende voedingsaanbod oftewel het passende onevenwichtigheid van krachten. We zouden hier moeten proberen te begrijpen, wat er telkens gebeurt en ongeliefde gasten van dierlijke soort op natuurlijke wijze bestrijden. We mogen daarom nooit ons algehele levensplan – wat tenslotte dan ook bij een natuurlijke zelfverzorgingssysteem thuishoort – uit het oog verliezen. Als de muizen lastig worden dan is er meestal ergens een slordigheid, liggen er opslagvoorraden open of iets dergelijks. Indien de (endo-)parasieten de overhand nemen, dan kauwen of verteren wij of de dieren misschien niet goed, eten te veel, te eenzijdige of minderwaardige dingen. We zouden ons er echter aan moeten wennen dat al deze in de “civilisatie” met een sterk afweer- en afkeersyndroom bestempelde kleine dieren echt wel hun natuurlijke functie hebben en tot het leven behoren. Er zijn in de natuur noch kwade of zinloze dingen, maar in ieder geval opvoedkundige werkzame straffen voor verkeerde handelingen, ongehoorzaamheid ten opzichte van de Goddelijke Natuurlijke Orde. Al deze levende wezens worden echter nooit een gevaar voor het natuurlijke leven!

De angst daarvoor is zekerlijk alleen van uit het zichtpunt van de verslaafde burger en afvalconsument gezien (zijn voeding is tenslotte reeds schadelijk afval), want hij vermoedt, dat de parasieten of “ziektekiemen” zich in hem meteen epidemisch zouden vermeerderen, hij vermoedt dat hij niet natuurlijk is, en dat de ware natuur - als die hem te pakken krijgt - bij hem enorm zal opruimen!

Bij de wederopbouw van natuurlijke recycling-systemen komen we nog eens tot de belangrijke vraag, welke van de onnatuurlijke stoffen we van /in de natuur weer verwerken kunnen laten, en daarna zelfs voor de mens via zijn voedingsplanten gebruiken laten kunnen. Is het gras langs de straatrand werkelijk ook binnen de plant zelf net zo giftig, of zou de plant de giftstoffen reeds kunnen revitaliseren? Als de plant daarmee goed kan leven, is dat dan niet een teken er voor, dat er een gelukte verandering naar het levende heen reeds plaatsgevonden heeft? Het is bekend dat melk- en kaasbacteriën in staat zijn om zelfs de meest slechtste en hardnekkigste industriegiften af te breken! Maar hoe ver kunnen en zouden we het hier wagen op en van gecontamineerde bodem te leven? Er zal op vele plaatsen wel niet veel anders over blijven. Want de giftinbreng van alle emissies en verbrandingen van de industrie en het verkeer is enorm. Iedere vierkante meter bodem van het land wordt systematisch en zonder uitzondering overal er mee bedekt! We kunnen in ieder geval proberen het land in min of meer verpeste zones op te delen, waarbij ook nog andere schadelijke factoren zoals bijvoorbeeld technische stralen in aanmerking genomen zouden moeten worden. Want ook deze bewerken quasi een voortdurende bombardering, verwonding en biologische desinformatie, vervalsing en afwaardering van het leven daar waar ze terecht komen. Natuurlijke zullen we moeten proberen, onze voeding in de daarvoor nog het meest geschiktste zones te verbouwen. De ietwat slechtere zones zullen we aan de diervoederplanten of het graan overlaten, omdat deze organismes filterfuncties hebben (de plant probeert in het zaad alleen maar de zuiverste stoffen op te slaan, evenzo probeert de moeder alleen maar haar beste via de melk af te geven). Daar echter waar men afvalwaters en afval van de stad in de natuur wil reïntegreren zullen we vermoedelijk op grote moeilijkheden stoten. We mogen de natuurlijke afbreekprestaties van micro-organismes niet onderschatten, doch kunnen deze ook niet de tegennatuurlijke producten nauwelijks meteen in natuurlijke en zo dus in giftvrije

stoffen te veranderen. De betreffende bacteriën, schimmels organismes en planten worden bij het afbreken van giften tenminste gedeeltelijk ook nog zelf giftig. Desondanks zou deze voeding die op de “mest” van de stadsmensen gegroeid is, zo geschikt worden om de van hun specifieke vergiftigingen te genezen.

We zullen met zulke afvallen en afwateren echter vermoedelijk wel eerder natuurlijkere producten willen laten groeien die niet meteen direct voor de voeding dienen, die dus bijvoorbeeld de behoefte aan hout dekt, of met het doel om olie te winnen (plantaardige brandstof) die voor motoren gebruikt zou kunnen worden.

- “Al weer techniek! – een tegenspraak op mijn andere uitspraken”, zouden sommigen hier zeggen. Maar ik spreek hier niet van de installaties waar in ik leef of die wij / ik favoriseren, maar probeer ook voor de steden oftewel de oude wereld alternatieven te laten zien. We zullen vanwege de foutieve (“infra-”) structuren de machinale voortbewegingsmiddelen niet graag weglaten kunnen. En die zouden zich nu eenmaal beter met plantenziekten dan met benzine kunnen voortbewegen.

Al deze om- en zijwegen hebben we in eenmaal opgebouwde paradijselijk natuurlijke kleine farmsystemen zekerlijk niet meer nodig. Want van daar uit moeten we niet meer weg, daar bevindt zich ook niets meer of zeer weinig wat de ons omgevende natuur niet zou kunnen afbreken of omvormen.

Hoeveel gif kan ons land verdragen?

Onze tuinen van ons land kunnen zekerlijk enigerlei aan gif verdragen, maar toch zijn voor ons alle spuitmiddelen, medicamenten en wasmiddelen absoluut tot nul gereduceerd. We hebben daarvan niet meer het minst geringste nodig. Als onze planten en bomen ziekelijk zijn en niet de volle oogst opleveren, dan moeten we de fout er van allereerst bij onszelf zoeken. Dan hebben we de boom misschien nog niet op de juiste plaats geplant, of er ontbreekt eventueel nog iets aan de voeding of de bemesting. We proberen dan in plaats van idiote bespuitingen de fout oftewel de oorzaak van de kwaal op te heffen. En als dat niet meer gaat, omdat nu eenmaal de techno(ten)stralen in onze omgeving te heftig worden, dan blijft ons alleen maar de strijd tegen de veroorzaker er van, of te verhuizen.

Maar nu tot de situatie hier: We recyclen zoals reeds over gesproken op ons land ook vruchten en groenten van een markthandelaar, bemesten bepaalde corridors van ons land ook met rotte tomaten of meloenen, en wat dan het effect heeft, dat zich het zaad van de in de gecombineerde plant- en mestkuilen geworpen vruchten gaan kiemen, en zo quasi vernieuwde handelsvruchten opleveren. Gewoonlijk groeien ze zeldzaamsgewijs bij ons uitstekend goed en leveren een goede oogst op - zonder enigerlei spuiten en bemesting met kunstmest! – Daarmee is weer een bewijs geleverd dat de betreffende soorten een bespuiting niet nodig hebben, maar meteen dan goed groeien als deze op goede bodem staan en goed behandeld worden!

We rekenen ook er mee de resterende spuitmiddelen waarmee de groenten gecontamineerd zouden kunnen zijn, door een vernieuwde cyclus in de levenskringloop verregaand te kunnen uitschakelen.

Ook het buiten gemaaide of geogoste veevoeder dragen wij of onze dieren steeds op ons land (omdat we de dieren overnacht steeds op het farmgebied brengen). Deze evenzo, in ieder geval vooral als het voer uit wilde gebieden stamt zeer goede mestbron, wordt oftewel direct door de dieren zelf op de plaats verdeeld, of echter, bij (winter-) open-stal-houding altijd weer van daaruit uitgemest en op een hoop gegooid. Deze mesthopen zijn geschikt, na voldoende compostering, soms ook gedroogd, om onder de bomen en tuinen van het voedingsplantenbereik aangebracht te worden.

De grote waarde van de **dierenmest** is alle praktiserenden wel bekend en niets nieuws. Het is echter zeer verwonderlijk dat de mens met zijn eigen mest wel zo een probleem er van maakt en niet meer weet hoe hij daarmee zou moeten omgaan. Blijkbaar is het afstand doen van de WC-bril en het vieze gemeenschappelijke-stinkwater-toilet zeer moeilijk. Er zijn dames die “uitflippen” als ze in de natuur of bos zonder WC-papier zijn. Daarbij groeien overal bladeren van planten. Toegegeven is het zo dat men soms wel wat fantasie en ervaring nodig heeft, want niet alle bladeren zijn goed geschikt. Maar er zijn ook nog andere mogelijkheden.

We hoeven geen afkeer te hebben voor de aanblik of reuk van onze eigen mest.

“Uitwerpselen” zijn niet persé hetzelfde als “mest”! Er zijn daar ook vele verschillen, varianten en reukrichtingen. Naar gelang wat er gegeten werd, wordt de poep òf tot een afkeerveroorzakend giftig “excrement”, òf tot een waardevolle mest!

Het is daarbij echter niet zinvol om altijd op dezelfde plaats te poepen, vooral als er meerdere personen er hun behoefte doen

Sommige mensen hebben ook problemen met de **natuurlijke hurkhouding**. En hebben een stoelachtig stellage nodig, met daarop een “WC-bril” om er op te zitten. Wel, ook zulke brillen kunnen zouden en willen we graag weglaten. Want de onnatuurlijke verkrampde houding op een zulk ding maakt geen volledige leegmaken van de darm mogelijk, zoals dat gebeurt bij het op de hurken zitten. Resten die er uit zouden moeten verblijven er in en zorgen voor innerlijke vergiftiging, verstoppingen, spataderen en aambeien.

Opmerking: Daarbij gebruikt de geciviliseerde mens meestal ook nog extra kunstlicht. Tegenwoordig is het voor mij een bijna nachtmerrieachtige herinnering, als ik er aan terugdenk, hoe men in de “woningen” s’ nachts de lichtknop moest zoeken, dan opeens dit vervloekte kunstlicht aanging en het ergens elektrisch zoemde. Het is me een vraagteken, wat dit slechte kunstlicht en deze lucht-geïsoleerde stinkwoningen compleet met hun cosmetisch “ruikende” badkamers en WC’s ook maar ver iets met comfort te doen hebben.

Vervolg tekst: In middeleeuwse kastelen en burchten vindt men tot nu toe nog hoge torens met **toilettenplatforms**, zo dat de excrementen ver naar beneden met een plons in de omringende burggraaf vielen. Ook destijds probeerde men wel om zijn ontlasting niet meer te zien en te ruiken. In ieder geval werden onderen in de burggraaf de eenden er van zat, die overigens goede vernietigers van parasieten zijn. Zekerlijk werden dit anders weinig recyclerende systeem in de kastelen ook daarom gekozen, omdat er daar steeds vele vreemde bezoekers te verwachten waren, wiens mest men liever aan de parasietenresistente eenden wilde overlaten. Misschien had men echter ook met de burggravenwateren dijkenlandbouw, en daarmee doelbewuste nuttige plantenaanbouw bedreven. Het bebouwen van dijken, die altijd weer drooggelegd en bezaaid konden worden, is een van de effectiefste landbouw- en mestsystemen.

Er was ook nog een andere uitgekend en verfijnd afvalstelsel in landen in die tijden waarin men de menselijke mest nog naar waarde kon schatten. Vooral de Chinezen bedreven steeds voorbeeldige afval-landbouw, de gasten van een hotel die zich een kamer met liefst

vele collega's deelden, kregen korting of zelfs volledige weglating van de huurprijs, alleen maar om dat ze dan de waard voldoende mest brachten. Het is hier alleen maar een vraag van de kennis en het bewustzijn van (dat in de moderne wereld verloren ging) al deze dingen in en om de mest weer levenswaardige dingen te kunnen herkennen.

Gedetailleerde kennis om de manier van de compostering van menselijke mest is dus van enorm belang. Ik wil daarom nog enkele verdere mogelijkheden noemen:

De composttoeren: Net zoals ook de toilettoeren uit de Middeleeuwen, echter niet in het water uitkomend maar op een doorsijpelende grond gebouwd, en onder met rottend materiaal opgevuld. Via een klep kan dan altijd weer de humus er uit genomen worden, en waarbij de nog niet vergane lading van boven verder schuift.

Het vat-composttoilet (gesloten of open): Het gesloten systeem dient voor de "giftige" gasten. Er wordt hier altijd weer opnieuw met droge grond of plantaardig materiaal bedekt, op zijn laatst eventueel dicht gemaakt en langer bewaard. Bij de van de onderkant dicht zijnde - dus gesloten toilettonnen zou de urine apart opgevangen moeten worden, zodat die niet te snel geheel doorweekt worden en of vol zijn. Urine heeft een zeer sterke bemestende werking en zou alleen maar verdund met water aan de planten mogen komen. Daar waar het voldoende regent, kan er zekerlijk overal geplast worden. Ook zijn diepwortelende planten en bomen minder in gevaar. In regenarme gebieden wordt vooral het zoutgehalte van de urine voor sommige (niet diep wortelende) planten en bomen bedreigend. Dit varieert zekerlijk behoorlijk met de op dat moment heersende zoutconsumptie van de plasser. U kunt het beste 1 deel urine verdunnen met 5 of zelfs met 7 delen water en het oftewel vers, of gefermenteerd vergieten.

N.B. Het probleem bij alle methodes, waarbij vaten en tanks gebruikt worden, is ook, dat zulke meestal uit onnatuurlijk materiaal gemaakt zijn, zo spelen ook nog andere ongewenste omvormingsproducten een rol. Vooral geldt dit hier ook wederom bij nieuwe plastieke tonnen. De industrie of sloperij bieden echter ook hier bijna of geheel zonder kosten hun gebruikte vaten aan.

De honingemmer-methode: Dit systeem werd vroeger in de steden en gemeentes van Duitsland aangewend. Transportbedrijven haalden dagelijks of meermaals per week de vloeibare of vaste uitwerpselen op in eenheidsvaten, die onder de hurktoiletten pasten, en composteerden deze in grote aangelegde composthopen tezamen met ander organisch materiaal.

De Moses-Methode: Moses raadt het aan een stuk van het kamp weg te gaan en een klein gat te maken en er na de hoop met lichte aarde te bedekken. Deze goede en natuurlijke methode kunnen we nog een beetje variëren. Zo is het bijvoorbeeld doelmatig, een daarvoor bedoelde aanplanting of bosje met resistente planten aan te leggen, en die misschien ook nog voor de menselijke voeding kunnen dienen. Wij zelf kozen hiervoor de grote vijgenkactus, waarvan de bladeren en vruchten voor ons en voor de dieren verteerbaar zijn, en die de menselijke mest goed verwerkt. Een dikke mulchlaag in dit bereik vergemakkelijkt zowel het graven van kuiltje als ook de snelle omzetting van de mest. Of de hennen in dit bereik scharrelen kunnen en voer kunnen vinden moeten / kunnen, dat is uw eigen beslissing, want het voedsel van kippen eten bestaat - zoals bij Ryn te lezen is - voor ongeveer 20% uit levende bacteriën (10 triljoen per dag, meer dan dat de mens aan cellen heeft) en dode cellen, 10 - 20% as, 5 - 10% stikstof, ca. 60% uit water. De massa bestaat maar

uit een deel er van uit voedingsresten. Gezonde stoelgang bevat meer dan 100 verschillende anaërobe soorten en meer dan 100 miljarden bacteriën per gram. Mijn mening hier toe is dat men kippen zou moeten laten eten wat ze willen eten. Ik begreep onlangs ook, waarom kleine kinderen, meestal tot ontsteltenis van hun moeder, graag grond of stoelgang in de mond nemen en zelfs eten. Ze nemen op deze manier de gehele flora en fauna van alle anaërobe micro-organismen van hun omgeving in hun darmen op, waardoor hun eigene microbacteriële darmflora zich quasi met alle bacteriën die ze nodig hebben opladen, om alles wat hun omgeving aan eetbaars aanbiedt probleemloos te kunnen verteren. Zonder deze “vuilbacteriën” zouden ze daartoe helemaal niet in staat zijn!

De zon-droogmethode: In zeer hete en arm aan water zijnde gebieden, is het maar moeilijk mogelijk om mest te composteren. Daarvoor droogt deze wel in de zon volledig af, zodat ook hier vliegen geen kans hebben. De zon-droogmethode is dan ook voor plantaardige afvalfen zinvol. Hier resulteert dan een uitstekende bemestend afdekmateriaal, dat we in de plantengeul doen, om het verdampen en het waterverlies te stoppen, bodemverhitting te verhinderen en dat natuurlijk ook, zo vlug er bewaterd wordt, bemestend werkt.

Mestgeulmethode: Klassieke composthopen zijn bij ons nauwelijks te zien. Oppervlaktecompostering is werkzamer en eenvoudiger. Als er tegelijkertijd bredere of ook smallere mestgeulen getrokken worden, is die meter voor meter alle organische afvalfen in een niet al te dikke laag (ca. 20 centimeter) uitgebracht en licht afgedekt geworden, en allerhoogstens licht afgedekt worden, kan men uit deze mestgeulen in het voorjaar alles overvloedig uitgroeien zien, wat men er in de loop der tijd er in gebracht had. U kunt in de randwal ook meteen stekken of bomen planten. Vruchtencorridoren / enkele – of dubbele rijen, zie ook “Ekopraktijk” / Boomaanplantingen).

Deel 2

Hoofdstuk 4

Handbediende keukenmachines, toestellen, en ander toebehoren.

Onderstaand behandelen we nu de toestellen die we in de keuken gebruiken en of we die wel of niet kunnen aanbevelen.

Ik wil daarbij nog naar voren brengen dat ik (nog) door geen enkele firma gesponsord wordt, maar eenvoudigerwijs de voor het begin meest geschiktste apparaten uitgekozen heb, en die zijn zekerlijk voor onze wensen nog niet helemaal perfect maar hebben we op dit moment nog veel behoefte aan verbetering. De markt aan geschikte apparaten voor de bereiding van rauwkost is tegenwoordig zeer beperkt, zodat er nauwelijks veel keus is. Ook daar aan kan men zien dat de natuurlijke rauwe toebereiding van het voedsel niet erg algemeen voorkomt.

Oefening 1:

Het vervaardigen van mortiers of vijzels.

De mortier of vijzel:

Stenen mortiers en stenen maalschotels zouden met hamer en platte- en/of spitse beitel uit niet al te harde stenen gemaakt moeten worden. **Maak minstens één van de drie mortiermodellen** (let er op handen en ogen te beschermen).

Voor mensen die de benodigde materialen etc. niet kunnen verkrijgen of geen mogelijkheid er toe hebben een mortier zelf te maken, die kunnen er ook een bestellen bij verschillende firma's – zie adressenlijst achterin het boek).

Het gebruik van een mortier of vijzel is niet primitief!

Deze apparaten uit de “steentijd” zijn wel de beste en universeelste keukenmachines die er zijn. Het gebruik van grote mortiers uit hout en steen komt tegenwoordig jammer genoeg alleen maar nog in de zogenaamde ontwikkelingslanden voor, en is daar alleen nog daar bekend.

Maalschotels.

Wij hebben de stenen mortiers in de vorm van een vlakkere schaal of diep bord speciaal voor onze doeleinden ontworpen. Men kan daarin met een ruwe afgeronde steen opgeweld graan pletten, noten, knoflook en wilde kruiden.....en tot kostelijke maaltijden kleinstampen, die kan men meteen op de maalschotel doen, aangerijkt met met olie, gefermenteerde groenten, eigeel, kaas, en er zo meteen van genieten. De maalschotel behoeft nauwelijks of niet afgewassen te worden, noch kan die in de vrije natuur verrotten zoals een houten mortier. Naargelang hoe dik die is, is die ook nauwelijks beekbaar. Vaak vindt men al de goede vorm maalschotels in de natuur die niet of niet meer veel bewerkt behoeven te worden.

Houten mortiers.

zouden ongeveer 30 – 50 cm hoog moeten zijn, en een doorsnede van 10 – 20 cm moeten hebben. De stoter is een goed 2 kilo zware houten knuppel met een lengte van 50 – 100 cm. Met dit toestel kunt u alle spinazie en groenten kleinmaken, of ook opgeweld graan, noten en zaden.

Stenen mortiers,

hebben een doorsnede van 10 – 20 cm. en zijn evenzo diep, meestal uit graniet, en kunnen vooral dan als er zachter gesteente gebruikt wordt, evenzo makkelijker zelf gemaakt worden. Eventueel klopt men eenvoudigerwijs met een spits voorwerp (een hamer of zoiets) een uitholling in een grotere steen.

De stoter (vijzelstok) is evenzo meestal een langere ronde steen, maar echter ook uit hout worden gemaakt. Stenen mortiers zijn zeer geschikt voor de bereiding van vele gerechten, ook voor het kleinmaken van zout en kruiden, noten etc.

De in de handel verkrijgbare mortiers (Aziatische winkels) zijn meestal glad geslepen. Zulke mortiers met een ruwer binnenvlak zijn echter beter, omdat men daarmee beter en sneller kan vermalen, en er zo minder geplet wordt.

Raspen.

Weliswaar is het mogelijk om raspen uit natuurlijk materiaal (steen, hardhout, bamboes, paarlemoer, glas etc.) te vervaardigen, maar toch zullen we om te beginnen nog altijd allereerst de in de handel verkrijgbare raspen nemen. Men hoeft er niet al te bang voor de plastieke soorten te zijn, maar wel voor de metalen (vooral die die corrosie vormen, maar echter ook voor die van aluminium).

Als men ooit een deeltje plastic zou inslikken, dan zou dat uw lichaam op de natuurlijke manier verlaten in dezelfde vorm zoals het er in kwam. Met andere woorden kan het lichaam zo goed als niets daarvan verteren of afbreken.

De belangrijkste raspen die bij ons al jarenlang in gebruik zijn, zijn die van firma Börner (in Niederkeil, Duitsland), en hebben het nummer 1 en 16. Nummer 1 (de Bircher-rasp) is goed geschikt voor alle soorten appels, wortels en bietjes. Als ze omgedraaid wordt dan is ze goed te gebruiken voor harde kaas en citroenschillen. Nummer 16 is een fijne staaf- of stiften rasp, waarmee de voor onze doeleinden ideaalste verkleining van aardappels (ook andere wortels) en vooral ook pompoenen en augurken gebruikt kan worden. Deze rasp, ook spaghetti-rasp genoemd, snijdt lange fijne staafjes, noedels of spaghetti, en waarmee we – net zoals vroeger bij het koken - onze geliefde spaghettigerechten of soepen ook op de rauwkostmanier smakelijk kunnen toveren. Het loont zich bij deze raspen een bestelling van de gehele verzameling te maken, omdat de firma Börner niet aan grossiers of winkels levert, maar meestal alleen maar op jaarmarkten een vertegenwoordiger heeft.

De raspen mogen vanwege het zogenaamde gevaar er van niet in winkels verkocht worden! – De situatie in de handel met betrekking tot bruikbare groentesnijders is catastrofaal. Hopelijk zullen zich zo vlug als mogelijk verdere producenten daarvan inzetten eindelijk deugdelijke apparaten op de markt te brengen (waarmee men mij s.v.p. bekend maakt, zodat ik ze na onderzoek er van ook aanbevelen kan).

Koop in winkel of vlooiemarkten handbediende molens, een draairasp voor rauwe groenten met verschillende inzetstukken, zoals ook spaghetti, Bircher- en schijfraspen. (voor adressen zie adressenlijst achter in het boek.)

Naast een appel-wortelsrasp en een fijne staaf- of spaghettirasp is er ook nog een groenteschaaf voor fijne schijfjes nodig. De oude kruidenschaven uit hout en metaal zijn zeer robuust en duurzamer dan die van plastic, maar vaak niet (meer) precies en fijn instelbaar. Met de fijnere vaak verstelbare schijvenschaven uit plastic kan men salades uit augurken of rettich maken, maar daarvoor zal men echter vaker een nieuwe nodig hebben, vooral dan als men er niet voorzichtig genoeg mee omgaat.

Keukenmachines / molens, vlokkenmakers, mueslimolens.

Op de antiekmarkten, vooral op vlooiemarkten zijn er vaak bruikbare en duurzame kleinmaak-apparaten zoals kruidenschaven, handmolens met stalen vermaalschijven, koffiemolens, vlees- en groentemolens, etc. etc. te verkrijgen, die meestal nog zeer goedkoop zijn. Zulke apparaten zijn meestal nog robuuster dan die op de huidige markt verkrijgbare apparaten uit hard plastieke materialen, maar hebben echter vaak het nadeel, dat ze metaalvijsel of roest afgeven. In ieder geval kunnen bepaalde niet-zure, droge voedingscomponenten (vooral oliezaden, noten en rauwe aardnoten) daarom met zulke apparaten- na reiniging er van en verwijdering van de roest daar uit – klein gemaakt worden. Let er op dat nooit metaal op metaal schuurt, en roestende metalen steeds ingevet en droog blijven. De keuze in apparatenwinkels is in de tegenwoordige technische tijd jammer genoeg zeer beperkt. De firma Messerschmit biedt een veelzijdig pakket van diverse handbediende apparaten aan, waarvan enkele als deugdelijk aanbevolen kunnen worden.

1. Groenterasp

De draairasp (hier van firma Messerschmitt) kan met verschillende inzetstukken gebruikt worden en is zeer goed geschikt voor het universele gebruik in onze keuken. Die kan indien nodig eventueel ook de handschaven vervangen, maar zou echter liefst alleen daar gebruikt moeten worden waar die het beste deugdelijk voor is. Voor enkele toebereidingen is ze bijna onontbeerlijk (bijvoorbeeld voor het pureren van kikkererwten of linzen).

Het grofste rasp-inzetstuk met de grootste gaten kan ook snel en goed (wilde -) kruiden, bladgroenten zoals kool, brandnetels, biet, raap, broccoli, bieten, boterrapen en koolrapen klein te maken.

De spaghetti- / staafjes / trommel met schuine gaten breekt en “prakt” het vermalene wat meer dan de handschaaf (nummer 16) van Börner, daarom nemen we voor de aardappels en de pompoen liever deze laatste. De topinamboer daarentegen draaien we ter bereiking van een betere vertering er van door de eerste heen.

Met de schijfrasp kunnen zeer snel koolsalades, tomatensoepen, en ook nog uiensalades vervaardigd worden. Voor uienringen kunnen we echter beter een scherpe handschaaf of een mes nemen, omdat bot gesneden uien bitter worden.

Denk er altijd aan: Uien nooit prakken of tot moes maken!

**Oefening 3:
Het bereiden van een eenvoudig gerecht met de draairasp van
Messerschmitt.**

Met het trommel-inzetstuk “fijn” malen we kikkerwten klein die 24 uur lang opgeweekt werden, of linzen die 12 uur lang opgeweekt zijn. We doen er olie en naar wens wat zout er bij.

Nu doen we dit moes op een bed uit sla of bladeren van wilde groenten, garneren het met uienringen en olijven, en waarderen het gerecht nog verder op tot een volwaardige maaltijd met een eidooier. Daartoe / of er na, een glaasje rode wijn

2. Molens:

Met hetzelfde handbediende aandrijfblok (systeem Messerschmitt), kan ook een kleine molen met stalen schijven om te vermalen bedreven worden, dat snel en goed alle hard graan, of eventueel graanmengsels, en ook zachtere oliehoudende zaden etc. vermaalt.

De klassieke steenmolen is voor onze wensen te eenzijdig, omdat het gebruik er van beperkt is tot graan. Ook is een tot fijn meel of stof vermalen altijd noch goed, noch noodzakelijk.

De metalen – of keramische maalschijven veroorzaken minder meelstof. Keramische schijven zijn voor ons echter te gevoelig voor beschadigingen door steentjes.

Oefening 4: Het malen van graan.

We oefenen het malen van diverse individuele granen en oliehoudende zaden, en eventueel indien noodzakelijk ook in mengselvorm met andere, in de molens die we voorhanden hebben. Uit grof vermalen graan met kaf (haver of gerst), zeven we er na met de handzeef het kaf er uit.

3. Persen:

Alle mij bekende op de markt zijnde persen hebben behoorlijke gebreken. Enkele geven metaal of aluminium af. Bij andere verbrokkelt de steen. Bij derde gaan uit de lijm en beginnen te piepen.

Zoek naar een pers met grote edelstalen - of stenen walsen, zoals ook met tegenvertanding, en waarvan de trechter uit hout is, en waarbij geen metaalvijsel in het maalgoed terecht kan komen.

Waarschijnlijk zult u een functionerende pers met grote walsen zelf moeten maken. In de handel eventueel verkrijgbare persen voor de landbouw / paardfok zullen te groot zijn. – Zou u geen passende vinden, kunt u de functie van het persen van opgeweekt graan echter ook zeer goed met de maalschotel vervullen. Het duurt een beetje langer, maar als u het voor zichzelf of maar enkele personen toebereid, is de maalschotel helemaal voldoende. Evenzo is dat zo als iedereen aan tafel zijn eigen maalschotel heeft. U kunt dan vooral kleinere maaltijden zeer eenvoudig samenstellen, indien u de op zichzelf staande componenten op tafel zet, en iedereen ze zelf toebereiden laat.

Ter winning van eigen olie uit noten, oliehoudende zaden en pinda's is een goede robuuste walsenpers echter altijd nog belangrijk. U kunt oliehoudende zaden weliswaar met de Messerschmitt-rasp klein maken, echter is dit systeem niet voor de grote hoeveelheden van een oliemolen geschikt. Zware zich bewegende stenen maalwielen zijn de ideale persen, die kan dan echter als “slakkengang” aangeduid worden.

De pers kan in enkele gevallen (zoals voor noten of pinda's) vervangen worden door vlees- of groentemolens, met de schijf met grote gaten als voorzetstuk.

Sappenpersen:

Ook hier zijn de meeste handbediende apparaten die door middel van een langzame persmethode of centrifugatie uit bladeren, wortels, fruit, etc. ontsappen maar weinig geschikt. Indien we vruchtensap willen bereiden, dan kunnen we het beste meteen echte mostpersen

gebruiken. Er zijn ook kleinere verkrijgbaar (Firma Rink-Amtzell, eventueel ook bij Brouwland in Beverlo, België).

Voor het gebruik op kleine schaal in huis zijn er weliswaar langzaam draaiende ontsappers uit de USA verkrijgbaar, maar deze worden ten eerste echter altijd nog elektrisch aangedreven, en zijn ten tweede vanwege de hoge aanschaffingsprijs voor de beginner niet meteen interessant of noodzakelijk. De elektrische motors vormen bovendien altijd sterke magnetische velden die op de voeding inwerken. Wij blijven in het algemeen het liefst van al de technische of pseudo-magische “verbeteringen” of inwerkingen af. Er wordt dus niet “geleviteert”, of “gemagnetiseerd”, allerlei snuffjes, zoals “potentiering”, “energieën”, etc., en wat er maar ook altijd verder nog aan geraffineerde methodes ter zogenaamde verbetering van de voeding op de markt komen zullen, laten we bij voorbaat liefst achterwege! Het is hier echter uw beslissing of ook een vraag van uw nivo of uw principes. Wij zelf laten steeds alle elektrische apparaten in der keuken achterwege, ook omdat we een stroomvrij zelfvoorzienend systeem in onze bedoeling hebben, en we leven daar goed mee. Zou u echter toch voor de elektrische apparaten besluiten, dan kunt u zekerlijk ook via de “Green Power- of “Champion-ontsappers” belangrijke essenties uit uw voeding winnen. Deze elektrische moes- en sappenmakers zijn echter alleen maar vooral voordelig voor groente- en grassappen, waarbij het bij ons echter te min ervoor was – of kan men ze als mixer gebruiken. Voor die beide ons gepraktiseerde en voor ons alle belangrijke bereiding van most-, wijn, azijn, en zelfs voor melkzuur gefermenteerde voeding zijn ze niet of maar zeer beperkt geschikt. Of ze als tot moes maker van oliehoudende zaden ter oliepersing deugen, hebben we nog niet uitgeprobeerd. Ook de vervaardiging van notenmoes, sorbets, etc. met deze apparaten hebben we nog niet uitgeprobeerd, omdat ons daarin onze voedingsmiddelen als te zeer beschadigd en natuurvreemd voorkwamen.

Opmerking: Zulke ontsappingen van groenten maken uit een relatief hoogwaardig voedingsmiddel een minderwaardig voedingsmiddel. Ze zijn dus alleen dan gerechtvaardigd als er een overvloed aan vruchten is. Ze zijn vooral dan een verspilling, als de resten er van niet minstens aan de eigen huisdieren gevoerd kunnen worden.

Op het gebied van groenten zijn er meestal alleen bij de bieten grotere overschotten, die bij ons echter gewoonlijk aan de melkdieren gevoerd worden, of gedroogd, melkzuur-gefermenteerd, of gewoon opgeslagen worden. In langere winters kunnen echter wel ook “Greenpower”-sappen” van grotere wortel-groentenvoorraden weldoend werkten.

Vervolg tekst: We hebben zulke ontsappers niet werkelijk nodig. Als we zeer vloeibare voeding tot ons willen nemen, hebben we daarvoor tenslotte ook waterhoudende vruchten, melk, melkwei, en theesoorten op koudwaterbasis, bronwater, wijn, most.....Er blijven voor ons dus nog altijd voldoende bronnen aan vloeistof. Bovendien is onze voeding zonder meer fundamenteel veel waterhoudender dan de algemeen gebruikte kookkost. Als sappenpers voldoet daar vooreerst een:

Handapparaat ter ontsapping van citrusvruchten. De goedkoopste plastieke citruspersen zijn mogelijk, maar voor grotere hoeveelheden wat omstandelijk. Schaft u zich liefst stabielere handpersen aan om grotere hoeveelheden te kunnen bevatten (minstens ½ liter).

Kleine apparaten / toebehoren / borden en bestek:

Waagmes (soort van rond aflopend breed kaasmes met twee handvaten):

Een groot waagmes is goed geschikt voor het kleinmaken van wilde kruiden, zoals ook voor de tuinkruiden. Indien niet anders voorhanden, kan een gewoon mes of zelfs een zakmes ook dezelfde goede diensten bewijzen.

Messen.

Er zijn scherpe normale messen, of zakmessen noodzakelijk. Messen met geribbeld snijvlak zijn daarvoor maar minder geschikt, omdat ze het snijgoed meer uit elkaar trekken dan snijden, en wat dus niet gewenst is. Messen zouden bovendien nageslepen moeten kunnen worden. Alle messen moeten roestvrij zijn. U vindt geschikte zakmessen onder het merk "Schweizer-Messer"(CH), "Opinel"(F), en "Benito" (E)

Bestek:

Wij gebruiken naar gelang de mogelijkheden en toepassingen zelfgemaakte houten lepels en vorken, zoals ook houten stokjes zoals de chinezen dat doen. Bestek uit metaal is minderwaardig, en eerder onnatuurlijk, eigenlijk dekadent. Men stoot zich daar voortdurend mee tegen de tanden, aan de hele tafel rinkelt het en maakt het lawaai tegen de schotels en borden, de metalen smaak er van is vies en giftig.

Men moet dus steeds de voorkeur geven aan hout, zowel uit gezondheidsredenen (het daar van afgevend materiaal is niet giftig), zoals ook uit esthetische oogpunt. Juist diegenen die van hun tandvullingen verlost zijn, hebben het helemaal niet meer graag om plastic en metaal in de mond te hebben, en willen dus nu ook onder het eten geen metalen lepels of vorken meer.

Schotels, borden, glazen:

Natuurlijk zullen de meesten in het begin hun porseleinen aardewerken, glazen en edelstalen borden en schotels verder willen gebruiken. Daar tegen is er in het begin niets tegen in te brengen. Ik wil de kwestie niet al te zeer overdrijven. Kookpotten worden echter in het algehele keukenbereik overbodig. Naast houten borden en houten schotels is er de mogelijkheid om uit speciale pompoenen met harde schaal eetgerei te laten groeien. Evenzo goed, als ze ook klein zijn, zijn gehalveerde schalen uit kokosnoten. Die zijn ook vooral als drinkbekers of als kleine kaasvormen geschikt. Alhoewel we hier rijkelijk over kurk beschikken, schep ik bronwater het liefst met kokoshelften er uit.

Wie een goede stenen mortier, een vermaalschotel, of een uit een gehalveerde stam gemaakte houten schaal heeft, zal echter misschien al vlug liever daar uit willen eten, eventueel komt het ook daardoor dat voor hem een grotere steen van een bepaalde soort of een eikenhouten trogenschotel de passende trillingen heeft, of omdat hij voortdurende "exclusief" uit zijn bekers toebereden en eten wil, die dan ook niet afgewassen behoeven te worden, en daarom niet meer met het doorgaans gebruikte gemeenschappelijke spoelwater in aanraking komt, ze kunnen gewoon afgespoeld worden onder schoon water.

Meestal zal iedere beginner op dit punt nog over een grote hoeveelheid borden etc. beschikken, tot er echter enkele klaagzangen van diegene die afgewast moeten opvallen, die

weer eens een scherf in de handen heeft gekregen. – Zekerlijk zijn glazen, schotels en borden niet onpraktisch en altijd nog voor en spotprijns overal te koop. Diegene die echter met de hand vervaardigde waren zoekt, die moet het anders doen. Zolang we nog in de civilisatie leven, is het duur om dit zelf vervaardigde eetgerei aan te schaffen, we kunnen in het begin alleen maar ons best doen om dit zelf te vervaardigen of te kopen. Potten en drinkbekers kunnen we later nog ooit aanschaffen.

Nog iets over het afwassen.

Misschien zullen er enkelen zijn die mij gebrekkige hygiëne voorgooien. Het is echter een feit, dat onze natuurlijke voeding niet zo dood is als de kookvoeding die vol met bacteriën zit als die kookvoeding een tijd lang staat, maar dat de natuurlijke voeding alleen droogt of fermenteert.

Daarentegen is het afwassen in het algemeen een zeer onhygiënische kwestie. Indien er afwasmiddelen uit de handel worden gebruikt, dan laten die giftige reststoffen achter, een film op het bestek.

Indien men deze middelen gebruikt, dan wordt alle bestek en kopjes en borden in de spoelbak bij elkaar gedaan. Weliswaar hebben speciaal wij natuurlijk etende mensen hiervoor geen angst, maar toch verwondert het me dat al die hygiënische, bacillen- en zuiverheidsneurotici van de “moderne wereld” deze afwasserij goedkeuren.

Er zou zo mogelijk liefst niet warm afgewassen mogen worden.

In ons natuurlijke levenssysteem, wordt er zo liefst maar weinig of niets verhit en verbrand. Iedere verbranding veroorzaakt tenslotte vergiften en nadelen, respectievelijk dood (ook straling via elektrische – apparaten, stroom verspilling, vuur, rook, en dampen). Als er vrouwelijke hygiënisten op onze boerderijen komen, hebben die voortdurend stromend warm water nodig om zich te douchen, te wassen, en af te wassen.....Dit dood water zonder oppervlaktespanning maakt onze bodem altijd zwakker en benadeelt onze bodem en planten meer dan men vaak denkt. De rook uit de benodigde verbrandingen belast onze longen en vergiftigt ons. Op deze manier kunnen nooit paradijseilanden opgebouwd worden.

Onthoudt: Warm of heet water is in feite niet nodig.

Indien nodig zou water liefst natuurlijk verwarmd moeten worden.

Men kan koud of warm afwassen tot ca. 40 graden. Het verwarmen van het water zou het best op eenvoudige wijze gedaan moeten worden. Juist mensen die erg hygiënisch leven zouden intussen ook moeten weten dat alle waterleidingsystemen en daarbij vooral warmwatersystemen met schadelijke micro-organismen, geïnfecteerd zijn. De moderne systemen zijn hier meestal gebrekkige constructies. Zelfs diegene die zijn water in een ketel boven een vuurtje verhit, of die in een oude zinken badkuip baadt, die is in hygiënisch opzicht nog beter er aan toe.

Koud afwassen met natuurlijk water laat wel bij sommige gerechten vet- of olieresten op de vaat achter, maar dat kan ook zo koud met citroen, azijn, of melkwei oplossen, of het kan eenvoudig met een doek er van af geveegd worden. In de natuurlijke huishouding zal waarschijnlijk eerder melkwei als afwasmiddel fungeren.

Indien men buiten of kort bij de natuur leeft, is het het eenvoudigste en natuurlijkste om de vaat (vooral bij mortiers) met bladeren of gras uit te poetsen, of onder de lopende pomp of beekje af te spoelen. Ik laat mijn houten schotels ook graag door de kippen of mussen leegpikken. Diegene die het op zijn allernatuurlijkste zou willen, die kan zijn kleinere

maaltijden ook op een groot blad serveren (laten). Bij ons worden daarvoor de bladeren van de moerbeibomen gebruikt, waarvan de bladeren zo groot als eetborden zijn.

Over “Hygiëne”:

Het zou duidelijk kunnen zijn dat in ons natuurlijk levenssysteem de afstand tot alle levende wezens, alle microben, oerdiertjes, insecten, etc. en gewoon algeheel tot de hele fauna afgebouwd en kleiner wordt. Er moet hier echter worden ingezien dat alleen in feite alleen maar gebrekkige, zieke, decadente, gebrekkige levensvormen door bacteriën, micro-organismen, parasieten, etc. aangevallen en geëlimineerd worden. Daarbij moet natuurlijk ook ingezien worden, dat de geciviliseerde burger van tegenwoordig altijd tot deze groep telt, en ook als wij het met ons natuurlijke leven en overleven meteen moeilijker hebben zo vlug als de civilisatie met zijn schadelijke foute ideologieën en dwang te beïnvloeden begint. Daar waar echter toch ondanks dit die terugtrekking naar een natuurlijkere levensvoorwaarden gelukt is, is er quasi een soort van Niet-Aanvals-Verdrag van alle natuurlijk levende wezens. Daar waar niet, kunnen de in dit boek beschreven levenswijzen en praktijken naar gelang de natuurvreemdheid nog kleinere of grotere problemen bereiden. Juist die mensen die extreem door de civilisatie gedeformeerd en verslaafd zijn, die reageren juist “allergisch” op natuurlijke dingen. Het is natuurlijk erg verkeerd als men dan de natuur beschuldigt, dat die dan tot vijand wordt verklaard, in plaats dat de mens zijn eigen gebreken wil inzien. In geen geval zou daarom de consument de levensverhoudingen van de natuurlijk levende mens aan de schandpaal mogen stellen, omdat zijn voorstellingen over hygiëne, “zuiverheid”, medische “verzorging”, huishouding, etc. in fel contrast op de verhoudingen van het natuurlijke systeem staan. – Zo krijgen onze kinderen bijvoorbeeld geen verkoudheid als ze op blote voeten lopen, ze hebben het niet koud als ze niet voortdurend met shawl en muts ingepakt “buiten” zijn. Natuurlijk levende kinderen worden nog niet eens door endoparasieten betroffen als ze op de grond - in het “vuil” - spelen, of nauw contact met de dieren hebben. Ze worden echter meteen ziek en lijdend, als ze “binnen” in een verstikkende verwarmde kamer gevangen zitten, slechte lucht inademen, of zelfs minderwaardige voeding tot zich moeten nemen. Datgene wat dus hier van de ene kant voor de consumentenwereld als normaal en goed kan lijken, namelijk het algemeen bekende leven in een steriele wooncel van de “mooie nieuwe wereld”, is voor ons ziekmakend, afstotend en vals, omdat het onnatuurlijk is. Natuurlijk is het schijnleven van de consumenten en alle daar heersende tegennatuurlijkheden ook voor hun verslaafde burgers schadelijk en tenslotte dodelijk. Toch willen juist die volgens de typische karakterpatroon van de verslaving niets daarvan horen, maar integendeel daarmee nog liefst de omgeving dwangmatig gelukkig maken en verleiden.

Fermentatievaten, inmaakglazen en - potten.

Hoe innaken.

Hier zijn hoge glazen potten, flessen, aardewerken potten, weck- en inmaakglazen, voor de fermentatie van groenten zeer nuttig en bruikbaar. Vooral ook de speciaal daarvoor vervaardigde stenen kruiken en potten van verschillende grootte met een waterrand-afsluiting. Alle groenten die niet meteen gegeten kunnen worden, worden daarin met de toevoeging van zout gefermenteerd. Gebruik in het begin liefst schroefdekselpotten, waarin u alle mogelijke variaties in kleine hoeveelheden kunt testen. Ook wij vervaardigen daarmee onze van glas tot glas verschillende soorten gefermenteerde groenten etc. Het is voldoende om daarin klein gesneden of met de rasp klein vermalen groenten van alle soort tezamen met zout zo in te drukken of persen, dat het sap boven het groentemateriaal komt te staan. Indien er altijd enkele sappige, zachte groentecomponenten er in zitten (zoals tomaten, augurken, pompoen) en /of als er vooraf gestampt en gezouten werd, dan is er al vlug voldoende vloeistof aanwezig.

Goed geslaagde fermentaties in goed sluitende schroefdekselpotten zijn lang houdbaar en smaken vaak pas goed na enkele jaren. Het kan in de eerste tijd echter zijn dat bij een te hoge fermentatiedruk vloeistof er uit ontwijkt, zodat er eventueel beter eens wat druk er van afgelaten kan worden, dus het potje kort geopend zou moeten worden. Anders zet u de vers gevulde fermentatiepotten het beste in plasticke kuipen tot het sap er uitgelopen is. Indien er echter te veel sap uitloopt, dan kan een deel van het gefermenteerde groenten niet meer door de vloeistof bedekt worden en de conserven kunnen bederven. Controleert u daarom voortdurend de vloeistofspiegel en vul de potten eventueel weer op met gefermenteerd sap. **Regel:** Bij alle fermentaties mag er ((bij onze methode)) nooit water bijgevoerd worden!

Wij onderscheiden melkzure groenteconserven, azijnconserven, en zoutconserven naar gelang de bereiding er van:

- **Bij de eerste bovenstaand beschreven houdbaarheidsproces** vindt het conserveren plaats door melkzuurfermentatie bij een zwakke tot middelmatige zouting. Er zijn vooral groenten en paddestoelen voor geschikt, echter niet zo zeer zachtere bladgroenten.
- **(Opmerking vertaler:) Melkzuurgefermenteerde groenten en fruit, etc.:** Deze methode is zoals bovenstaand, alleen worden er naast de theelepel zeezout ook enkele soeplepels melkwei gebruikt, en kan er zo soms zelfs met gezuiverd water worden opgevuld. Deze methode wordt later in een apart deel beschreven en is uit traditioneel levende volkeren afkomstig.
- In **azijnconserven** worden de reeds gekruide en gezouten sterke azijn groenten ingelegd. Hiertoe zijn vooral augurken, struikbonen of uien geschikt. Iets er van afsnijden zodat de azijn snel genoeg er doorheen kan dringen.
- **Zoutconserven:** Bij deze conserveert reeds het hoge zoutgehalte. Deze verhindert ook verregaand alle andere fermentaties. Het proces is ook vooral geschikt voor kool en olijven.

Onthoudt: Ieder behandeling via noodzakelijke sterilisatie, afkoken, of het kiemvrij maken met betrekking tot de groenteconservering is een grote dwaling met zware gevolgen. Natuurlijk verbouwde groenten houden op mijn manier van conserveren goed en wel 5 jaar! Groenten die met kunstmest geteeld werden zijn natuurlijk niet bruikbaar! Daarmee verkrijgt u in de meeste gevallen fermentaties met een minderwaardige smaak, maar meestal echter rotting.

Verdere conserveringstechnieken zonder te verhitten zijn het inleggen in olie, honing, kalkoplossing (zie Woordelijst) of kalk. Hier over kan men ook in Voeding & Leven Deel 1 lezen, zoals ook in mijn eerste boek over voeding “Rohkost-Praktikabel - De Civilisatie Overleven”, waarvan ik de inhoud hier niet helemaal herhalen kan.

Oefening 5:

Gefermenteerde groenten - wortels

We maken groenten (begin best met wortels) zo klein als dat ze normaal gegeten worden of liefst nog kleiner tot moes, doen er enkele specerijenkruiden bij, zouten het en vullen een pot er mee ter fermentatie er van. We stampen dit alles met een houten stoter aan, tot het groentesap er boven staat (eventueel wat groenten er uit nemen), of vullen het met most op.

Most en wijnvaten.

Deze zijn in de handel bijna alleen nog maar van plastic te verkrijgen. De behandeling van houten vaten is voor de beginner geen erg eenvoudige kwestie. Misschien kunt u echter wel nog de betere wijnkruiken uit aardewerk krijgen. Zulke verschillen van aardewerken bloempotten, doordat ze geglazuurd en meestal dikwandig zijn. U kunt ook grote niet-geglazuurde aardewerken potten uit de tuin- en bouwmarkt nemen, en die met verse bijenwas insmeren en zo tegen vloeistofverlies en verdamping beschermen.

Regel: Zolang vruchtensap gist, gebeurt er niets mee.

Iedere willekeurige normale azijnvlieggedichte-afdekking er van is dan meestal voldoende. Misschien kunt u voor uw fermentaties ook eenvoudige plastieke vaten nemen. Na de fermentatie er van resp. kort voor het ophouden van de gistingsactiviteit zou de most/ of wijn echter beter in natuurlijke- resp. goed afsluitbare vaten, meestal in kleinere glazen vaten, potten en flessen overgeheveld moeten worden. Men kan ook meteen direct in de fles wijn en most bereiden, maar het bevat dan echter onder in de droesem, de zich afzettende aankoeklaag, die de wijn benadeelt als men die er niet uit verwijdert, dus met de slang voorzichtig in schone flessen overhevelen (het plonzen moet vermeden worden!).

In plaats van de dure doorgaans in de handel verkrijgbare gistingsofzetstukken, gaat het bij individuele flessengisting ook indien niet anders verkrijgbaar, om gereinigde luchtballons te gebruiken. Goed gistmateriaal met voldoende suikergehalte, gist echter ook zonder speciale luchtafsluiting, dus min of meer in open vaten. Indien er per ongeluk azijn ontstaat, dan is die echter evenzo welkom.

Verdere apparaten voor de thuisverwerking van **fruit – en melk**, kunt u uit Deel 1 van dit boek ontnemen, zoals ook uit prospecten van de firma's die daarover gaan. Hierbij kan men misschien nog opmerken dat er meestal geen ideale omstandigheden in kelder en keuken te vinden zijn. Men heeft op dit gebied eventueel ook met zijn eigen onvolkomenheden, fouten in de planning, gebreken in de bouw, geld gebrek, etc. te kampen. Het zou natuurlijk het ideaalste zijn als men helemaal geen voorraden behoefde aan te leggen, omdat er voortdurend verse kost beschikbaar zou zijn en de voedingsvoorraden quasi in de natuur opgeslagen zouden blijven, zoals bijvoorbeeld de topinamboer in de grond, de melk zich iedere dag vernieuwt in de uier van de geit, honing in de bijenkorf, vruchten aan de bomen, etc. In de meeste gebieden waarin een zelfvoorzienende beschikbaarheid van verse kost niet het hele jaar door mogelijk is, komt de betekenis van de juiste opslagtactiek, en een intacte goed functionerende huishouding echter goed naar voren. Ik wil beweren dat de arbeid van een huisvrouw bijna belangrijker is dan die van de boer zelf die de akker bewerkt. Het is twijfelloos een moeilijke kwestie zonder moderne machines graan te verbouwen. Evenzo moeilijk kan het echter zijn, alle oogsten ook succesvol te verwerken en op te slaan. Tegenwoordig is zich, tenminste in de industriële landen, zich niemand meer er van bewust, dat door schadelijke plantaardige en dierlijke organismes vernietigde oogsten, onder werkelijke realistische omstandigheden een hongersnood betekenen. Ook als bij zulke invasies van dierlijke en plantaardige organismes is het in de regel de mens zelf – door verkeerde bodembehandeling, verkeerde bemesting, eenzijdige verbouwing, vernietiging van de bodem....gewoon door onkunde van de levens- en natuurwetten oorzakelijk deelneemt, zal de aanbouwer desondanks vooreerst moeten toegeven als hij zijn moeizaam verkregen oogst met alle middelen voor het bederf beschermen wilt.

Het is goed mogelijk dat uw kat het niet bijhoudt om muizen en ratten te verjagen, en dat u toch eens blij kunt zijn met rattengif, als u niet in staat bent om vallen te bouwen en op te zetten.

Een **muizenplaag** is meestal te herleiden op een open opslag van voorraden.

Korenkevers, maden, motten, muizen en ratten laten zich waarschijnlijk beter tegenhouden door de plastieke vaten van BASF, dan door de natuurlinnen zakken uit de reformwinkel. U zult daar eenmaal uit uw individuele mogelijkheden het beste moeten maken. Gebruik dus “modern” materiaal daar aan waar u het nog zinvol en noodzakelijk lijkt, en probeer de oorzaken van de plaag te verwijderen.

Parasieten, ongedierte en roofdieren.

Uw zelfvoorzienend systeem zou daarom ook voorzien moeten zijn van verschillende soort vallen voor muizen, raten, vossen, marters, en – hier in Portugal - voor wilde honden Bovendien heeft u mechanische apparaten nodig voor de bestrijding van parasieten aan voorraadvoedsel, maar ook bij mens en dier. – Goede zeven voor het zeven van het koren, en diverse borstels en kammen voor het uitkammen van luizen etc.

Voorals dan als de mens zelf betroffen wordt, komt chemische bestrijding niet meer in aanmerking, en moeten we ons dus met de oude traditionele methodes helpen. Men bereidt daartoe dan bijvoorbeeld sterke koudwater-aftreksels van sterk ruikende kruiden (Helix, eucalyptus), of gebruikt oliën en azijn, kruidenpoeders en gedroogde kruiden.

Ook bij de bestrijding van de varroamijt bij de bijen slaat ieder gebruik van gif direct op ons terug via de honing. Indien u die uit zorg voor uw suikerbron wilt bestrijden, dan zou u niet verder dan het gebruik van de vaseline mogen gaan, waar in verwarmde vloeibare toestand zich volzuigende strips gedompeld worden, die dan een tijd lang in deze volken gehangen worden, waar in liefst geen bijenbroed in het volk zou mogen zijn. Het zich onder de bijen verdelende vet doodt de mijt.

Kiemapparaten.

Het is niet persé noodzakelijk deze via de handel aan te schaffen. Diegene die kiemgroenten wil eten, die kan ook zeer goed in de met stof of glasgordijn overspannen jampotjes laten kiemen, waarin de zaden makkelijk omgespoeld kunnen worden en men ze door omgekeerd in een hoek van 45 graden op te stellen op een luchtdoorlaatbare oppervlakte quasi zoals in een broeikas zeer snel hoogkweken kunt.

Grottere hoeveelheden, zoals bijvoorbeeld bij de voeding van dieren, worden in een lekkende emmer opgeweld. Men hoeft deze kapotte emmer met het graan er in maar enige tijd in een waterbekken te zetten – ca 12 uur -, bij het er uit nemen loopt het water door de ondichte plaatsen er weer uit. Het kiemgoed kan ook daarin makkelijk bewaterd en gespoeld worden.

Droogapparaten.

Deze zijn nauwelijks aan te raden. Ten eerste werken de meeste er van op elektriciteit, ten tweede wordt daarmee makkelijk te hoog verhit. Gedroogde vruchten zijn echter in de handel nauwelijks in de door ons vereiste kwaliteit verkrijgbaar. Wij zijn daarom ook hier op zelfvervaardiging aangewezen. Wij drogen bij geschikte weersomstandigheden in zeven, op doeken, zelf vervaardigde droogstellingen. Planten en kruiden hangen we op in bundels samengebonden in de verse lucht, het beste in de schaduw van de bomen op zonnige dagen;

alleen maar indien persé noodzakelijk via kunstmatige verhittingsbronnen in de woning drogen!

Het drogen van kruiden, paddestoelen, fruit, groente, kaas, eidooiers, etc.

Dit moet steeds in liefst natuurlijke omgeving in de verse lucht gebeuren. Het is altijd een moeilijke aangelegenheid om op de juiste manier te drogen. Mensen die er helemaal geen gevoel voor hebben dat de voeding leeft - ook bij het drogen verliest de voeding het leven, de levensuitstraling - en daarom ook benadeeld kan worden, maken de meeste mensen er grote fouten bij.

U moet zich in ieder geval bewust zijn dat vooral in het zuiden de temperaturen overdag tot op 50 graden kunnen stijgen, en de zon zo sterk zijn kan, dat de vruchten al aan de boom verbranden. Datgene wat aan de directe zon wordt uitgezet, droogt niet alleen, maar verbrandt regelrecht. En als bijvoorbeeld vijgen op een plaat in de zon “gedroogd” worden, kan daarbij met alle zekerheid geen rauwe voeding zoals wij het bedoelen verkregen worden. – Ook op zand bereiken de temperaturen tot 80 graden Celsius. Verder zijn tegenwoordig ook nog verdere verderfelijke praktijken algemeen voorkomend. Zo worden bijvoorbeeld gedroogde vijgen en olijven (voor het inleggen) met kokend zout water overgoten, zodat ze een zachtere schil krijgen.

Men moet onthouden: Verhitting boven de 40 graden Celsius, net zoals ieder bijmenging van onnatuurlijke stoffen moet vermeden worden!

Wij zijn dus zeer voorzichtig met ons drogen en werken indien nodig met een tuinthermometer, waar aan de hoogst bereikte temperatuur ook er na afgelezen kan worden. Wij controleren het gedroogde goed voortdurend en doen ons best om bij temperaturen onder de 40 graden Celsius te drogen. We gebruiken eenvoudige stellingen om het er aan op te hangen. Strepen stof, kisten, roestvrije rekken, etc Voor grotere hoeveelheden gebruiken we een met een zacht doek overspannen eventueel op elkaar gestapelde pallettenstelling. Alles kan zeer goed op verrijdbare stellingen (handwagens, koetsen, etc) overhangen worden, zodat ze soms in de zon, en dan in de schaduw gereden kunnen worden.

Iedere vruchten – of groentesoort moet op zijn eigen speciale manier gedroogd worden!

De directe zonnestraling moet meestal dan bij vruchten vermeden worden daar waar het te heet wordt! Ook tomatenschijven verdragen in het begin nog al wat in de directe zon.

Voorzichtig: Met toenemende droging worden ook vruchten en groenten meer verhit.

Vaak moet er liefst snel gedroogd worden, zodat de ringen niet gaan rotten (zoals bij tomaten). Makkelijk en direct in de zon kan / moet men ook dunne schijfjes van de topinamboerknollen (topi-chips) drogen. Groenten-, groene- en kruidplanten, theekruiden, bloesems en dergelijke mogen we echter fundamenteel niet in de zon drogen.

Oefening 5:

Topinamboerknollen drogen:

Topinamboerknollen worden met de schijfrasp in schijfjes gesneden en dan op platen of oppervlaktes uitgelegd en zo lang gedroogd, dat ze als chips breken of zich met de rasp met kleine gaten tot meel laat vermalen.

Het bewaren van het gedroogde goed.

Dit wordt gedaan in afsluitbare glazen potten of andere dergelijke. Gedroogde vruchten, groenten en kruiden mogen tijdens vochtige winterperioden geen water aantrekken. Ze moeten gecontroleerd, nagekeken, en gegeten worden voordat de insecten het doen. Het is

voldoende als we met onze gedroogde voorraad over de winter heen tot in het voorjaar uitkomen, tot er weer nieuwe vruchten aan de boom rijpen.

Enkele toepassingen:

Zoete gedroogde vruchten worden ook mee gebruikt voor de theebereiding. Men kan zo honing sparen of vervangen. Bijzonder geliefd daarvoor zijn de gedroogde vruchten, vooral vijgen die in melk zijn ingelegd.

Zure gedroogde vruchten zoals bijvoorbeeld gedroogde perziken, worden goed door de draairasp klein gemaakt en met geprakte oliehoudende zaden en / of noten eventueel ook met haver en honing tot fijne vruchtenrepen verwerkt. Zo verkrijgen we goede wintervoeding, die vooral dan als der wat melk bij gedronken wordt, al een kleine tussenmaaltijd kan vormen.

De geheimen van de rauwkostkeuken.

Algemeen gesproken is het zo dat hetgene dat er in de kookgerechten goed samen past, nu ook in de rauwe gerechten goed samen past.

Van gekookt naar rauw:

Ons “goedburgerlijk”rauwkostsysteem profiteert nog van de kennis van de kookkeuken voor geschikte toebereidingen en combinaties. Wij “vertalen” daarom vaak kookkostrecepten in rauwkostrecepten, dus dode kost in levende kost. Vooral voor de beginner is het een grote hulp als hij zijn normaal gebruikte en gewende gerechten in de vorm van een rauwe voeding nog verder kan genieten, en deze hem plotseling nog lekkerder smaken dan van te voren. Hier onderstaand nu enkele voorbeelden van ”Gekookt naar Rauw”:

De kookkostkeuken (hiervan dus niets meer eten!):

- Brood
- Jam
- Boter (gepasteuriseerd)
- Eieren (gekookt of gebraden)
- Melk, kaas (uit verhitte en/of gehomogeniseerde melk)
 - Kookzout
- Vlees uit verschillende gerechten
 - Worst
 - Chocolate
 - Suiker
- Bonbons / suikerwaren (handelswaren)
- Aardappels (gekookt / gebraden)
- Specerijen / kruiden (machinaal gedroogd, gesteriliseerd, bestraald....)
 - Spinazie (gekookte)

De rauwe natuurkeuken bestaat uit:

- Niet al te fijn gemalen graan, liefst glutenvrij. Geef liefst de voorkeur aan harde tarwe of kamut en haver, soms ook wel eens gerst, rogge, maïs, gierst, in wat melk geweekt, naar wens gezouten en gekruid. Zoveel melk er bij doen dat het brood na ca. 1 uur vast en nog wat vochtig blijft (niet korrelig / brokkelig, maar dus niet kleverig-nat ((het zou

de consistentie moeten hebben van marmerkoek (zie Woordenlijst). Of gewone tarwe (ook haver) in (vooral in Noord-Europa: warm, 40 –50 graden C. – deze temperatuur is vooral ook in Noordelijke landen niet zo verwonderlijk, zie ook bijvoorbeeld Norman Walker, Ann Wigmore)) water opweken ((waar in voor het zure milieu er van wat melkwei, citroensap of azijn wordt gedaan)), daarna door de rasp draaien en wat olie en zout er bij doen. (= boterbrood).

- **Verse jam:** Bessen in de mortier met honing fijnstampen en meteen opeten (allerlei soorten bessen zoals frambozen, bramen, kruisbessen....)
- **Geschikte rauwmelkse boter** uit melk, die werkelijk op natuurlijke wijze vervaardigd werd, is er in de handel nauwelijks te krijgen. Hier heet het zelf vervaardigen of door ander vetten - hoofdzakelijk plantenzie - vervangen! De vervaardiging van boter is niet persé noodzakelijk. Men kan beter de voortrap er van gebruiken, namelijk de room.

Opmerking: Wie smeerbare boter wilt, die kan ook notenboters maken: Maal dan noten met zout en wat uien, tomaten, eventueel ook knoflook tot een crème in de mortier maken. Zo iets ongeveer hetzelfde is ook met aardnoten smakelijk. Diegene die een neutralere botersmaak waardeert, mag de noten niet met de bovengenoemde sterk kruidende componenten samen stampen, maar mag alleen maar wat geraspte aardappels gebruiken.

Vervolg tekst:

- **Het eigeel en het eiwit** apart gebruiken.
- **Eigeel** kan gedroogd of vers op vele manieren gebruikt worden. Het kan met de lepel gegeten worden met zout en wat olie, bij of in de meeste salades of groentegerechten. Heerlijk samen met aardappels, of ook met bananen.
- **Het eiwit** kan met honing tot ijsneeuw opgeklopt worden, waarin op het allerlaatste oftewel de eidooier weer er door geroerd wordt, of andere dingen zoals appel, vermalen of gestampte lijnzaad, bessen, vruchten, notenmeel, etc. Alleen mogen er geen oliën en vetten er doorheen geroerd worden, omdat dit de sneeuw direct laat “smelten”. Ijsneewgerechten moeten altijd direct opgegeten worden.
- **Natuurlijke rauwe melk** en de daar uit vervaardigde kaas, kwark, zuurdikke melk, kefir, etc.....(Zie hierover andere hoofdstukken in Deel 1).
- **Ongezuiverd zeezout of steenzout**, uit groeves, die eventueel in de mortier kleingemalen worden.
- U kunt toebereidingen in de vorm van “**vleeskogeltjes, gehakt of gehaktvullingen**” bij groenten of spaghetti, etc. zeer goed van gemalen graan, opgeweekte en door de molen gedraaide kikkererwten, pinda’s en/of linzen vervaardigen en vormen. Als u de gerechten door combinaties op de juiste manier opwaardeert, en ongeveer op dezelfde manier kruiden er bij doet zoals in de vroegere vleesgerechten – natuurlijk alleen met natuurlijke kruiden – dan voeden deze gerechten minstens net zo goed en smaken nog beter dan vleesgerechten, omdat de nasmaak er van niet meer stoort en omdat het in het tegenstelling tot het diervlees, een werkelijke goede smaak heeft. Ook het vlees van het bos, namelijk de paddestoel, kan in dezelfde vorm van balletjes, koekjes etc. bij de maaltijd verschijnen, speciaal toebereid als “extra vlees bijgerecht”. **Parasolpaddestoelen-“biefstuk”** (zie Woordenlijst), dat met rijkelijk olie, rauwe peper en zout gekruid wordt, en/of met eidooier, knoflookschijfjes en meel “gepaneerd” worden, smaakt zeer goed en deftig en maakt net zo zat en moe als een “echte” lap vlees. ((Voor het uitkiezen van de juiste paddestoelen zie verdere hoofdstukken en / of verdere boeken daarover))

We komen absoluut niets te kort!

Proteïnerijke voeding uit planten, onze “powerkost” in de vorm van juist vervulde en bereide volwaardige rauwe gerechten, laat makkelijk ieder gekookt voedsel in de schaduw staan, en maakt het eten van kadavers niet alleen overbodig, maar is dit huizenhoog veel beter, zowel wat de inhoud als ook de smaak en het genot betreft. Zelfs goede natuurlijke rode wijn, staat bij alle volledige maaltijden dagelijks op de tafel, en kan vooral bij het hoge vetgehalte van de gerechten, zelfs in grotere hoeveelheden er bij gedronken worden.

De gourmet restaurants zullen dit binnenkort er bij moeten leren, want de regulaire kookkost kan hier niet mee concurreren.

- **Vegetarische worsten:** Een bijzonder plezier voor de hele familie, is de vervaardiging van vleesloze rauwe worsten. Er zijn hier vele varianten en combinaties van. Voor worsten gebruiken we niet meer de zaden van de peulvruchten, maar de boomzaden. Rauwe pinda's zijn vanwege hun hoge vetgehalte echter goed geschikt. Anders zijn hier voor ook vooral de walnoten, (zoete) eikels, en rauwe (tamme)- kastanjes geschikt. Deze laatste twee zouden nog vers en zacht moeten zijn. We draaien alle zaden door de fijnste draairasp, en houden daarvoor het vetgehalte van een “leverworst” aan (door het er bij doen van pinda's, walnoten, olie, knoflook, uien, oregano, tijm, rozemarijn, gedroogde paddestoelen, etc. Zodat deze massa goed te smeren is, voegen we er enkele tomaten, uien, en eventueel ook verse paddestoelen er bij, en kneden alles goed door elkaar. Hier in Portugal gebruiken we het slijmige gel van onze cactussen (lopunties) als bindmiddel.

Tenslotte wordt de massa in schroefdekselpotten (net zoals pastei) of in kunstdarmen gevuld. U kunt ook echte darmen nemen en die voor het eten er van er van af doen. De worst ontwikkelt en fermenteert daarin beter, zodat die langer bewaard kan worden.

Regulaire chocolade bestaat in het algemeen hoofdzakelijk uit melk en suikers en kan daarom makkelijk in de vorm van kwark met honing gegeten worden. “cacao” kan door vermalen Johannesbrood vervangen worden. Bij ons ontstaan “cacao, koffie, choco-drinks en choco-crèmes of zelfs cola” bij de verwerking van olijven.

- Onze zachtbittere veganistische **chocolade** kunt u zich ongeveer zo voorstellen: Hazelnoten, gedroogde vruchten, Johannesbrood, verse olijven (zonder pit), tamme kastanjes, alles kleingeraspt, daarna gekneet en gevormd, eventueel met havermeel aangerijkt. U zult in noordelijker gelegen landen zoals Nederland, België en Duitsland de chocolade-imitaties eerder met hazelnoten, lijnzaad en honing kunnen maken.

- **Honing / zoete vruchten / gedroogde vruchten:** Gedroogde vruchten worden in de draairasp met noten vermalen, dit met honing gekneet en in plakjes of blokjes gevormd. Er zijn ontelbare varianten met alle gedroogde vruchten, noten, olijven en verder zaden zoals lijnzaad, maanzaad, sesamzaad, ook haver(vlokken)...zijn denkbaar mogelijk. “Vitamine C” in de vorm van de geraspte citroenschil of sinasappel (Börnermolenrasp Nr. 1) doet het ook goed in alle natuurlijke zoetspijzen. Daarmee kan de grote suikerhoeveelheid beter verwerkt worden.

- **Noten** worden fijngemalen, en met honing en geraspte citroen en een beetje sap vermengd en in een houten vorm in model gebracht (er zijn nog vele mogelijkheden om dergelijk soort koekjes te vervaardigen).

- **Aardappels** kunnen ook rauw geraspt worden – in dezelfde combinaties - dus eventueel met kaas, ei, uien, spinazie, graan (brood)...en gewoon zo gegeten worden, zoals men ze het liefst heeft. Natuurlijk passen er dan ook diezelfde kruiden en specerijen bij.

Het is echter zo dat niet alle kruiden en specerijen uit de handel zomaar kunnen worden gebruikt. U moet er zeker van zijn, dat ze natuurlijk gedroogd zijn, en niet verhit, niet bestraald, niet shockgevroren, etc, werden (het is trouwens het beste om kruiden zelf te laten groeien en te drogen). We verrijken ons dagelijks aardappelgerecht met verse tuin-en weide

kruiden (brandnetels), gemalen pinda's, en harde tarwe, gedroogde tomaten, gedroogde topinamboer en steinflchten (alles fijn geraspt). Aardappelsalade mag niet al te fijn, maar ook niet te grof geraspt worden, dus niet tot moes maken, maar ook weer niet te grof (de consistentie van spaghetti, met de Börnermolenrasp nr. 16).

Bij het vermengen van componenten, mogen we nooit persen of drukken, maar het altijd luchtig door elkaar scheppen en de verse gerechten niet laten staan, maar liefst meteen er na dan ook opeten.

- **Spinazie** kunnen we in reepjes snijden en in een grote houten mortier stampen, of met de grofste draaimolenrasp klein gemaakt. Naast de spinazieplant zijn hiervoor ook geschikt: biet, raap, rapenbladeren, etc. met olie en zout bereiden, daarbij een eidooier.

We moeten ons voedingsspectrum dus niet beperken maar uitbreiden. Wij willen echter niet de keuken van het gekookte voedsel blijven na doen, maar ontwikkelen hier een nieuwe, individuele kunst van toebereiding, die bovendien voor iedere persoon, familie, in ieder land, in ieder seizoen kan worden gevarieerd, en naast de gewoonlijke voedingsplanten nog een behoorlijke reeks extra waardevolle bronnen aan voeding voor de mens is. Onze natuurlijke keuken betekent dus niet een beperking van de veelvoud aan voeding – omdat we het gekookte er uit weglaten – maar precies het tegendeel. Uitbreiding en verrijking zoals verbetering in ieder opzicht, zowel op het gebied van gezondheid als ook ecologisch of economisch, etc.

We zijn met dit natuurlijke systeem in staat overal in de natuur en in ieder seizoen het gehele potentieel van natuurlijk voedselaanbod te gebruiken, en kunnen uit wilde planten fijnere goed verteerbare gerechten vormen, ons met eenvoudige middelen te helpen, te voeden en gezond te houden.

De zelfverzorgende tuinier

wiens tuin tenslotte niet altijd het hele spectrum aan groente zal leveren, leert daarmee ook de vele wildgroeiende planten - die tenslotte op zichzelf nauwelijks smaken - zo met het goed smakende planten te combineren en toe te bereiden, zodat deze eetbaar en smakelijk worden, en beter te verteren zijn. Indien hij de hier beschrevene toebereidings- en opwaarderingsmethodes beheerst, dan zou hij met ons systeem in noodgeval ook zelfs het gras van de weide smakelijk en verteerbaar kunnen eten.

Kan dit reddende voedingssysteem nog verder verspreid worden?

Zulke overlevings-opties zouden in het aangezicht van dreigende oorlogen en hongersnood juist ook voor de geciviliseerde landen in het noorden van dringende interesse zijn. Ik kan zelf wegens financiële en andere redenen niet zelf in Duitsland publiceren, daarom zou ik iedereen willen vragen deze informatie te vertalen en uit te geven via de voorwaarden die onder "Copyright" beschreven staan. De Spaanse versie is in de maak. Wie wil zich o.a. om een Duitse versie bekommeren?

Op de velden en weiden, en in de bossen groeit volwaardige voeding.

Als een weide niet voortdurende gemaaid -, chemisch behandeld -, of door eenzijdige bemesting van haar veelvoud aan soorten beroofd wordt, dan bevat ze belangrijke voedingscomponenten, namelijk bladeren en granen in de vorm van graszaden. Veel mensen verwonderen zich waarom dieren die daarvan eten gezond en sterk kunnen blijven. – Maar ook wij kunnen daar in noodgeval van overleven, als we ons de beste wilde kruiden uitkiezen en deze met granen combineren. Zelfs als we er geen verdere toevoegingen

en geen graan bij zouden hebben, zou deze maaltijd in ernstig geval voldoende zijn, om ons een tijdlang gezond te kunnen houden en prestatievermogen geven. We zouden dan de kruidenzaden het beste apart kunnen verzamelen en in de mortier klein maken, zodat de inhoud er van beter door ons verteringssysteem ontsloten kan worden. De bladeren van verzamelde wilde kruiden (zoals bijvoorbeeld brandnetel, zevenblad, smalle weegbree, etc...) snijden we met het waagmes klein, of eventueel ook gewoon met een mes. Ook de grote houten mortier kan worden ingezet. Fijngestampte of vermalen bladeren hebben echter niet meer dezelfde levensenergie als dat de met het waagmes of mes klein gesneden zijn. Door de toevoeging van wat olie en zout wordt het wilde plantengerecht natuurlijk al vlug smaakvoller, verteerbarder, en ook volwaardiger, en juist nog volwaardiger als we ook nog gemalen graan (tarwe, haver, gerst, etc.) of een eidooier er bij kunnen doen. Ook aardappels, topinamboer of andere wortels vervolledigen passend onze survival-maaltijd. U zult de hele winter door minstens enkele topi's kunnen vinden, als u in het voorjaar overal vlijtig knollen uitzet, en de plaats er van onthoudt. Alle wortels kunnen natuurlijk ook makkelijk met de grove – of ook fijne - rasp of de rauwkostmolenrasp klein gemaakt en onder elkaar gemengd worden. Zouden echter zulke helpende apparaten ter verkleining niet meer voorhanden zijn, dan kunt u zelf raspen maken, of ook onze maalschotels uit steen inzetten.

Misschien vindt u ook nog een of twee smakelijke edelpaddestoelen (zoals bijvoorbeeld *Boletus Aestivalis*, *Boletus Pinicola*, etc, *Cantharellus Cibarius*, etc.) die we in smalle reepjes gesneden er aan toevoegen, of we hebben zelfs nog een stuk kaas om er in te raspen.

Het verrijken van het voedsel door het te combineren en klein te maken.

Nu is onze maaltijd voor tijden van nood echter al bijna tot een luxe maaltijd geworden. Deze maaltijd is door geschikte combinatie en kleinmaken goed geschikt, volkomen tevredenstellend en biologisch absoluut volwaardig geworden. Indien we dagelijks niets te eten zouden hebben, dan zouden we daarmee volledig gezond en sterk blijven (of worden). Bij deze natuurmaaltijd hoeft men alleen nog wat te drinken, en als er eventueel te veel “power” (eiwit-vet) componenten er in zaten, ook iets zuurs - een zuur bestanddeel - er bij hoeven te doen, om het vet op te lossen; daartoe zou daarom melkzure groenten en/of ook al most of wijn aanbevelingswaardig zijn. Er passen ook goed appels bij zulke groente- en wilde groentegerechten, die ronden het geheel af en werken vetoplossend.

Sommige mensen zullen na zulk een maaltijd naar iets zoets verlangen.

Daaraan kan tegemoet gekomen worden door middel van vruchten, vruchtenmoes of gedroogde vruchten. De volledig ingerichte paradijselijk natuurlijke boer heeft zelfs nog wat meer te bieden: Hij combineert ook met kwark of kaas van zijn geiten, maakt kostelijke desserts van ijsneeuw en honing, rauwkostkoeken of rauwkost taarten, of een beker kefir met honing op tafel er bij.

Ook bananen met rauwmelkse kwark of room zouden goed zijn als bij- of nagerecht, ook al als we zo met de bananenaankoop al een verder stap naar het geïmporteerde niet meer controleerbare en misschien ook al binnenkort niet meer te verkrijgen koopkost gedaan werd. **Ijsneeuw:** Diegene die “alleen maar” over eieren beschikt, die kan bijvoorbeeld met honing opgeklopte ijsneeuw bereiden, met kleingemaakte noten, of er met op het laatste er bij geroerde eidooier en wat citroenschil er bij (roerei-variant).

Deze boven beschreven basis- en natuurmaaltijd kan natuurlijk in vele varianten veranderd en met alle denkbare groenten gevarieerd worden. Sommige groentesoorten hebben heel speciale toebereidingen nodig. Maar in het wezenlijke er van zou u hier al in het begin

duidelijk er over zijn hoe en met welke hulpmiddelen en gedeeltelijke componenten opgewaardeerd en verrijkt kunnen worden.

Ons dagelijks groen.

We zouden ons het tot een absolute vereiste moeten maken, om geen dag meer wilde kruiden en bladgroenten (sla, kers, spinazie, etc.) te ontberen. Het is weliswaar mogelijk om enkele kleine maaltijden zonder aandeel van groen, zoals bijvoorbeeld bestaande uit zoete spijzen en vruchtenmaaltijden (s’ morgens en s’ avonds, of tussendoor), of andere snelgerechten, die er tenslotte ook bij ons zijn, te eten, maar zou dagelijks een aan bladgroente en wilde kruiden rijk zijnde hoofdmaaltijd van de boven beschreven soort gegeten moeten worden. We zijn weliswaar geen uitgesproken herkauwers en graseters, maar zonder het “bloedmateriaal” chlorofyl in de planten kan ook ons organisme noch leven, noch goed gedijen.

Ga dus liever niet naar de noordpool

“want daar groeit geen kruid of gras, niet eens tomaten...”

Opmerking: Eskimo’s eten echter niet alleen vlees maar daarnaast ook een 10 % zeewier, wat een erg geconcentreerde zeegras of - kruid is.

Als er in sommige tijden of op bepaalde plaatsten noch smakelijk kruid, noch gras groeit, dan moet men zich in zulk noodgeval behelpen met de kweek van kiemgroenten, zodat er zo nog een minimum aan getransformeerd zonlicht ter beschikking staat. Een verdere goede bron van zeer gezonde groene chlorofylrijke groente is echter ook de boerenkool die door de hele winter tot ver in het voorjaar groeit. Het is echter beter om plaatsten te mijden, waar s’ winters geen groene planten meer te vinden zijn.

Maar ook in de winter is er nog voeding.

Vaak kent men echter de winterharde wilde planten niet, of kan men ze niet vinden. Maar we weten dat ook de dieren s’ winters eten. Daarvan kunnen we dus nog al wat leren. Als men de sneeuw terzijde schuift, dan vindt men daar vaak nog levend groen onder. Ook in of langs riviertjes kan men van alles vinden, zoals ook in het bos (dennenaaldknoppen, boomknoppen, mossoorten, paddestoelen....in uiterste noodgeval zelfs boomschors.

Broeikas, binnenhuistuin of winters bos?

Onder de voorwaarden van de winterse omstandigheden van de woonwereld in de civilisatie (kunstlicht, verwarmde lucht, kamerlucht, etc.) gekweekte planten, verkrijgen we niet meer het hele volwaardige onvervalste voedingsgehalte dat er in het echte zonlichtspectrum van de onder echte natuurlijke voorwaarden opgegroeide plant zit. Ook broeikasculturen zijn steeds altijd “onecht” en op reden van intensieve kweek van deze oppervlaktes vaak enorm belast.

Daarom moeten we in alle seizoenen de voorkeur geven aan alle wildlevende planten, ook in de winter. **Wilde plantenvoeding** groeit s’ winters in het bos en op het veld niet meer zo veel, echter is die daarom wel wezenlijk inhoudsvoller. Men kan, (en moet) daarom meestal niet veel daarvan eten, maar het is reeds voldoende, als men bij zijn graangerecht of winterse aardappelsalade enkele bladeren er bij kan doen. De wilde wintervoeding zou bij grotere hoeveelheden vaak zelfs giftig werken. Laten we hier in noodval ook van de dieren leren, de reeën, ook van schapen, waarvan die zich in de winter voeden, en laten we gewoon eens wat daarvan uitproberen wat die zich uitkiezen. Klimop in de winter kan bijvoorbeeld doorgaans een “moeilijke kwestie” zijn, maar s’ winters veranderen ook de smaakzenuwen. Zo vlug u

eens een tijdlang aan een hongerdoek knaagt, zult u vaststellen dat, juist de onder normale voorwaarden de te extreem smakende of zelfs als giftig geldende bladgroene planten, boombladeren, wortels, mossoorten en paddestoelen....beter beginnen te smaken. De honger is hier dus de beste “kok”.

Zulk een nood-tijdenkost, en levensomstelling wordt zekerlijk tegenwoordig als enorm hard ondervonden. Naar mijn mening ligt echter een hoofdrede voor deze inderdaad aanwezige hardheid daaraan, dat het tegenwoordig in de winter moeilijk is, de kost op de beschreven manier te reduceren, omdat jammer genoeg ook in het bos schadelijke civilisatie-inwerkingen zijn (zend, radar, vervuilde lucht, lawaai, etc.), en een duidelijk meer aan voedingsopname voor het overleven noodzakelijk maken.

Een verder beslissende achtergrond is natuurlijk de algemene miserabele constitutie van de door de civilisatie beschadigde mensheid.

In de winter is het vee nog belangrijker!

Alle harde winters kunnen in de noordelijke landen behoorlijk veel zachter worden, als men vee houdt. Koeien en geiten geven bij goede houding er van altijd nog melk, of men heeft er voorraden aan kaas van. Kippen kunnen met extra voeding met groene bladgroenten in aangewarmde stallen, ook in de diepste winter nog leggen. Anders hebben we de beschikking over gedroogde eieren, en evenzo over eierschalen-voorraden, die we tot fijn kalkmeel vermalen en in een aardappelgerecht dagelijks ongeveer een eetlepel er van eten. Ook honing en pollen, vooral uit de raat, zijn waardevolle winterkost.

De hoofd- of groentemaaltijd: (s’middags of s’avonds.)

Die bestaat meestal uit min of meer alle groenten en kruiden (noten, zaden, honing, eieren, melkproducten, etc.) die de tuin, de bossen, cultuur en braakliggend land, zoals ook alle vee via de huiseigen voorraad in het desbetreffende seizoen te bieden hebben.

Vruchten hebben daarin maar weinig aanwending, met uitzondering van moes van appels, peren, pruimen, etc., of ook hele appels en bananen. In groene bladsalades kunnen in ieder geval enkele bessen bijgevoegd worden. De meeste vruchten genieten we in de andere jaargetijden eventueel ook in zoete spijzen, tussengerechten, koek, etc.

Bij een zoals onder overvloedige hoofdmaaltijd beschreven manier kunt u zo goed eten en zo veel goede voedingsstoffen opnemen, dat u er volle 24 uur tot het volgende middagmaal er mee kunt uitkomen, en eventueel tussendoor hoogstens nog wat lichte verteerbare kost zoals vruchten, melk, of wat kwark, kefir, of andere hier beschreven gerechten wenst.

De V & L - combinatie-tabel zou duidelijk moeten maken, hoe en waarmee men het individuele groenten combineert, verrijkt, en hoe ze klein gemaakt worden kunnen. De aangegeven combinaties moeten als basisrecept worden begrepen, die uitgebreid en gevarieerd kunnen worden. Het is aan te bevelen, om deze tabel in de keuken op te hangen, en meteen praktisch er mee te oefenen. De gebruikte apparaten zijn zoals al besproken de raspen nr. 1 en 16 van de firma Börner, zoals ook de handbediende draairaspmolenset van de firma Messerschmitt

Één rot ei verpest al de hele keuken!

Zouden er bij de beschreven kost en combinatiemanier gezondheidsproblemen rijzen, dan controleer s.v.p. eens helemaal precies alle componenten op de non-verwerktheid en natuurlijke toestand er van! Eén rot ei verpest al de keuken!

Reeds een te glutenrijke tarwesoort kan u koortsig maken, en etterige slijm in het bereik van hals-neus-oor of longen vormen! Als men geen echte harde tarwe kan verkrijgen, probeer dan

eens kamut, of stap eens over op glutenvrije haver. Gepelde “naakt”haver mag wederom niet gedroogd zijn, die moet dus kunnen kiemen.

Gesteentemeel ter verbetering van granen.

Karl von Eckartshausen vond zogenaamd de “juvinile aarde” uit, die als vast condensaat met hulp van een door een brandpuntspiegel verzameld zonlicht aan de rand van een gevuld marmeren waterbekken ontstond. In deze wel fijnste van alle fijne aardes zou o.a. ook die oorspronkelijke glutenvrije tarwekorrel weer volledig glutenvrij zijn opgegroeid. Ook als ik in het algemeen geen vriend ben van manipulaties en magische tovermiddeltjes, moet hier toch datgene erkend worden, wat voor de gezondheid van de mens goed is, ook voor de planten aanwendbaar is, dat dus door harmonische bemesting (voeding) en eliminering van alle tegennatuurlijkheden voor alle levende wezens van deze aarde, planten, dieren en mensen verbeterd kunnen worden.

Evenzo is het, dat juist nog in de gesteentemelen (voor de plantenvoeding) enkele tot nu toe nog onherkende potentiëlen zitten moeten.

De tot nu toe in de handel verkrijgbare zijn tenslotte van/door machines kleingemaakt, dus gewoon machinaal vervaardigde kunstmatige producten, waarvan de innerlijke, structurele harmonie en de daarmee opwaarderende bemestende werking voor planten nooit aan bovenste door zonlicht ontstane middelen kan evenaren. De alchemist Eckhausen, en überhaupt de alchemie van oude tijden, gebruikte weliswaar gedeeltelijk verboden magische middelen, maar nooit dermate beschadigende chemische middelen als de latere chemici. Door de inwerking van machines ontstaan in ieder geval vrijwel altijd scherven, scheuren, breuken en disharmonie tot in de moleculaire bereiken.

We kennen berichten uit oude tijden (bijvoorbeeld van J. Lorber /”Haushaltung Gottes”) waarin van kleding wordt gesproken die honderden jaren lang goed blijft en niet vuil wordt, dus van kwaliteiten die wel juist als het tegendeel van de tegenwoordige bereikte negatieve goederenkenmerken zijn. De vlas voor zulke kleren werd met grote waarschijnlijkheid uit lijnzaadplanten gesponnen, die met bovengenoemde of overeenkomstig harmonisch perfecte edelbemestingen en juist in reëel bestaande paradijstuinen opgetrokken werden, waardoor ze deze bijzondere eigenschappen verkregen.

Ergo: er is op dit gebied een grote behoefte aan onderzoek, waaraan wij eventueel met en met kunnen aan voldoen, als het ons lukt, de in V & L Hoofdstuk 2 beschrevene systeemfarm op 100 hectare op te bouwen.

Gepelde haver kiemt in het algemeen niet meer. Daarom is het hiermee moeilijk om vast te stellen of die gedroogd is. Aan de ietwat zoete geur en smaak kunt u deze schadelijke manipulaties herkennen.

Let er ook op, om het zoutgehalte van uw gerechten tot op een minimum te houden, of liever nog alleen met zouthoudende aanvullingen zoals olijven en melkzure groenten te zouten of te kruiden.

Verschillen in de bereiding van individuele- en gecombineerde maaltijden.

De combinatietabel in dit boek kan u de eerste basisbeginselen van een van een geschikte bereiding van de individuele groente- en voedingscomponenten geven. Ik zou u deze combinaties als basis willen aanraden, maar echter niet dogmatisch willen voorschrijven of u door receptvoorstellen van uw eigen creativiteit beroven, maar veel meer begrijpelijk maken, hoe de basistechniek, maar ook de fijnigheden van onze natuurlijke keuken ontstaan. Deze laatste zijn met een tabel nauwelijks te begrijpen. Naargelang of het om een licht ontbijt, een deel van een groter middagmaaltijd, of om een individuele maaltijd handelt die liefst een volwaardige vorm zou moeten hebben, zouden we moeten leren om speciaal tegemoet te

moeten komen aan de behoeftes van ons lichaam. Zo mag bijvoorbeeld een volwaardige individuele maaltijd op groentebasis doorgaans 2 of zelfs 3 eiwitcomponenten bevatten. Dus bijvoorbeeld tarwe en eidooier bij een tomatengerecht. Of zelfs tarwe, eidooier en geraspte harde kaas bij een “Power”-aardappelgerecht. Indien er integendeel een overvloedig middagmaal met zeven verschillende gerechten (of meer) is, dan mag er niet op dezelfde manier in ieder individueel gerecht “gepowerd” worden. Men moet zich dan tevredenstellen met één eiwitsoort bij de zware gerechten (aardappel, pompoen, etc.). Dus is het beter om een en ander afzonderlijk te bereiden, en het dan over de verschillende aparte bereidingen (of een hoofdgroentebereiding + maaltijd bestaand uit 1 eiwitsoort) te verdelen, en bereidt andere gedeeltes van de maaltijd lichter of zelfs olievrij als zuurcomponent.

Menuvoorbeeld voor een hoofdmaaltijd:

- **Het aardappelgerecht:** bevat deze keer alleen maar tarwe (Power-aandeel nr.1) als eiwitbron.
- **Geweekte kikkererwten:** (evenzo goed zijn ook geweekte linzen of rauwe pinda's) worden door de draaimolenrasp gepasseerd en als moes met olie en zout extra verrijkt (Power-aandeel nr. 2)
- **De bladsalade** bevat een ei (eiwitcomponent nr. 3), olie, zoals ook knoflook, kruiden en sterke azijn in de saus.
- **Appel-wortel:** (beide geraspt en vermengd) wordt zonder verdere toevoeging er bij gedaan en dient als zuur-component.
- **Pompoen:** Fijn geraspt, met klein gemalen zonnebloempitten, kruiden, uienpijpjes of look, knoflook, olie, azijn, (of sinasappelsap), zout.
- **Als dessert:** worden bananen of tomaten en verse kaas (Poweraandeel nr. 4) er bij gedaan (in de winter kwark met honing)
 - **Drank:** rode wijn.

Van zulk een middagmaaltijd wordt iedereen tevreden gevuld, er is ook voor iedere smaak of vereiste iets te vinden. Niet iedereen zou en moet alles eten. Sommige kinderen zullen deze keer misschien de aardappels willen, omdat er geen uien en eidooier er in zit, en zullen over de bladgroenten klagen omdat die vandaag met knoflook en sterke azijn gekruid werd, maar die dan wel bij de volwassenen zeer goed zal bevallen, zoals ook het pompoengerecht.

Opmerking: De meeste kinderen hebben graag eieren, uien en knoflook. Enkele uitzonderingen daarvan kunnen we hier niet als algemeen aannemen. Alle kinderen bij ons hebben echter graag kwark en kaas. Dat het bepaalde kinderen eventueel niet zo heel goed smaakt, ligt er vaak aan dat er te veel te grote stukken knoflook in zitten, daarvoor echter buiten de gemalen zonnebloempitten geen verdere eiwit- of vetcomponenten.

Vervolg tekst: We verdelen dus onze voedingsrijke proteïne-, vet-, en koolhydratencomponenten bij de hoofdmaaltijd liever over de verschillende aparte gerechten, en waarden ieder daarvan alleen maar op met een van de mogelijkheden zoals ei, graan, kikkererwten- of linzenmoes, rauw pindakas, kwark, zonnebloemen, etc, of serveren zelfs de meeste geconcentreerde onderdelen er van extra, en dit vaak alleen maar mechanisch klein gemaakt als meel, moes, vlokken, balletjes, koekjes, “brood”, “pizza”, etc..., dat dan iedereen in de gewenste hoeveelheid kan nemen.

De kunst der toebereiding van gemengde gerechten.

Dit houdt niet alleen in om de passende combinaties en toevoegingen te vinden, maar ook om alle mengverhoudingen precies in de individuele persoonlijke behoeftes van de eter er van aan te passen. Hier kan de boven beschrevene individuele serveertechniek, waarbij iedereen zelf supplementeren kan, van voordeel zijn (bijvoorbeeld als er verschillende mensen aan tafel zitten, en de één al wat gegeten heeft en de andere nog niets, etc.) Zekerlijk bestaat dan wederom het gevaar dat sommigen aan tafel niet in staat zijn en niet voldoende ervaren zijn, om goed en juist te combineren. Evenzo bestaat het nadeel, dat er een zo voortdurend heen en weer aangeven van de bijgerechten zal ontstaan, die u in het geval van een groot aantal deelnemers dan beter apart via een zelfbedieningsbalie zou kunnen aanbieden.

Het is in ieder geval belangrijk, dat er bij een hoofdmaaltijd zich iedereen goed kan voorzien uit minstens één proteïnebron, dat er echter ook voldoende lichte proteïnearme toebereidingen aangeboden worden. Diegene die weinig honger had of al van te voren iets had gegeten, zal dan misschien noch alleen maar nog wat appel-wortels met een paar saladeblaadjes nemen, en eventueel een stuk kaas er bij nemen. Diegene die uit de een of andere reden niet van kaas houdt of het niet nodig heeft, die zal de voorkeur aan de kikkererwten of de pindamoes met de groene salade en de tomaten geven. De meel-etters zullen zich alles naar binnen werken, en als dessert ook nog de verse kaas met enkele bananen en/of honing naar binnen werken, zoals nog twee glazen wijn er bij drinken.

Opmerking: Onze eigen hoofdmaaltijd vindt meestal rond de middagtijd plaats. Ook avondlijke hoofdmaaltijden zijn - vooral in de zomer - mogelijk als men daarna nog voldoende lang wakker blijft.

Vervolg tekst: Ik wil hier nogmaals duidelijk maken, dat we bij zulk een familiale maaltijd desondanks aan de meest verschillende behoeftes tegemoet kunnen komen, dus

We kunnen een heel gezelschap van uiteenlopende mensen aan tafel, volwaardig voeden.

Tijdens een hoofdmaaltijd kunnen er met ons toebereidingssysteem meerdere verschillende eiwitcomponenten gegeten worden, en zonder problemen of complicaties verteerd worden.

Indien we echter alles met een molen zouden vermengen, dan zou er een chaos ontstaan, een onsmakelijke en zwaar verteerbaar mengsel in onze maag, waarvan het ons waarschijnlijk misselijk zou worden.

Een hoofdmaaltijd bevat

a) Minstens een proteïnebron:

- Noten, notenmoes, notenmeel, konfect.
- Ei, op het bord gedroogde rauw omelette, gedroogd ei, ei(ijssneeuw)-crèmes
- Kwark, zuurdikke melk, kefir, kaas (zachte en/of geraspte harde kaas).
- Peulvruchten: linzen, kikkererwten(-moes), rauwe pinda's resp. pindakaas.
- Granen en zaden: geweekt en geraspt, als meel, etc. Op zichzelf toebereid of gecombineerd in, met b), c), d), e) en f).

b) Minstens een groene bladsalade:

Sla uit de tuin: kropsla, veldsla, andijvie, tuinkers, etc.

Wilde sla: Wilde- en tuinkruiden: Duizendblad, bieslook, vogelmuur, zevenblad, walstro (Galium Verum L.), smeerwortelblad, etc. kervel, citroenmelisse, weegbree, allerlei looksoorten, dille, basilicum, bonenkruid, en vele andere)

Bladgroente: kool, biet, bietenbladeren

c) Groentegerechten:

- **Vruchtgroente:** (tomaten-, augurken-, pompoensalades, etc.)

- **Wortels:** topinamboer-, aardappel-, eetbare rapen-, rode bieten-, wortels-, selderij-, koolrabi-gerechten.

- **Paddestoelen:** Gerechten van wilde en gekweekte paddestoelen.

- **Wilde planten,** die bijvoorbeeld in groentegerechten verwerkt worden. Zulke kunnen ook harde bladeren hebben (zie ook onder wilde planten, wilde groenten zoals bijvoorbeeld brandnetel, weegbree, etc.)

d) Aanvullingen / bijgerechten:

(waarmee de bovenstaande gerechten gesupplementeerd worden)

zoals natuuzout, knoflook en uien, azijn en olie, honing en kruiden, zuur-, zout-, en azijngroente, citrusvruchten, steinflechten, eierschalenpoeder, specerijen en gedroogde kruiden, gedroogde groenten en vruchten, bessen, etc.

e) Dranken:

In de eerste plaats rode wijn, verder most, melk, vruchtenmelk, vers vruchtensap, eventueel ook hele vruchten zoals appel en sinasappel.

Regel: Drink nooit water of andere dranken op waterbasis bij het eten!

f) Dessert:

(vruchten-) kwark, kefir met honing en/ of vruchten, bananen, notenzoetheid, kaas, ijscrèmes, gerechten van ijsneeuw, honingliqueuren (alcoholarm, zelfgemaakt) etc. bij vaste rauwkostkoek- of taart met melk of wijn als drank er bij. Appels of sinaasappels ook als dessert, als er vloeistof ontbreekt, sinasappel/ appel-melk is echter beter om die één of twee uur later te nemen. Misschien na een kleine siësta, om weer wakker te worden

De juiste consistentie:

Hoe pappiger, en wateriger er toe bereid wordt, des te minder kan er gemengd en gecombineerd worden. Waterige consistenties zouden dus meestal alleen maar lichtverteerbare spijzen mogen zijn. Het zijn juist die pappige, modder- en, blubberachtige bereidingen die problemen in onze vertering maken kunnen, als ze tezamen met proteïnerijke concentraten gegeten worden.

Verse compotes zoals bijvoorbeeld van vruchten zoals appels, peer, braam en pruim, etc., zelfs ook groente-kwarkspijzen (op paprika- of augurkenbasis vervaardigde deftige bijgerechten op basis van kwark volgens Grieks recept) kunnen zeer goed nog in de hoofdmaaltijd geïntegreerd worden. Vruchtenkwarken en bepaalde hele vruchten (vooral “steenfruit” zoals abrikozen, perziken etc.) daarentegen doen het niet direct zo goed bij de

hoofdmaaltijd, maar zouden altijd als dessert er na zoals bijvoorbeeld tijdens de overige dagelijkse tijden gegeten moeten worden. Hetzelfde raad ik ook voor de voedingsrijke dranken aan, zoals bijvoorbeeld sinaasappelmelk, sinasappels/bananenmelk, appelmelk, geraspte appel en melkmixdranken in het algemeen.

Muesli eet men op zichzelf alleen met niets er bij.

Ook deze op zichzelf staande maaltijden verdragen alleen maar bepaalde bij elkaar passende gerechten die er bij passen, zoals bijvoorbeeld:

Haver (harde tarwe, spelt, oliehoudende zaden, etc...), vers gestampt of vermalen, appel, bananen, melk (zuurdikke melk of kefir), aardbeien, gedroogde vruchten, noten, druiven, honing, etc...)

Dus oftewel de zoete kant, of de deftige als volgt:

Haver: (harde tarwe), appels, eidooier, ui, olijven, olie (geen melk), enkele bladeren salade, melkzure groenten,
of:

Notenmoes, ui, olie, een beetje tomaten, augurken, kruiden.

Als ontbijt zijn eerder de zoetere muesli's eerder geschikt, pikante muesli's eerder voor de avond.

Avondmaaltijden.

Deze kunnen eerder met natuurbroodvarianten, een rauwkostpizza, of met vruchten en kaas, zoals ook met een glas wijn of most genoten worden.

Bij de **broodgerechten** moet op een losse-luchtige structuur er van worden gelet. Niet te fijn malen, alleen maar zoveel melk er bij doen dat alles niet te kleverig wordt.

Bodems voor koek of vla maken we op basis van harde tarwe of haver, in het bijzonder harde tarwe bodems voor een pizza mogen wat vaster van structuur zijn, omdat tenslotte op de pizza de meest geconcentreerde deftigste toevoegingen overheersen (knoflook, olijven, kaas, peperoni, gedroogd ei, tomatenconcentraten, etc...), dat daarbij het geheel goed geolied wordt, gezouten en waarbij rode wijn gedronken wordt.

Grove regels:

1. Azijnvrije groentegerechten zouden luchtig, droog en los moeten zijn, en worden met gebroken graan gemeeld (bijvoorbeeld aardappeligerechten).
2. Waterige of "modderachtige" groentegerechten tot aan rauwkostsoepen aan toe, zouden geen of minder, en als, dan alleen maar uitgemalen graanaandeel mogen hebben, dus eerder met azijnhoudende -, citroensap, tomaten etc..., dus met zure componenten aangerijkt mogen worden respectievelijk verteerbaar gemaakt worden. Ze mogen kwark, zuurdikke melk, of een vers eidooier bevatten, omdat deze powercomponenten zich zeer fijn door het gerecht heen verdelen, het dus nog homogener en rijker, en daarom volwaardiger en beter verteerbaar maken. Het is hier bijna net zoals ook in de traditionele keuken: diegene die geen verfijnd gevoel er voor "in de vingers heeft", die geen gevoel voor het "koken" heeft, die zal het zwaar verteerbaar of onverteerbaar toebereiden, veroorzaakt krampen of opgeblazen gevoel in de buik, en

hongergevoelens, etc...Dat zelfde kan ook gebeuren als iemand zijn spijzen in het bord lukraak door elkaar mengt, of prakt, en het zonder concentratie eet.

Kan men restjes bewaren?

Ook als individuele gerechten die van de hoofdmaaltijd overgebleven zijn nog een tijdje bewaard zouden moeten worden, zou er op gelet moeten worden dat ze niet uit redenen van plaatsgebrek kort bij elkaar in een kom gestopt worden, maar voorzichtig zich onder elkaar niet rakend op een plat bord of plank uitgespreid bewaard worden. Sommige gerechten oxideren en zijn dan niet meer om aan te zien, en smaken na enige tijd niet meer, andere worden zuur en beginnen te fermenteren. Het is beter steeds de vers toe bereide spijzen te eten, of het moet al zo zijn dat men bewust door fermentatie deze spijs veranderen wil en dus andere doeleinden bewerken wil.

Het beste is het echter om resten gewoon aan uw huisdieren te geven. Ook de vogels eten ze graag als de combinaties er van kloppen. Dat wat u s' avonds of de volgende dag nog smaakt, kunt u ook nog zelf eten. Er wordt niets giftig. Desondanks bewaar ik groentegerechten liefst niet langer als een dag lang op.

3. Alle onderdelen van een maaltijd zouden ongeveer dezelfde kauwduur moeten hebben. Naargelang de hardheidsgraad van het individuele voedingsmiddel moet het daarom meer of minder klein gemaakt worden.

Bij het kleinmaken gaan we als volgt te werk:

- **helemaal niet of alleen maar grof gesneden of verscheurd:** bananen, sinasappels, zachte salades, zachte wilde kruiden, tomaten, zachte appels, de meeste vruchten, melkzure groente, zachte kaas.
- **alleen maar met mes of snijschaaf:** augurken, middelharde wilde kruiden of tuinkruiden, zachte kool, harde tomaten, uien.
- **met het waagmes:** harde wilde kruiden, specerijen, brandnetels, knoflook.
- **met de stenen mortier of met de maalschotel:** geweekt graan, noten en oliehoudende zaden, kaneelstengels, zoutkristallen, taaie wortels en wilde kruiden, hard graan, maïs, etc...
- **met de houten mortier:** vooral spinazie, in treepjes gesneden kool en snijbiet, spinazie kan echter ook met brandnetels en ander bladgroen gestampt worden.
- **met de Bircherras of Bircherdraaimolen:** appels, alle wortels, rettich, etc...
- **met de draaimolen met fijne gaten, of met de fijne rasp:** harde kaas, knoflook, geweekte kikkererwten en linzen, rauwe pinda's, noten, zonnebloempitten met schil, geweekte tarwe, etc...
- **met de draaimolenrasp met de grote gaten:** wilde kruiden, kool.
- **met de grovere rasp of draaimolenrasp:** aardappels, appels, pompoen, zucchini, of ook rode bieten en wortels.
- **met de graanmolen:** gedroogd graan, linzen, etc..., bij de harde maïs kan echter wel de molen kapot gaan!
- **met de pers:** haver, natgemaakt hard graan, oliehoudende zaden.

Regel: maak alles maar net zo klein, als dat het maar net voor de verteerbaarheid van het voedingsmiddel noodzakelijk is, dus niet te veel en ook niet te weinig.

De voedingswaarde van het voedsel.

Minderwaardig, halfwaardig of volwaardig? Hoe bereiken we een zo groot mogelijke volwaardigheid van de maaltijd?

Het is niet altijd voldoende om liefst zo veel mogelijk gerechten met elkaar te combineren. Integendeel, meestal zijn juist de eenvoudige, vaak maar uit twee delen bestaande maaltijden reeds zeer goed en hoogwaardig. Laten we hier als voorbeeld eens een combinatie van appels en verse- of zuurdikke melk nemen. Als de melk niet te waterig en de appel niet te zuur is (doorgaans voegen we honing toe bij gebruik van zuur-dikke melk), hebben we daarmee reeds een weliswaar iets ascetische, maar toch voor vele doeleinden voldoende zijnde ontbijt, of een tussenmaaltijd, of ook een lichte avondmaaltijd gecreëerd. Het is echter beter om dit s’ morgens wat uit te breiden met een blad sla of enkele tuinkruiden. Bij het ontbijt smaken de muntsoorten het beste.

In het geval dat er die komende dag wat meer eisen aan u worden gesteld, kunt u er misschien nog een eidooier bij doen. We willen s’ morgens echter niet zwaarder en “poweriger” eten dan dat het noodzakelijk is tot de tijd van onze hoofdmaaltijd komt.

Vertering kost tijdelijk kracht en maakt moe.

Diegene die geestelijk veel wil presteren, die zou pas dan goed mogen gaan eten als hij zijn dagelijks werk achter de rug heeft. Zelfs lichamelijk uithoudingsvermogen en volledige prestatie kan pas na de vertering van volwaardige maaltijden verwacht worden. Ook met ons voedingssysteem leiden de eerder beschreven middag- en avondmaaltijden makkelijk tot traagheid en moeheid, of tot een siësta. Een al te zware avondmaaltijd brengt een langere en diepere slaap en kan, vooral bij mensen die zich aan het omstellen zijn, tot zware dromen leiden.

Minderwaardige componenten hebben meer supplementatie nodig.

We hebben in de regel hoofdzakelijk dan meer toevoegingen en supplementaties nodig, als we het bereik van de hoogst waardige, hoogst getransformeerde voedingscomponenten (melk, kaas, kwark, eieren, honing, etc.) verlaten en ons met voeding uit het wortel- en bladgroenten willen voorzien. Ook peulvruchten, zelfs ook het graan op zichzelf, zijn in hun volwaardigheid niet perfect. Weliswaar kan men met graan door een goede bereiding er van (vermalen, fermenteren) veel gewonnen worden, het verschil echter, of er met melk of met water geweekt wordt, is van uit het zicht van de volwaardigheid uit gezien al zeer bedenkelijk. Het ontbreekt het graan, en vooral de haver, tenslotte niet veel, om ook voor de mens goed verteerbaar en volwaardig te zijn. En dit ontbrekende element kan men nu eenmaal al een beetje melk ter opweking er van bijna volledig er aan toevoegen.

Effectieve volwaardigheid.

Voedingsonderzoekers zullen van een biologische volwaardigheid van een voeding spreken als er graan, met groene bladgroenten/kruiden en ei gecombineerd wordt. Sommige veganisten zullen zelfs het ei als overbodig bezien. Diegene die nu zuiver de van de wetenschap geanalyseerde en gedefinieerde waarde- en inhoudsstoffen beziet, die mag daar schijnbaar gelijk hebben, en toch wijst zich in de praktijk eenmaal beter uit wat er wanneer het beste gebruikt wordt, en zijn er juist tegenwoordig situaties die méér noodzakelijk maken dan alleen de aanwezigheid van alle noodzakelijke voedingsstoffen, of “essentiële aminozuren”, enzymen, mineralen, en sporenelementen in onze voeding. Het indringen van al de technische anorganische, chemische vergiften en stralingen in ons lichaamssysteem, maakt een groter spectrum aan voeding noodzakelijk, namelijk zulk spectrum, dat o.a. ook de nodige micro-organismen ter afbouw van vergiften, dus virussen, bacteriën, schimmels, etc. bevat, en

die ook zeer goed voor de opbouw van nieuwe cellen geschikt is. Ik zou dus graag allen die nog leven in de blootstelling aan de technische giften, aanraden om juist die levensmiddelen die beide kunnen, dagelijks op tafel te brengen. Weliswaar leveren ons per melkzuur gefermenteerde groenten evenzo enkele van deze belangrijke micro-organismen, maar zou hier allereerst niet de melk en melkproducten weg gelaten mogen worden.

De volwaardigheid van voedsel is dus een rekbaar begrip.

Indien ik op een Paradijsachtige situatie ver af van de tegenwoordige beschaving zou leven, dan zouden - op voorwaarde dat ik het regeneratieproces achter me had - reeds alleen vruchten, enkele groene bladeren, verse lucht, zon, en misschien af en toe wat melk en honing voldoende zijn. Als ik leef - respectievelijk lijdt - in een geciviliseerde omgeving, dan moet ik zo veel eten, als mijn lichaamssysteem maar kan binnen krijgen en verteren, zodat mijn lichaamssysteem de dagelijks binnenkomende vergiften kan overwinnen, het hoge verslijt aan celmateriaal kan vervangen en vernieuwen. Diegene die dus te weinig, te veel, of te slecht combineert, die minderwaardig voedsel eet, diens lichaamssysteem kan zich niet regenereren. De gevolgen zijn verstarring, uittering, veroudering, verkeerde- of onderontwikkeling van capaciteiten en talenten, etc.

Instinct + inspiratie = ervaring.

Eigenlijk mag er bij de natuurvoeding geen aversie, geen afkeer of onverdraaglijkheid van bepaalde bladeren, groenten, kruiden, vruchten of graan, etc. zijn. Alles wat we in dit werk aan natuurlijke voeding naar voren brachten is goed, het smaakt ons en is voor ieder gezond mens te verdragen.

Er zijn echter individuele behoeftes, en verzadigingsgraden aan bepaalde stoffen naargelang de levenssituatie van de individuele mens. Er zijn ook verschillende voor-vergiftigingsfasen en blokkades waaruit wederom schijnbare onverdraaglijkheden en afkeer ontstaan kan.

Allergie tegen natuurlijke voeding bestaat echter niet. Hier geldt het volgende:

De vergiftigde mens vermijdt juist die voedingscomponenten die hem zouden ontgiftigen!

Zou hij die betreffende allergie-uitlozende natuurlijke spijzen een tijd lang niet eten, dan zou dat hem ontgiftigen en reinigen, dus genezen.

Ontgiftiging = ziekte = boete = lijden, en dat wil men liefst vermijden

Gebrekkige kennis van natuurlijke toebereiding.

Er bestaat echter ook gewoon ronduit een gebrekkige ervaring en kennis van de toebereiding van voedsel. Een onvolkomen of verkeerd toebeide groente of een gerecht, een gerecht dat niets "nieuws" dus alleen maar stoffen bevat waarvan men reeds voldoende van heeft, dat kan niet smaken. Hoe zouden we dus moeten voortgaan in de toebereiding er van ?

De beginner zal misschien gewoon eens bij de een of andere groente beginnen die hij net op dat moment aantrekkelijk vindt, waar hij zin op heeft (sommigen moeten eerst er aan ruiken, om een zulke groente te vinden). Hij begint het te eten en merkt al vlug, dat het zo nog niet aan zijn behoeftes voldoet, en zoekt naar datgene wat er aan ontbreekt. Misschien was het hem te slap of te scherp, en dus doet hij er wat olie of zout bij. Of het had te weinig "Power", en dan helpen ei of kwark, of graan. Dat wat te hard is wordt geraspt of kleingemaakt in de mortier, als het niet zoet genoeg is, dan neemt hij honing. Op die manier ontwikkelt hij met en

met bepaalde gerechten bepaalde opwaarderingspraktijken, en weet hij ergens in de toekomst al van te voren precies, hoe hij aan het betreffende gebrek tegemoet kan komen, hoe hij alles moet voorbereiden zodat de maaltijd precies aan zijn behoeftes tegemoet komt. Zo komt hij via inspiratie en instinct tot ervaring in de natuurkeuken.

Enkele voorbeelden van toebereidingen:

Omdat ik in dit boek wil uitleggen hoe men natuurvoeding met de juiste methode combineert, is de beschrijving ervan het belangrijkste. Een uitvoerig receptendeel zoals in de andere voedingswerken (zoals bijvoorbeeld in “Rauwkost Praktikabel”) kan en moet hier weggelaten worden omdat ze alleen maar zijn om na te apen, en niet om te leren en te begrijpen van de principes zou leiden. Desondanks zullen er hier enkele mogelijkheden in receptvorm volgen die u hier als stimulatie om zelf te maken, ter ontwikkeling van uw creativiteit, uw inspiratie en uw instinct zou moeten begrijpen:

Rettichsalade: Rettich wordt grof geraspt en met honing gezoet (honing er onder mengen). Hierna worden er nog stukjes ananas en vele dunne kaasplakjes er doorheen gemengd.

Uitleg over deze een beetje avontuurlijke combinatie:

Op de eerste blik zou men kunnen geloven, dat dit mengsel uit 4 componenten van verschillend soort nauwelijks goed kan zijn. Maar toch wordt bij nauwer onderzoek duidelijk dat de ananas zeer goed geschikt is om de kaas goed zacht en verteerbaar te maken (eiwitvertering). Alhoewel het in het algemeen relatief moeilijk is om rettich te verwerken, lukt dit mengsel toch goed. Natuurlijk kunnen rettich-honing en kaas-ananas-salade ook apart aangemaakt worden. Kiest u de hoeveelheden zo indien u zich voorstelt hoeveel kaas u bij de ananas en hoeveel honing dat u bij de rettich zou eten. Meteen nog een zelfde creatie, waarbij zich meerdere componenten beide onder elkaar beter verteerbaar maken:

- **Zure kaas met brood.** Hiertoe wordt een hele schotel met uienringen of in de schijf rasp geschaafde uien gevuld en direct met zachte kaas, rijkelijk azijn, olie en zout aangemaakt. Deze zeer kruidige en desondanks goed bekomende spijs kan ook nog met water opgeweekt tarwebrood (wat door de Bircher-draaimolen gedraaid werd, met de fijne gaten), dat u met wat sap uit het zure kaasgerecht verrijkt er bij eten, en zo goed verteerbaar maken.
N.B. Ik hoop dat u onder “brood” hier al het rauwe natuurbrood verstaat, en dus niet het brood uit kapot gebakken tarwe).

- **Eenvoudige rettichsalade:** Rettich raspen, met zout, met kwark, azijn, en met eventueel wat honing crèmiger maken, en daarbij een zachte peer en groene bladsalade genieten.

- **Bladsalade:** Droog in een schotel scheuren, olie, zout, knoflook, kleingemaakte kruiden, eventueel een eidooier er bij doen....met sterke azijn of citroen aanmaken, korte tijd afgedekt laten staan.

Italiaanse salade:

1 grote augurk	- in blokjes snijden
2 zoete appel	- in blokjes snijden.
1 grote ui of knoflook	- in schijfjes
1 dozijn zwarte, zoutige olijven	- er bij doen
4 eetlepels kwark	- er bij doen
2 eidooiers	- er mee vermengen

verder alles op smaak maken met dille en kruiden.

Ook deze salade komt zonder olie uit, omdat er eidooiers en kwark in zitten. Indien men er olie in zou doen, dan zou er nog een zuur component bij moeten worden gedaan, of wijn er bij gedronken moeten worden.

Onze voeding door de dag heen:

S'morgens als eerste misschien liefst iets vloeibaars: waterhoudende vruchten (sinasappels, meloenen-)

- **Thee:** een koud wateraftreksel van een gedroogde plant in bronwater, overnacht laten trekken, met wat honing zoeten. Het is interessant om alleen maar gedroogde bladeren van één en dezelfde gedroogde plant te gebruiken, men leert deze soort dan op deze manier het beste kennen. Maar op zijn hoogst na 3 dagen moet men overstappen op een andere soort (bijvoorbeeld, rozenbladeren, munt, fruitbloesem, etc.)

-vers geperst sinasappelsap

-verse geperst sinasappelsap, halfom met melk vermengd

-melk met honing

-melk met vruchten (bessen prakken en melk er overheen gieten)

-zuurdikke melk met honing, vruchten...etc, geraspte appel met zuurdikke melk.

In latere stadiums wordt alles zekerlijk voedingsrijker. Kies alles naar gelang de behoefte, en vanuit de volgende oogpunten: Hoe lang moet ik met mijn ontbijt uitkomen, wanneer heb ik er tijd om weer te eten? Moet ik zwaar werk verrichten? Kom ik in aanraking met tegennatuurlijke vergiften, verkeerd werk, kamerlucht, uitlaatgassen van het verkeer, etc?

-Indien ja, dan zou u de kwark en zuurdikke melk niet mogen weglaten. Natuurlijk zou u pas dan alles eten, als u zin er op heeft. In het dagelijks verloop van het "moderne leven" is dit echter niet altijd mogelijk.

- **Appel**, geraspt met haver (gemalen of geprakt) en wat melk of zuurdikke melk er bij, eventueel wat geraspte citroenschil (muesli -basisrecept).

- **Kleingemaakte vruchten** (bijvoorbeeld appels, druiven, bananen, sinasappels etc.) met kwark vermengd (vruchtenkwark). Zeer goed is ook kwark-perzik (abrikozencrème, of abrikozensorbet).

- **Muesli** "vegan", appels, haver, olie, honing, noten, etc. en verdere vruchten.

Belangrijk: U kunt in de muesli bijna alle vruchten verwerken. Let er echter op dat de noten goed klein gemalen of gestampt worden als de eters geen goed gebit hebben of maar weinig tijd hebben. Hier geen pruimen en kersen gebruiken. Perziken zijn wel mogelijk.

- Bij ieder ontbijt kunt u ook nog enkele bladeren intensief smakende kruiden (goed daarvoor zijn bijvoorbeeld de muntsoorten), er mag echter minstens één blad sla (zachte kropsla) niet ontbreken.

Letwat deftigere varianten voor die mensen met een minder zoete tand:

- **1-3 eidooiers** met wat olie, zout en peper uit de schaal lepelen, daartoe wat tomaten (of augurken), en slabladeren zoals ook wat geprakte haver met een beetje olie. (In vergelijking met de kookkost: tomaten, (gebakken) brood, met een zachtgekookt ei).

- **1 avocado** halveren en de grote pit er uit nemen. In beide helften een eidooier doen en met zout en peper op smaak brengen. Garneren met citroenschillen en slabladeren.

- **Droge muesli's:** Probeert u ook eens heel eenvoudige combinaties zoals havermeel, gedroogde vruchten en walnoten (beide fijngemaakt), daartoe een glas melk, thee of most.

- **Heel deftig:** V-worst of V-pastei met een kroeg most er bij (voor de vervaardiging er van zie verder onderstaand)

De snelle tussenmaaltijd: (s'morgens, s'middags, s'avonds).

- **Banaan** met kwark, verse of zachte kaas. Afgerond met een blad sla en een goede slok wijn.

- **1 augurk** met de fijne rasp tot "spaghetti" maken, vlug olie en zout er bij doen en meteen opeten. Eventueel met banaan (zou u meer tijd hebben, dan zult u het zekerlijk nog met verdere toevoegingen willen aanvullen).

- **Evenzo** snel kan rettich geraspt worden met olie en zout, en zo een verfrissende maaltijd zijn. Bij de rettich past echter nog een natuurbrood (rauw brood wat één maal per dag gemaakt kan worden, en dan steeds beschikbaar is).

Natuurbrood (rauw brood):

Hierbij moeten we duidelijk opmerken dat de naam "brood" staat voor alles wat er uit graan wordt gemaakt. Graan wat in de een of andere eetbare vorm gebracht wordt, via opweken, vermalen of kleinstampen...dat alles is "brood". We wijzen het af om de naam "brood" te beperken tot "gebakken brood". Ook in de geschiedenis werd er onder brood meestal alleen maar toebereid graan, en niet door vuur verhit graan begrepen.

Ook zijn daar vele varianten in. U kunt zowel maar één graansoort, als ook een mengsel van meerdere graansoorten gebruiken. In mengsels kunnen er ook eikels, kastanjes (edelkastanjes), oliehoudende zaden, knoflook, uien, koriander kummel etc. verwerkt worden. Let u op glutenarm of glutenvrij graan (bij de tarwe is dit herkenbaar aan de glazige korrels er van). De diep gele zijn glutenkorrels) tarwe is hiervoor het standaardgraan. Belangrijk bij brood is te weten, dat we het ook met melk (en eventueel wat olie) kunnen opweken en vochtig maken, dus niet alleen met bronwater. En dat dit brood dan zelfs met glutenkorrels niet meer zo kleverig, deegachtig en zwaar verteerbaar blijft (ook hier kan men vermoeden hoe een grote volkswijde betekenis dat de kweek van glutenvrije tarwesoorten ontstaat).

N.B.: Het **met water opgeweekt graan** zou met de Birchermolenrasp luchtig klein gemalen, en met wat water en zout tot een verteerbaar brood gemaakt moeten worden. Ook zonder verdere aanvulling kan het als hoofdmaaltijd gegeten worden, waar dan iedere deelnemer met de saus uit de gerechten, zoals bijvoorbeeld "het zure kaasgerecht" er bij kan doen. Met water opgeweekte broodvarianten kunnen – ook als er olie bij zit – langer bewaard worden. Na enige tijd verzuren of respectievelijk fermenteren die, en leveren verdere interessante varianten op. Bij al deze processen stijgt evenzo de verteerbaarheid er van.

De melkhoeveelheid moet zo bemeten zijn dat het brood net vochtig is, echter niet natkleverig, na enige tijd (minstens 30 minuten) moet het vast maar toch ook zacht, niet brokkelig, maar ook niet kleverig zijn. Zodat er een “marmarconsistentie” ontstaat, mag het graan wat grover gemalen worden. Voor het eten er van kan er nog wat olie er overheen gedaan worden.

Zouden de broodeters al te zeer onder verslijming lijden, kan er van natuur uit glutenvrij graan overgestapt worden, dus op haver, maïs, spelt, etc.

Ook van pindanoten kan er wat “broodachtigs” bereid worden. Als het ”brooddeeg” echter wat te vethoudend en deftig wordt, dan komen we korter in het bereik van de Vegane-worsten, die voor de hoofdmaaltijd, vanwege hun overmatige voedingsrijke consistentie er van, en de zware verteerbaarheid echter vaak liever buiten de hoofdmaaltijden gegeten worden. S’avonds misschien met een glas rode wijn, overdag bij de (veld)arbeid eerder met appel- of perenmost.

V-worsten zijn ook goed geschikt voor op reis en voor langere wandelingen, waarbij men maar weinig gewicht en omvang bij zo een groot mogelijk voedingsgehalte nodig heeft.

-Marmelade: Bessen in de mortier met honing klein maken.

-Marmeladebrood: Het bovengenoemde brood met bessenmarmelade genieten, en met daarbij een glas melk.

Eerder s’avonds:

De zware (natuur-)broodgerechten op basis van graan, kunnen het beste tegen de namiddag of s’avonds gegeten worden.

-Brood met kruidenkwark: Diverse kruiden worden gehakt, met kwark vermengd en bij het brood gegeten, met daarbij eventueel tomaten en een glas wijn.

- **Zure kaas** (zie eerdere paragraaf): Sterke azijn, olie, uienringen, kruidige zachte kaas, eventueel zout en peper. Kruidige zachte kaas verkrijgt men door te “smeren”, dat is het vaker inwrijven van de kaas met zoutwater of zoute melkwei. Op deze manier wordt het drogen van de zachte kaas verhinderd, en een zachte rijping (fermentatie) bereikt.

“Spaghetti”- gerecht:

Hier worden de bijgerechten van de traditionele spaghettigerechten naar onze natuurkeuken overgedragen: Broodresten worden kleingemaakt (zoals gehakt), en daar wordt dan rijkelijk knoflook, olie, tomaten, en eigeel er bij gedaan.

Nu nog scherp kruiden met peperoni en peper, paddestoelen er bij doen, olijven, etc... Diegene die er nog “noedels” er bij wil hebben, die kan er grof geraspte aardappels of pompoen of zucchini er bij doen.

Het maken van pizza:

Bij het bereiden van pizza, vervangen en verfijnen we het vroegere gebruik van het eten van belegde broodjes.

De pizzabodems worden zoals reeds beschreven (brood) uit hardtarwemeel, ietwat melk, zout en eventueel eigeel gemaakt. Meteen na het vochtig maken en door elkaar mengen van het grove meel met de melk, drukken we het mengsel plat in de pizzabodem, of plank of bord of in een vorm uitgespreid wordt en een tijd lang staan gelaten, en waarin we de pizza later serveren.

Nu probeert men daar op liefst smaakintensievere bovenlagen te doen zoals bijvoorbeeld:

-tomaten, knoflook, kruiden (oregano, peper, zout, etc...) kaas, olijven, of

-kleingemaakte (bloem-)kool, bieslook, uien, kaas, zout, of

-kruidenkward, kleingehakte paprika, tomaten, olie, peper, bloemen ter garnering, of

-paddestoelen, uien, peterselie, olie, peper, zout, saladekruiden, etc...

U kunt zo vele soorten beleg voor pizza uitvinden, of ook bepaalde variaties van de Italiaanse restauranten overnemen. Het is tenslotte zo, dat als we op het vlak van de natuurvoeding blijven, generlei reden hebben om dit te gaan bakken. Iedere vorm van bakken of verhitten boven de levenstemperatuur betekent het doden van levende voeding en kan nooit gezondheidsbevorderend, maar altijd maar vernietigend werken.

Koeken en knoedels:

Kikkererwten (24 uur) en linzen minstens 12 uur laten inweken en fijn pureren (de kikkererwten met de kleine-gaatjes-schijf, de linzen met de Birchermolenrasp), kruiden, uien, tomaten, fijngemaakt er bij doen, met wat tarwemeel stabiliseren en met peper, zout, olie, of muskaatbloesem (indien onverhit te verkrijgen) afronden. De koek vormen en afdrogen. Eventueel met zelfgemaakte mosterd bestrijken. Indien er pindanoten gebruikt worden, moeten die niet-ingeweekt, niet-opgeweekt en in de fijne draairasp tot pinda-meel verkleind en meteen verwerkt worden, en mag er dan wegens het hoge vetgehalte maar weinig of geen olie, maar eerder nog wat azijn of wat citroensap er bij gedaan worden.

Aanwendungen:

-Vullingen van tomaten of paprika

-bij groene salades – in bladeren (Rumex Acetosa L.) wikkelen.

Men kan hier het concept van de Hamburger of Cheeseburger naar een gezondere manier veranderen, maar ook knoedels vormen en zoals gewend gebruiken. Bij knoedels kunt u ook haver-, tarwe-, etc.. eigenlijk alle denkbare geconcentreerde vormbare mengsels verwerken. Indien onze rauwe knoedels als inleg van onze onverhitte soepen dienen, dan moet er op gelet worden, dat ze zich niet oplossen in het groentesap. Zowel bindend als de smaak verrijkend werkt hier de toevoeging van eidooier.

Koek:

Ook hier kan de “bodem” gevormd worden door haver, die deze keer echter – in tegenstelling tot de pizza - op een zoete manier samengesteld en belegd wordt. We hebben het hier dus min of meer met een zoet “brood” te doen. Zekerlijk kunnen varianten die nog een hoog graanaandeel hebben (à la “hutspot” met droog fruit, honing en melk of “appelstrooisel”) ook makkelijk met hulp van vruchten, noten, kwark, honing, ijsneeuw, etc. van de rijk aan granen zijnde broodmaaltijd tot vruchten- of kwarktaart gevormd worden,

waarbij de bodem alleen maar nog een klein deel van de koek –beter gezegd de taart – uitmaakt.

De “graan allergie-patiënten” zullen de koek het liefst op basis van vruchtenstukjes willen opbouwen. Zulke worden bijvoorbeeld gemaakt uit: Grof gemalen gedroogd fruit, noten, honing, oliehoudende zaden, citrusschillen, etc.

Vruchtenstukjes zijn tenslotte eigenlijk al een kleine “koek” op zich. Als ze nog met verse marmelade bestreken worden, en er een glas geite- of schapemelk bij gedronken kan worden, dan kan men zich ongeveer de koekmaaltijd uit bijbelse tijden voorstellen. In de bijbel vaak genoemde rozijnen – of vijgenkoek was dus geen gebakken koek, maar evenzo uit gedroogde vruchten gemaakte koeken.

Zulke eenvoudige koeken kunnen dus ook heel simpel uit haver, gedroogd fruit en noten (alles vermalen, geraspt) gekneet) worden, en vervullen hun doel vaak goed als schoolbrood, brood voor in de pauze, of mee onderweg op reis.

Gedroogd fruit en noten van goede herkomst kiezen.

Bedenk echter steeds dat het gewoonlijke uit de handel afkomstige gedroogde fruit meestal op de een of andere manier van te voren al benadeeld is. U zou hier in alle gevallen zelf gedroogd voedsel en absoluut goede honing moeten hebben, anders kan het opgewekte gezondheidsnadeel het nut van dit voedsel overstijgen. Vooral de tanden worden bij niet geheel juist gedroogd fruit (te heet gedroogd, bestraald, begast, shockgevroren, etc...) zeer snel aangevallen en geruïneerd. Men moet bovendien bedenken dat gedroogde vruchten gemaakt kunnen zijn uit soorten, die van te voren chemisch behandeld zijn, of bespoten werden en deze giften uit het verse fruit zich in de gedroogde vorm nog verder verrijken.

Opmerking: Ook het verse fruit, dat u in de handel voor duur geld kunt krijgen werken des te meer tandbeschadigend, als deze naast hun “behandeling” nog onrijp geoogst en kunstmatig opgeslagen worden – en wat meestal ook het geval is (zuuroverschot, onevenwichtigheden, disharmonie van de inhoudende stoffen). Ook deze tegennatuurlijkheid - namelijk het onrijpe fruit van de boom te trekken - moet de eter er van het eerste aan zijn tanden boeten.

Vervolg tekst: Ik hoop u hier met dit bericht niet de eetlust te hebben bedorven, maar de urgente noodzaak naar voren te hebben gebracht, de alhier beschreven zelfvoorzienende manier te realiseren!

Er zijn bij alle voor genoemde gerechten een groot variatiespectrum mogelijk, zodat het hier alleen maar lukken kan een deel van de vele mogelijkheden op te noemen. U weet tenslotte, dat u net zoals in de kook- en bakboeken kunt combineren, alleen dat u in plaats van boter olie moet nemen, en bakpoeder en andere kunstmatige toevoegingen er uit moet laten, dus doorgaans natuurlijke voeding uit moet kiezen en vooral dus niet te bakken.

Apropos boter: Men kan zulk een vaste mayonaise maken dat die een constitentie van margarine aanneemt. Mayonaise behoeft tenslotte niet bijzonder deftig gekruid te worden zoals met zout, azijn, mosterdmeel, knoflook en kruiden, maar kan ook relatief neutraal in smaak blijven als er bijvoorbeeld maar eidooier, citrussap en olie gebruikt wordt. Ook het vetgehalte kan zeer verschillend bepaald worden. Soms kunt u meer ei en citrussap gebruiken, daarvoor echter minder olie, of eens minder ei en meer olie. Naargelang hoe u het door hebt met het voorbereiden van deze specialiteit en culinarische raffinesse, kunt u hier mee menige vreugde voor het gehemelte bereiden (zie ook onder het volgende hoofdstuk).

Er kan niets aanbranden.

Het is hoogstens mogelijk dat u de constitentie van de koek niet helemaal juist lukt. Zo kan bijvoorbeeld de bodem te week en te vochtig worden, zo dat de gesnedene koekstukken zich niet goed met het mes verdelen laat, of er zijn inhoudelijke gebreken zoals bijvoorbeeld een te groot bodemaandeel, te veel of te weinig zoete, weinig smakelijke toevoegingen er in... Als er iets te week of te vloeibaar worden moet, kunt u droge componenten (notenmeel, havermeel...) alles vaster maken. De banaan moet men bijvoorbeeld maar voorzichtig met de vork klein prakken, zodat zich er een bananenlaag vormt - die tenslotte ook als bodem voor taarten kan dienen en met andere vruchten (druiven, kiwi's, etc...) belegd kan worden, en die dan ook houdt. Ook met vaste kwark, die altijd ook met fruit kan worden belegd, is er enigerlei stabiliteit en vastigheid verkrijgbaar.

Glazuren kunnen bijvoorbeeld met honing, fijngemalen maanzaad en vruchtensap aangemaakt worden. Vaak dekt er een dunne laag van **met honing gezoete ijs sneeuw** die met kleingemaakte kaneel bestrooid is, onze taarten aan de bovenkant af.

Alle varianten waarbij hele ijs sneeuwlagen resp. afdeklagen voorkomen, moeten meteen opgegeten worden. Als er echter met honing gemaakte ijs sneeuw met bijvoorbeeld notenmelen en geraspte wortel vermengd en eventueel bovenop met een citroenglazuur wordt afgedekt resulteren er op deze manier vele houdbare koeken, die vaak pas na vele dagen pas echt goed smaken. Koeken van verse vruchten "houden" – in tegenstelling tot de gedroogde vruchten- notenmelen koeken, vruchtenstukjes, zoetwaren, wortelstaarten...etc... dus niet zo lang en moeten meestal direct meteen vlak voor het eten toe bereid worden.

Wilt u misschien met heel eenvoudige ijs sneeuwkoek beginnen.

U klopt dan van honing een stevige sneeuw, en doet er dan de geschikte toevoegingen bij (echter geen olie), zoals bijvoorbeeld geraspte wortels en hazelnotenmeel, of fijngeraspte walnoten, gedroogde vruchten, eetbare kastanjes, Johannesbrood, haver, geperste lijnzaadolie enz. Bij voldoende zoete toevoegingen daarbij kan natuurlijk ook de honing weggelaten worden.

Opmerking: ijs sneeuw kan overigens ook gebruikt worden als vervanger van de melk in muesli's.

Bij zulke soort koek kan men het beste verse melk genieten. De volwassenen zullen ook graag wijn er bij drinken.

Opmerking: Verdere drankuitvindingen zoals "koffie, liquer, cola, of chocolademelk" op basis van olijven kunt u ook in het boek "Natural Farming in Portugal" vinden. Wij kunnen in goede jaren bij de oliepersing in de winter uitvoerig met de voorliggende componenten experimenteren. Naargelang de samenstelling en de fermentatiegraad resulteren er producten die verbluffende overeenkomst in smaak hadden met de bekende voedingsmiddelen resp. dranken uit de conventionele oude wereld. Zo leverde een fermentatie van de honingzoete **olijvensap** een soort van natuurlijke cola (aangefermenteerd) of koffie (ongefermenteerd) op, zelfs de opwekkende werking er van was te bemerken. Wij ontwikkelden deze prikkelende gefermenteerde drank dan verder doordat we uitzonderingsgewijs niet met honing zoeten, maar pollenhoudende honingraat in sap oplosten, en waaruit zich dan een enorme voedingsrijke drank resulteerde, die aan voedings- of malsbier liet denken. Met de boven uit het geperste sap afzettende vetten – de **olijvenroom** - maakten we bovendien crèmes, puddingen, chocoladedrank en verfijnden alle koeken en zoetwaren, waarin cacaobestanddelen gewenst waren. De chocolade of cacao smaak van de olijvenroom is vooral in gezoete vorm zo opvallend en duidelijk, dat we deze olieboom al chocoladeboom gingen noemen.

De pizza – een groente koek

Met hulp van de keukentechniek kunnen we dus bijna alle componenten van het gehele voedingspalet verwerken, met uitzondering van de niet-zoete componenten, dus de groente

Maar juist deze niet-zoete gebruiken we tenslotte bij de “pizza”, die eigenlijk ook als groentekoek aangeduid zou kunnen worden.

Het verschil / overeenkomst tussen koek en pizza:

Koek	Pizza.
Melk, alle boomvruchten	Harde kaas, harde tarwe, zout.
Eieren, alle bessen.	Zachte kaas, alle groenten, zout.
Ijsneeuw, honing.	Gefermenteerde groenten, bladgroenten, melk.
Kwark, oliehoudende zaden	Oliehoudende zaden, wortelsoorten, peperoni
Noten, olie	Paddestoelen – tuin-en wilde kruiden, ei
Tarwe, haver.	Knoflook, ui.
	Gedroogde vruchten.

Het kan hier iedereen nog eens duidelijk worden, dat onze voedingsamenstellingen van onze rauwe voedingswijze niet alleen absoluut volwaardig een veelzijdig, maar zelfs ver overlegen is aan de traditionele kookkost, omdat gewoon alle componenten altijd vers en vitaal zijn, dus niet door hitte benadeeld, of geconserveerd, gedextrineerd, geëxtraheerd, bestraald, etc... of op een andere manier van hun waarde beroofd, voordat ze op tafel komen.

Bonbons, zoetwaren:

Dit is eigenlijk alleen een kleine variatie op koek, en ze bevatten bij ons meestal notenmeel, honing, wat citroen met schil, eventueel ook soms ijsneeuw, ze kunnen echter ook uit haver, oliehoudende zaden (sesam, zonnebloem) bereid worden. In de winter doen we er ook nog graag olijvencrème, die zoals cacao smaakt en opwekkend werkt, er bij.

“Chocolade” (zie ook bovenstaand):

Als er geen kwark meer is, kan hiertoe lijnzaad met Johannesbrood en walnoten verwerkt worden. Anders nemen we een basis van honing en kwark, die we echter meestal apart genieten, omdat het ons niet tenslotte niet op een vaste chocoladeconsistentie, maar op de identische inhoud aankomt.

De chocoladesmaak kan mede van de bij de oliepersing vatbare vette olijvencrème verkregen worden. In melk geklopt en met honing gezoet resulteert zich met deze kostelijke drinkchocolade (zie ook bovenstaande opmerking). Ook Johannesbroodmeel geldt als chocoladecomponent.

Bijzondere toevoegingen /sauzen en bijgerechten:

Mayonaise: Men doet een eidooier met zout samen, en doet er onder voortdurend roeren druppelsgewijs olie, azijn, of citroensap bij. Altijd als de mayonaise te hard wordt, dan kan men die wat vloeibaarder maken met een beetje azijn (of citroensap), tot de gewenste hoeveelheid en consistentie bereikt is. De mayonaise kan nog met kruiden en knoflook op

smaak gebracht worden. U kunt hier met al uw kruiden -, knoflook -, of paddestoelenpoeders experimenteren, of eens met gemalen mosterd, kruiden, of diverse oliesoorten gebruiken.

De mayonaises passen vooral goed bij rauw aardappelsalade, en geven de spijzen een deftige tint, en zijn vooral in de winter wegens hun hoge vetgehalte een belangrijk extra. Men noemde de mayonaise vroeger bij ons “oliesaus”, omdat daarin veel olie verwerkt kan worden.

De vervaardiging van mayonaise heeft wat tijd en geduld nodig. Mensen die er niet in geoefend zijn, die kunnen er makkelijk een kwartier of langer over doen. Daarmee kunt u dan, vooral met de gezouten, kruidige variant, alle wortelgroenten en bladsalades ook eens op een snelle manier aanmaken.

Mosterd:

a) Mosterdsaus: Hiertoe roert men gemaakte mosterd aan met zout, azijn, olie, en een eidooier.

Mosterdmeel kan ook direct ingeroerd worden in mayonaises.

b) Mosterd: Mosterdkorrels met wat graan fijn malen. Zeezout, azijn, honing, en naar wens ook wat kruiden en knoflook er doorheen roeren.

Knoflook / Kruidenolie:

Wij vullen een pot tot ongeveer de helft met de gewenste kruiden, peperoni, knoflook, en vullen het met olie op. Na enige tijd (minstens een week) kan de olie gebruikt worden.

Gedroogde paddestoelen:

Gedroogde paddestoelen die in de draaimolen klein gemaakt worden, geven een kruidige- en waarde-vervollediging voor saladesauzen en groentetoebereidingen. Wij gebruiken gedroogde paddestoelen ook in V-pastei en/of V-worst. Met het poeder van bepaalde paddestoelensorten kunnen net zulke paddestoelensauzen toebereid worden, dus zoals bijvoorbeeld de saus van de paddestoelsoorten Boletus Aestavalis, of Boletus Pinicola, etc., Truffelsaus, etc.

Zuurkool / melkzuurfermenteerde groenten:

We laten groente of kool in een fermenteervat of -pot met zout fermenteren. Naargelang de soort groente, wordt het meer of minder klein gemaakt. Bij kool moet er geschaafd en gestampt worden. Er zou zoveel sap er uit moeten komen, dat het boven groente staat. Bij de vruchtgroenten of de fijner kleingemaakte groentemengsels lukt dat meestal zonder te stampen, dus reeds dan als het in blokjes, gezouten en wat aangedrukt wordt. De te fermenteren groenten wordt in het fermenteervat (met waterrandafsluiting) met passende stenen of planken verzwaard, en naar boven luchtdicht afgesloten, nadat er nog een laag zout en eventueel enkele hele bladeren (kool, wijn, Rumex acetosa, etc.) als afdekking of afsluiting tussen de groente en de verzwarende gelegd wordt.

Gefermenteerde groente kan reeds na korte fermentatie, maar ook pas dan als het volledig gefermenteerd is (na ca. 1 maand) gebruikt worden.

Het probleem met de fermentatievaten is, dat na het openen er van de groente steeds in grote hoeveelheden snel opgegeten moet worden. Daarom gebruiken wij voor het fermenteren van groente intussen bijna alleen nog maar schroefdeksel-conservenpotten, omdat men daarin

langere houdbaarheid verkrijgen kan, en omdat men zo nu eenmaal steeds nieuwe potten kan openen.

Het is met het fermenteren van groente dus niet echt anders dan bij most of wijn. Men zou die na het openen liefst niet te lang mogen laten staan en meteen moeten opeten. Maar kort openen en dan meteen weer sluiten.

Smakelijkere gefermenteerd voedsel krijgt u door speciale componenten er bij te doen zoals bijvoorbeeld verse paddestoelen. Toevoegingen van graan er bij resulteren evenzo ook aan soyasauzen herinnerende smaakrichtingen. Juist ook het glutenvrije graan kan probleemloos voor fermentaties gebruikt worden. Experimenteer bovendien ook eens met topinamboer!

Korte fermentaties:

Fermentaties (van ca. 3 dagen) zouden evenzo beter in kleine vaten (hoge potten, kroegen, etc.) gedaan moeten worden. Men kan daartoe ook goed peulvruchtenmelen (linzen), groene bonen, uien, aardappels, etc., dus voedingsrijkere, waterarmere componenten nemen. Als het mengsel niet te waterhoudend is, dan kan het bovenop met een olielaagje afgedekt worden.

Regel voor melkzure fermentaties: Ligt het percentage aan eiwit-/proteïne er van hoog, dan kan, dan moet er zelfs meer zout er bij gedaan worden.

Als u het een beetje doorheeft, dan kunt u daarmee marinades ontwikkelen, die ongeveer aan ingemaakte haringen herinneren.

Aardnotenmoes / pindakaas:

Maak noten klein in de mortier of met de draaimolen, zout er bij, en dan een vloeibare component er bij om te binden (vruchtsap, uien, tomaten, azijn, etc). Er mag ook een beetje olie bij gedaan worden. Deze massa zou ongeveer de consistentie van een leverworst moeten hebben. Vooral bij pinda's mogen er ook kleingemaakte verse kruiden er bij zijn. – Kan bij vruchtgroenten gebruikt worden, of als smeersel of vulling.

Kikkererwten / linzen:

Kikkererwten hebben minstens 12 of beter nog 24 uur nodig om te weken, terwijl linzen al na ongeveer 6 uur goed kunnen zijn. Beide kunnen na het opweken er van goed met een fijne draaimolen tot moes verwerkt worden, dat reeds met olie en zout gekruid en goedsmakende toevoeging resulteert. Natuurlijk kan ook hier met tomaten en uien, etc of met mayonaise verfynd worden. – Voor de hoofdmaaltijd.

Vegetarische worsten:

Door ons kort gedoopt met de naam “V-Worsten”, omdat het zich hier eigenlijk ook om een van onze culinarische nieuwe ontdekkingen handelt. Want onze worsten zijn niet te vergelijken en veel beter smakend dan de smakeloze vleesvervangers – of soyaproducten in de winkel.

In V-worsten kunnen eigenlijk min of meer alle zaden verwerkt worden. Het gaat tenslotte daarom, om het vet- en watergehalte (consistentie) op de gewenste en geschikte wijze aan te passen door het er bij doen van meer of minder vethoudende (boom-)zaden en olie. Wij kwamen bij het onderzoek naar ideale componenten vooral op de in de herfst vatbare

boomzaden walnoot, amandel, eikel (zonnige eikelstandplaatsen leveren minder bittere eikels), eetbare kastanje, zoals ook op de verhoudende rauwe aardnoot (pinda).

(Opmerking van de vertaler: In de nu volgende alinea zijn enkele Duitse woorden opgenomen waarvan het voor mij als paddestoelen-leek niet goed mogelijk is de betekenis er van op te vinden, daarom staat er tussen haakjes de latijnse naam er achter. Ik wil vooral aanraden er een goed boek over eetbare paddestoelen er bij te nemen).

Vervolg tekst: Wij verwerken in V-worsten fundamenteel overeenkomstige met kruidige componenten zoals in de vleeshoudende, dus zoals bijvoorbeeld zeezout, knoflook, uien, selderij(poeder), de kruiden oregano, tijm, majoraan, salie, rozemarijn, eventueel laurierbladeren, mosterdmeel, en ook paddestoelen of “Steinflechten”, gebruikt u hier steeds, eerder gedroogde kruidcomponenten. Als er verse paddestoelen verwerkt worden, dan moet u zulke soorten nemen, die ook gedroogd kunnen worden, dus niet al te zachte soorten zoals bijvoorbeeld “Schoptintlinge” (Coprinus Comatus), “Butterpilze” (Suillus Luteus), of de Bovistae. Jonge steenpaddestoelen zijn reeds mogelijk. En juist goed de “Pfifferlinge” (Cantharellus Cibarius) en de daaraan verwante “Leistlinge” (verzamelnaam voor alle kleinere Pfifferlingsoorten), de Parasolpaddestoel (Macrolepiota) en kleine “Schirmlinge” (kleinere soorten van de grotere soort Macrolepiota’s), “Täublinge” (verzamelnaam voor de soort “Russula”, “Austernseitlinge” (Pleurotus Ostreatus), Shiitake, “Herbstlorchern” (Helvella Crispa), etc.

De vervaardiging van V-worst, of V-pastei:

De bovengenoemde boomnoten en pinda’s worden met de draaimolen flink kleingemaakt en verwerkt (zodat er minder oxidatie ontstaat, kan er ook meteen met wat olie gebonden worden). De kruiden mogen niet al te fijn gemaakt worden.

Verse uien of paddestoelen kunnen in blokjes of in schijfjes gesneden worden.

Deze massa wordt dan nu in een deegachtige consistentie gekneed, het zoutgehalte wordt door te proberen op “deftig” verhoogd, evenzo wordt de gewenste scherpte met gemalen chili’s bepaald.

De ontbrekende vloeistof kan door het er bij doen van kleingesneden tomaten, paprika, of meer uien, of ook door verse olijven.

Ook het vetgehalte kunt u door te proberen op ongeveer op “voldoende” bepalen (in dit voorbeeld op de consistentie van een “leverworst”).

Bedenk dat het vetgehalte van walnoten boven de 50% ligt, en meng - als er minder vette worst gewenst wordt - overeenkomstig met eikels en eetbare kastanjes.

Als de worstmassa nu zeer wel smakend is samengesteld, dan vullen we ze in schroefdekselpotten (als pastei) of persen ze via een met een wormwiel voorziene handmachine (een vleesmolen, of een van onderen met deksel toegemaakte Champion –of groente-ontsapper etc.) in kunstdarmen. Zo ontstaat bloedvrije vegetarische worst of pastei, die precies hetzelfde uitziet als de algemeen bekende vleesconserven en op dezelfde manier gegeten kunnen worden, wezenlijk beter smaken, (ook voor kookkosteters), inhoudelijk ver overlegen zijn, en minstens evenzo tevredenstellend zijn.

U kunt met zulke vegetarische worsten op het bord misschien menige rauwkost-vriend shockeren. U kunt zich daarmee echter ook “incognito” onder vleeseters begeven en regelrecht daarbij horen. Menige vleeseter kan men met zulke worsten - op voorwaarde dat ze goed en rijk gemaakt zijn - snel voor de rauwkost enthousiast maken. Bij kleine kinderen bestaat er echter het gevaar dat die dan de echte vleesworsten voor V-worsten gaan houden, en ze daarom evenzo willen gaan eten.

Houdbaarheid: Het was voor ons tot nu toe moeilijk om de houdbaarheidsduur van zulke worsten te bepalen, omdat ze altijd al te snel opgegeten werden. In principe zijn de pasteien die in de schoefdekselpotten met olie afgedekt worden langer houdbaar. Verder spelen vetgehalte en zoutgehalte hier een rol, evenzo de manier van fermentatie.

Kinderen en hun wensen:

Kinderen hebben het tienvoudige aan proteïne nodig dan oudere mensen. Hun behoefte aan en hun wens naar geconcentreerde voeding (honing-pollen-kwark, noten, notenmoes, kikkererwtensap, graan, etc....) is daarom overeenkomstig hoger. Ons “powerig” voedingsstelsel op basis van rauwkost wordt daarom juist door kinderen zeer dankbaar en meestal veel sneller geaccepteerd dan door volwassenen, als deze “goede dingen” niet ontbreken, zoals vooral de melkproducten, de haver en honing, de fijne groene bladsalade, en de vruchtgroenten, natuurlijk ook appels en bananen, alle vruchten zijn zeer geliefd), aardbeien, etc.....

Sommige auteurs schrijven over het niet kunnen verdragen resp. de onverteerbaarheid van graanmaaltijden, voor kinderen onder de 2 jaar. Ook wij hebben al te kleine kinderen eerder met andere voorbereidingen verzorgd. Omdat in ons voedings- en levensstelsel de vrouwen volle melkrijke borsten ontwikkelen, was en is er voor de hele kleine kinderen tenslotte ook steeds moedermelk in overvloed. Volgens onze ervaringen zijn echter ook deze verboden van graan ongegrond en onterecht, als de glutenrijke soorten er uit verwijderd worden kunnen, en de gerechten op de juiste wijze voorbereid worden, en op de juiste wijze gecombineerd gegeten worden. De tot nu toe in het bereik van rauwe graanvoeding gepropageerde pap uit vers graan, op waterbasis waren/zijn volgens ons standpunt negatieve voorbeelden van gebrekkige voorbereiding van graan.

Graankoekjes/ -cakes:

U mag aan kleine kinderen dus niet meteen de vettigste eidooiergele glutenhoudende tarwe te eten willen geven, als u geen lopende neus, pukkels, oor- en keelpijn wilt opwekken. Desondanks kunnen we vaststellen, dat de wat oudere kinderen juist deze “gummi-kit-tarwe” - zoals die hier genoemd wordt – graag eten, als die als volgt voorbereid wordt: “Glutentarwe” droog malen, met water, olie, zout, tot een deeg kneden, fijn uitwalsen met de deegrol, tot koekjes maken en deze aansluitend laten drogen.

Eerste bijvoeding voor kleine kinderen:

Haver-melk-bananencombinaties of fruitstukjesvarianten, etc..(zie boven) met noten, oliehoudende zaden, haver, spelt, etc..... Pas echt verse - of suikermaïs kan zonder meer in aansluiting aan de zoogfase bijvoorbeeld in de overgang van het zogen, of bij melkgebrek gegeven worden. Zolang er vol(-waardig) gezoogd wordt heeft het kind hoofdzakelijk en alleen behoefte naar vers fruit en bessen, zoals af en toe naar bladeren, maar ook soms naar deftige, kruidige kost. – Wat hij ook maar uitkiest uit ons algehele voedingspalet (dus ook de vastere, deftigere voeding, ja zelfs wat most en wijn), dat geven we.

Appel –wortel: Evenzo speelt – zoals bekend – de wortel, eventueel in verbinding met appel of hazelnoot of met wat olie en haver, een belangrijke rol in de kindervoeding. Bij de juiste voorbereiding en het passend kleinmaken er van worden ze bij bijna alle andere gerechten van onze keuken zeer graag gegeten door alle kinderen en kleine kinderen.

Geliefdheidsscala: Onze rauwe aardappelsalade, alle groene salades, kaas, kikkererwtenpap, vruchtenmoes, tomatengerechten, kwark en honing, melkzuur gefermenteerde groenten, etc. ... staan bij ons aan tafel bovenaan op de geliefdheidsscala van de kinderen.

Keukencursus: In de keuken van ons natuurlijke systeem is een natuurlijke toebereiding van voeding een kunst die geleerd moet worden. Als ze niet voldoende benadeeld is, is het misschien raadzaam om bij ons een klein beetje praktijk in de keuken te absolveren, of bij onze “Personal Service” een vakbekwame kracht aan te vragen, die uw keukensysteem kan inrichten en u kan helpen installeren.

Vraag eventueel de papieren voor uw aanmelding voor opleiding bij ons aan.

Wij zouden bij kleine kinderen wel wat spaarzamer met specerijen en zout moeten omgaan. Ook is niet ieder kind een liefhebber van knoflook, uien of eieren. De voorkeur aan smaak resulteert echter vooral ook uit te eetgewoontes van de zogende moeder die er tot nu toe werden gevolgd. Het is daarom fundamenteel verkeerd om te beweren, dat kinderen knoflook, zout, of het een of andere onderdeel van onze natuurlijke voedingskeuze zouden moeten versmaden! Reeds de 1- tot 2 jarigen kunnen grote hoeveelheden aan zouthoudende zure groente eten. En datgene wat er op de ene dag vermeden wordt, kan de volgende dag alweer net gewenst worden.

Het is verboden om te verbieden.

Dus niet voortgaan onder het motto “eenmaal banaan, altijd banaan”, maar altijd afwisseling, diversiteit, veelvoud, veelzijdigheid, hoog- en volwaardigheid nastreven. Binnen het algehele natuurlijke voedingspectrum niets verbieden of inperken! Er kunnen in ieder geval fundamentele aversies tegen bepaalde specerijen zijn (zoals bijv. tegen. koriander). Wees in ieder geval in het algemeen ook **voorzichtig met rozemarijn**. Die staat bij ons dringend in verdacht, bij reeds geringe doseringen vergiftigingen (verterings- en leverzwakte) uit te lossen. Zelfs de dieren eten dit kruid niet, of maar in heel geringe hoeveelheden. Natuurlijk zou u juist bij de kindervoeding op de best mogelijke kwaliteit van alle componenten moeten letten. Als u dat lukt dan zult u kinderen zien opgroeien die in hun hele leven nooit een dokter nodig zullen hebben.

De keuken voor kinderen.

Indien uw keuken vrij toegankelijk is, en alle materialen zoals vruchten, groenten, alle materialen etc. ... ook voor kleine kinderen bereikbaar zijn, dan zullen die zich reeds zeer vroeg (ca. vanaf 5-6 jaar), tenminste periodiek zelf kunnen verzorgen.

Het hoofdzakelijke voedingsmiddel voor kinderen: moedermelk.

De op onze “eilanden” natuurlijk levende vrouwen ontwikkelen zich weer grote en melkrijke borsten waaruit het levenselixer voor alle kinderen rijkelijk vloeit. Daarbij is het niet belangrijk of de borsten voor deze zoogtijd ontwikkeld waren of niet. Deze beginnen bij ons na enige tijd zelfs zonder zwangerschap te ontwikkelen. En dat nog zelfs bij vrouwen van

boven de veertig jaar. Evenzo positief ontwikkelt zich de vruchtbaarheid en persoonlijkheid, de levensvreugde en innerlijke harmonie, de hartelijkheid en de liefhebbendheid.

Wie vrouwen op de een of andere manier van het melkgeven afbrengt of afhoudt, die is niet alleen een zware misdadiger, maar meestal ook nog een grote idioot.

Onze vrouwen zouden er toe aangemoedigd worden om ieder kind en op ieder tijdstip en meteen melk te geven. Dat ze daarbij goed en rijkelijk moeten eten, is logisch!

Maria, is op dit moment in 2003 43 jaar, en baarde op ons levenseiland sinds 1996 4 gezonde kinderen zonder de “hulp” van doktors en vroedvrouwen en zoogt nu sinds 6 jaar meestal meerdere van onze kleine kinderen tegelijkertijd.

(Blad 1 van 2)

Certificaat:

Ö.P.L.G.S. / P.I.F.R.S.

Ökologische- praktische levens- en geestesschool.

Lokatie: Quinta “”Fonte do Pico””/Beira, P-7330-013 Marvao-Beira.

Mijnh. / Mevr.....heeft onze school vantot
.....bezocht.

In deze tijd werd bekwaamheid in de volgende levensopgaves geleerd en bekwaamd:

A: Levensscholing:

- Tuinarbeid: Opbouw en onderhoud van een groentetuin.
- Veldarbeid: Succesvolle aanbouw van
- Ekologische praktijk: Vruchten-/bomen, heggen, levendige huizen op het juiste standplaats, planten, stekken, zaaien, besnijden, verfvlechten, veredelen, bemesten, verzorgen.
 - Het voeren, verzorgen en op laten groeien van kippen.
 - Het voeren, verzorgen en op laten groeien, hoeden en melken van geiten en schapen.
 - Het hoeden, verzorgen en melken van melkkoeien.
- Imkerij, korven maken en opstellen, het oogsten van honing, het slingeren van de honing, het winnen van wilde honing uit kurken korven.
 - (Met) paard, ezel, muilezel leiden, rijden, koets rijden, eggen, ploegen, lasten transporteren, het verzorgen en voederen, tuingrondstukken bewerken
 - Natuurlijke voeding: De bereiding van groentegerechten, wilde salades, en zoete spijzen volgens ons voedingssysteem.
 - Het natuurlijk verwerken van melk tot kaas, kwark, kefir.
 - Natuurlijke (melkzure) fermentatie, drogen, opslag van groenten
 - Fruit- en zadenverwerking tot azijn, olie, most, wijn en gedroogd fruit.

B: Geestesscholing:

De absolvent heeft zich tijdens zijn schooltijd uit eigen initiatief succesvol in de volgende bereiken ingezet, het volgende verworven:

Litteratuur en geesteswetenschappen:

Muziek:

Kunst en handwerk:

Verdere:

Ontwikkelingsbericht

Persoonlijke beschrijving van de levensscholier zelf: (met de hand geschreven)

Fonte Pico, datum.....

Student:

.....

.....

Schoolleider:

.....

.....

(Schoolstempel)

Ekologische-praktische levens- en geestesschool / Reinhold Schweikert.
Farmadres: Fonte de Pico (Cx 58), p 7330-013 Marvao-Beira, Portugal.

Postbus-adres: Ö.P.L.G.S., Ap.111 7320-999 Castelo de Vide

Tel: 00351 992419

Adressenlijst:

Draaimolens, groenteverwerkingsapparaten, etc.:
Firma "Messerschmitt", Ortinstrasse 5, D - 78126 Königsfeld, Duitsland.
Tel 0049 (0)7725 / 3065.

Helmut Rink GmbH. Apparaten voor de melk en fruitverwerking: Wangenerstrasse 18
D – 88279 Amtzell, Duitsland
Tel. 0049 (0) 7520 6145
Fax 6614

Firma Börner (in Niederkeil, Duitsland)
Mortiers /vijzels:

:
Mortiers, Molens, Persen, Champion-juicers, etc: Rawfood-vereniging "Get Fresh" PO
Box 71, Ely, Cambs, CB7 4GU, UK Tel. 0870 800 7070

Verder ook een en ander te verkrijgen bij:
Mortiers, fruitpersen, graanmolens: Brouwland, Korpelsesteenweg 86, B-3581 Beverlo,
Belgie.
Tel. 0032 (0) 11 40 14 08
Fax: 0032 (0) 11 34 73 59

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Verklarende woordenlijst (gedeeltelijk in het Duits) zoals Reinhold Schweikert het heeft geprobeerd uit te leggen:

Flechten: “Ein Farn- oder moosartiges, unscheinbares gewächs”. Tot de paddestoelen behorend. Groeiend op stenen en boomschors. Gevoelig tegen luchtvervuiling (dit is een aangever/meetinstrument voor gebieden met een zuivere lucht).
Soorten: **Steinflechten**, Moosflechten (IJslands Mos), Rentierflechte... Deze laatste staat bekend als de hoofdzakelijke proteïneleverancier voor de noordelijke rendierkuddes.

Fuchsbandwurm: Een door vossen overgedragen wordene Bandwurmsort. (Bandwurm = langer, dunner, in Segmenten gegliederte Darmparasiet. Rauwkosteters zijn bang voor de Funchsbandwurm omdat ze via wilde kruiden overgedragen kan worden en zoals gezegd wordt voor de mens gevaarlijk kan zijn.

Kaardenboldistels of zoals in het Duits “Kardeln”: Grote distelsoort waarvan de gedroogde bloesem ter stremming van de melk gebruikt worden. De gedroogde kop van deze kaaardebol werd vroeger ook tot het kammen van wol gebruikt.

De bekendste distelsoort: Mariadistel (*Carduus marianus* L.) = Geneeskrachtige plant

Walstro (*Galium Verum* L.): Fermenthoudend kruid, dat evenzo ter stremming voor kazen kan worden gebruikt.

Brem oftewel in het Duits “Ginster” (*spartum junceum* L. etc.): Dit is een struik met gele of witte bloesem die ook voor het mnaken van bezems gebruikt kan worden (de bezembrem), maar waarmee ook primitieve behuizingen gebouwd kunnen worden.

Rotschmierkäse oftewel stinkkaas: Deze wordt door een voortdurend inwrijven van meestal zachte kazen met zoute melkwei tijdens de rijping er van verkregen. Door roodsmeer kunnen schimmel en insecten verhinderd worden, en een sterk ruikende voor vele neuzen erg stinkende (kruidige kaas verkregen worden).

Typische roodsmeerkaas is Limburgse, Romadur of Münsterkaas.

Waterglas: Kalkhoudende oplossing waarin men vroeger rauwe eieren legde zodat deze houdbaarder werden.

Marmerkoek: Gebakken koek uit roerdeeg waarbij een deel van het deeg door de toevoeging van chocolade bruingekeurd werd en zo met het ongekleurde eigele koekgedeelte vermengd werd, dat er een op marmer gelijkende structuur ontstond. De marmerkoek is wel zacht/week maar toch te snijden en verbrokkelt door het bindende eiwit bij het snijden niet.

Paddestoelen:

- **Parasol:** Paddestoelsoort, de Macrolepiota
- **Schirmlinge:** Kleinere soorten van de soort Macro Lepiota's, Parasol = "grote"
- **Leistlinge:** Verzamelnaam voor alle Pfiferlingssoorten.
- **Schopftintling:** Coprinus Comatus
- **Butterpilz:** Suillus Luteus
- **Biovist:** Boiviusta (e)
- **Täubling:** Verzamelnaam voor de soort "Russula"
- **Austernseitling:** Pleuriotus Ostreatus
- **Herbstlorchel:** Helvella Crispa

Kunstmatige raten: Rämchen