



## *"Der Mensch lebt von der Balance einer Frucht"*

Ein Hoch auf die Rohkost!  
Von Basile Teberekides

Was bedeuten uns Lebensmittel und was verstehen wir darunter? Schlichtweg die Möglichkeit, zu essen oder vielleicht doch eine mehr bewusste und bedachte Nahrungsaufnahme?

Auf den meisten unserer Lebensmittel finden sich **Nährwertangaben**. Wir klassifizieren unsere Nahrung sorgsam in Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Salze, Ballaststoffe usw. An dieser Stelle sei mir die Frage nach einem eindringlichen Warum gestattet. Nehmen wir uns einen Augenblick ganz bewusst Zeit, um uns ehrlich zu fragen, wozu diese Kategorisierung von Lebensmitteln dient und wem sie wirklich nützt.

Unser Körper verzehrt in Wirklichkeit keine einzelnen Bestandteile, er lebt und nährt sich von **harmonischen Gebilden**, die uns die Natur als Lebensmittel in schier überbordender Fülle und Vielfalt anbietet. Und das meine ich genau so,

wie ich es sage: Auf diesem wundervollen Planeten Erde finden sich Lebensmittel in Hülle und Fülle. Es sind andere Stellen mit völlig anderen Beweggründen, die uns etwas anderes glauben lassen wollen und ihren schändlichen Beitrag dazu leisten, dass der Zugang zu Lebensmitteln weltweit in eine Schiefelage geraten ist.

Wenn wir uns darauf einlassen, wieder zu lernen unserem **Körper zuzuhören**, ihm zu vertrauen und ihn zu lesen, werden wir erkennen, dass rohe, unbehandelte Lebensmittel in ihrer Ganzheit optimal aufgenommen werden, uns vertraute Nahrungsmittel sind und uns der Wortbedeutung nach wirklich nähren und nah sind.

Aus dieser Sichtweise erklärt sich auch der Satz von Prof. Werner Kollath „**Lasst unsere Lebensmittel so natürlich wie möglich**“. Denn wenn Lebensmittel denaturiert, also beispiels-

weise überhitzt, überzüchtet oder durch chemische Behandlung zerstört werden, vernichten wir sämtliche Energie und alles LEBENDige im LEBENsmittel.

Wichtig ist, dass wir **optimal gereifte Nahrungsmittel** zu uns nehmen, denn nur sie zeichnen sich neben ihrem vollen Geschmack und intensiven Aroma durch ihren hohen Nährstoffgehalt aus, den wir zum Leben brauchen. Unreife Nahrung schmeckt zumeist sauer und bitter. Erst durch aufwendige Entbitterungen, Laken und Zusätze wird sie genießbar und bekömmlich. Schauen wir doch in die Natur: Tiere bevorzugen, was am besten für sie ist, und laben sich an reifen Früchten, die sich leicht von Strauch und Baum lösen lassen oder jüngst zu Boden gefallen sind.

Würden wir uns Zeit nehmen und genau hinschauen, würden wir erkennen, dass die Natur sogar so clever ist, dass sie zum Schutz aller Lebewesen eine **natürliche Sperre** eingerichtet hat, wenn sich Nahrungssuchende daran ma-

chen, unreife Früchte zu pflücken. Denn lassen sich diese ohne Widerstand nehmen? Nein! Der Baum oder Strauch hält daran fest und nur unter gewaltsamem Reißen gelingt es uns, sie der Pflanze zu rauben. Verstehen wir das unter wertschätzendem und achtsamem Umgang mit unserer Natur?

Diesem bewussten und nachhaltigen Umgang mit der Natur widme ich seit über 40 Jahren mein Engagement und meine Kraft, indem ich mit einer **Bauernkooperative** in meinem Geburtsland Griechenland auf nachhaltige und ökologische Weise Oliven anbaue und verarbeite. Eine meiner wichtigsten Botschaften als Natur- und Rohkostpionier erster Stunde lautet daher: „Nur die reif geerntete, schwarze Olive entfaltet ihre gesamten gesundheitsfördernden Möglichkeiten.“

Und das gilt für alle NAHRungsmittel: Je mehr reife, rohe LEBENsmittel wir zu uns nehmen, desto mehr Energie, Kraft und VITALität.



Basile Teberekides wurde 1955 im griechischen Thessaloniki geboren, bevor es sie in den 1970ern nach Köln zog. „Mein ganzes Engagement richtet sich auf die ökologische Landwirtschaft und den Schutz und Erhalt unserer Natur. In dem Zusammenhang gründete ich auch die Manufaktur Vita Verde für Oliven in Bio- und Rohkostqualität.“ Weitere Informationen erhältst du unter [www.vitaverde.de](http://www.vitaverde.de)

Hier geht's zu Basiles Webseite ►



The Spirit of

# Vita Verde

**10 % Rabatt**  
Code: rawsummit  
Einlösbar unter  
[www.vitaverde.de](http://www.vitaverde.de)



## PURER GENUSS AUS DER KRAFT DER OLIVE!

**100%  
REIF**



**100%  
RAW**