

Christine Bengel · Katarina Michel · Hannah Rick
EXTRA VEGANT

Christine Bengel
Katarina Michel · Hannah Rick

EXTRA VEGANT

Die Typenlehre
der modernen Ernährung

 crotona

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© Crotona Verlag GmbH & Co.KG • Kammer 11 • D-83123 Amerang

Umschlaggestaltung: Annette Wagner unter Verwendung von:

©Viktar Malyshchyts/234814024 – shutterstock.com

Druck: Ebner & Spiegel • Ulm

ISBN 978-3-86191-069-5

Inhalt

Einleitung.....	7
1 Ernährung und Bewusstsein.....	11
2 Extravagant ist extravagant.....	21
3 Die Typenlehre der modernen Ernährung	31
Archetypus 1	35
Archetypus 2.....	41
Archetypus 3.....	45
Archetypus 4.....	53
Archetypus 5.....	59
Archetypus 6.....	65
Archetypus 7.....	71
Archetypus 8.....	77
Archetypus 9.....	83
4 Die „neuen Kinder“	91
5 Typologie der „neuen“ Kinder und Jugendlichen: 9 Archetypen	101
Archetypus 1.....	103
Archetypus 2.....	105
Archetypus 3.....	107
Archetypus 4.....	110
Archetypus 5.....	112
Archetypus 6.....	115
Archetypus 7.....	117

Archetypus 8.....	120
Archetypus 9.....	123
6 Gewürze und Aphrodisiaka	131
7 Vitalität der Zellen	139
8 Extravegantes Bewusstsein.....	149
Extravegante Farben in extravaganter Mode.....	157
Anhang	161
Berühmte Veganer und Visionäre	161
Literatur	167
Autorinnen	170

2

Extravegant ist extravagant

„Ich habe erkannt, dass ein Mensch mit Geist und Witz auch immer eine feine Zunge besitzt; jene aber mit stumpfen Gaumen beides entbehren“, schrieb einmal der französische Aufklärer Voltaire.

Wenn man bedenkt, dass auch das Wort „Extravagant“ seinen Ursprung im Französischen hat und so viel bedeutet wie *bewusst abweichend und dadurch auffallend*, führt das zum Begriff „Extravegant“, der eine wunderbare Beschreibung für diesen Lebensstil liefert.

Hinter dem extravegantem Lebensstil verbergen sich keine Verbissenheit, keine Dogmen und keine wissenschaftlichen Tabellen, genauso wenig die Trennung zwischen gesund und ungesund oder vegan und nicht-vegan. Ein Extraveganer ist nämlich ein freier Geist, der erkannt hat, was ihm guttut und der Umgebung nicht schadet. Gerade in unseren Zeiten, in denen das Essen und die Ernährung nicht selten zu Wahn und

Angst führen, steht folgende Frage im Mittelpunkt: „Was ist mein Weg und was ist richtig für mich?“

Ein Extraveganter fällt durch seine Einstellung zu den Ernährungsdogmen aus dem Rahmen und hält dadurch (unbeabsichtigt) der Umgebung einen Spiegel vor. Für ihn sind nicht Vorschriften zentral, sondern Feinsinn, Individualität und bewusstes Erkennen. Er entdeckt immer etwas Neues, hat Lust am Experimentieren mit allem, was die Natur zu bieten hat. Die Zusammenhänge/Wechselwirkungen zwischen Mensch und Mutter Natur wecken in ihm eine Neugier als unerschöpfliche Quelle des Erkennens. Dieses Experimentieren beflügelt den Geist, schenkt Freude und Leichtigkeit. Man lernt jedes Geschehen in einer Einheit wahrzunehmen, in der alles seinen Platz und seine Sinnhaftigkeit hat. Diese Lust hält auch alles Argumentative, Dogmatische und auf Vergleichen Basierende aus.

Der Mensch und sein Körper schwingen im Ausgleich mit den Naturgesetzen, das Innere befindet sich mit dem Äußeren in Harmonie. So kann sich die schöpferische Kraft in einem selbst als Freude, Sinnhaftigkeit und innere Zufriedenheit im alltäglichen Leben manifestieren. Die Ernährung ist die Brücke zwischen einem Ich und der höheren Naturgesetzmäßigkeit. Ein Mensch kann stets in Kontakt mit deren wichtigen Aspekten bleiben, wenn er es selbst will und sich dafür öffnet.

Extravegant bedeutet an erster Stelle, zu erkennen, dass alles mit allem verbunden ist: Das Höhere mit dem Alltäglichen, das Innere mit dem Äußeren. Mensch, Tiere und Pflanzen, alles lebt auf dieser Erde in einer Symbiose und gibt sich gegenseitig Impulse für das Wachstum. Die Natur ernährt

den Menschen, dafür gibt er ihr als Extraveganter im Idealfall seine Achtsamkeit und Pflege zurück. Der Mensch kann sich im Einklang mit der Natur zu weiteren inneren feinstofflichen Formen entwickeln. Sein Bewusstsein verfeinert sich, weil er heutzutage nicht mehr auf das Überleben und dadurch auf das „Sich-durchkämpfen“ angewiesen ist. Er versteht immer besser, aus welchen Schwingungen und Energien Leben entsteht.

Basierend auf diesem Aspekt, ist es für einen Extraveganten wichtig, die Herkunft und Zusammenstellung von seiner Ernährung zu kennen. Billigangebote haben wenig mit der wahren Energie des Essens zu tun. Bei diesen Angeboten geht es nur noch um das reine Geschäft. Die Energie der Lebenskraft in den Nahrungsmitteln hat sich dabei längst der Ökonomie unterworfen, und es liegt nur noch ein Produkt zum Verkauf da, fast leblos, aber – als Schnäppchen! Der Verzehr wird dabei irgendwie zur Nebensache.

Kann man überhaupt noch von lebendiger Energie sprechen, wenn man weiß, wie Obst oder Gemüse behandelt werden, wie sie in Treibhäusern zum Wachstum getrieben werden, mit verschiedenen Beschleunigern, um die Massenproduktion zu sichern? Der Extravegante versteht, dass sich die Nahrungsmittelproduktion dem Markt und der Ökonomie unterziehen muss, sieht das jedoch als Schattenseite der industriellen Entwicklung. Deshalb sucht er nach anderen Produktionsmöglichkeiten, welche die Lebenskraft der Pflanzen und der gesamten Biologie bewahrt, ohne dabei das Marktwirtschaftsspiel abschätzig zu behandeln. Er spielt nur nicht mehr mit, indem er die Biologie unterstützt. Schließlich geht es ihm nicht um eine Quantität, sondern um die Quali-

tät. Er schätzt die Feinheit, die Besonderheit der Obst- und Gemüsesorten. Nicht die hochlobende Darstellung in der Werbung oder die akkurate Präsentation im Supermarktregal ist dabei wichtig, sondern die Lebenskraft, die dem Nahrungsmittel innewohnt. Wenn letztendlich die Energie der Sorte mit der inneren Einstellung übereinstimmt, dann ergibt sich ein Gefühl von Harmonie und Zufriedenheit, die über die Frage, was gesund ist, hinausreicht.

Deshalb scheint der Extravegant sich seinen Lebensstil quasi aus dem Ärmel zu schütteln. Mit dem richtigen Ziel vor Augen findet er den richtigen Erzeuger für seine Produkte. So ist die extravegante Ernährung pure energie-schenkende Freude! Damit geht eine Einfachheit einher, die Leichtigkeit schenkt. Darin liegt das andere Geheimnis dieses Lebensstils. Unser heutiges Leben ist hochtechnisiert, ohne Technik geht praktisch nichts mehr. Wir schalten hier, klicken da, entscheiden digital zwischen Ja oder Nein. Wir manipulieren durch moderne Technologie die natürlichen Urstoffe. Wir entfernen vermeintlich Schädliches und fügen vermeintlich Gesundheitsförderndes hinzu. Das einzig wirkliche Ziel dabei ist jedoch die Vermarktung. So werden Gene manipuliert und Saatgut erzeugt. Nichts scheint dabei unmöglich zu sein. Der Mensch des 21. Jahrhunderts hat zahllose Möglichkeiten, um sein Leben optimal zu gestalten. Er entspricht dabei jedoch nicht der Natur, sondern den neuesten Forschungen in jedem Lebensbereich. Auch wenn alles möglich ist – glücklicher und ausgeglichener macht es uns nicht, im Gegenteil! Je mehr sich ein Mensch nach außen orientiert und optimiert, umso mehr wächst in seinem Inne-

rem der Druck nach mehr. Das drückt sich im alltäglichen Leben durch Gier aus.

Diese Gier hat inzwischen eine globale Dimension erreicht. Deren Ausmaße beschrieb in einem Interview sehr treffend Dr. Vandana Shiva, Aktivistin im Kampf gegen Globalisierung und Gentechnologie und Nobelpreisträgerin aus Indien²: *„Der Prozess der Kommerzialisierung basiert darauf, dass man natürliche Tauschwerte und Nahrungsmittel als Form gewordene Lebenskraft in Bargeld verwandelt. Damit wird der ursprünglich vorhandene natürliche Reichtum zwangsläufig verringert: Wenn Coca-Cola in ein indisches Dorf kommt, um die lokale Quelle anzuzapfen und das Wasser in Flaschen zu füllen, dann gibt es dort weniger Wasser als Gemeingut und mehr Geld auf dem Konto von Coca-Cola. Wenn das Unternehmen Cargill mehr Dünger verkauft, dann reduziert es damit die natürliche Bodenfruchtbarkeit. Und wenn Saatgut- und Genmulti Monsanto nicht innerhalb der nächsten zwei bis drei Jahre aufgehalten wird, dann wird dieser Konzern jedes Saatgut, das auf dem Markt ist – überall, in jedem Land und von jeder anbaubaren Gattung – kontrollieren. Heute haben sie bereits 95 Prozent der genetisch veränderten Samen unter ihrer Kontrolle. Sie versuchen das Gleiche mit unverändertem und sogar biologischem Saatgut zu erreichen, indem sie in großem Stil auch konventionelle und ökologische Saatgutfirmen aufkaufen. Was daraus entsteht, ist weniger natürliche Vielfalt: Sie fördern eigentlich nur noch vier Pflanzensorten: Getreide, Soja, Raps und*

2 Geseko v. Lüpke, *Zukunft entsteht aus Krise*, München 2009, S. 270

Baumwolle. Da wir Letztere nicht essen können, reduziert das Saatmonopol das Angebot auf gerade einmal drei Feldfrüchte, während wir bis vor kurzem noch 8500 verschiedene Pflanzen angebaut haben!“

Optimiert wird auch das vegane Essen, sei es beim Wiener schnitzel, beim Cheeseburger oder bei der Sauce Bolognese. Alle diese konventionellen Gerichte gibt es mittlerweile auch in einer veganen Variante, fertig gekocht, haltbar gemacht und abgepackt. Auch in diesem Bereich geht inzwischen alles. Mit Nachhaltigkeit hängt das jedoch nur sehr eingeschränkt zusammen, denn es kommt darauf an, aus welchem Saatgut und auf welche Art und Weise die Pflanzen gezogen und angebaut werden. Vegane Fertiggerichte dienen allein als Zeichen dafür, dass es auch anders geht und Fleisch nicht unbedingt ein notwendiges Nahrungsmittel ist. Optimal ist eine solche Ernährung, basierend auf Fertigprodukten, jedoch weder in der fleischlichen noch in der veganen Variante. Die vegane Variante ist allein ein Schritt in die richtige Richtung, um zu zeigen, dass es auch anders geht.

Der extravegante Lebensstil ist hierbei einen Schritt weiter. Er benötigt keine Ersatzprodukte mehr und muss das auch nicht beweisen. Der Extravegante begreift ganz natürlich die Qualität frischen Gemüses, die er vor allen anderen Produkten bevorzugt, da er die lebendige Energie wahrnimmt. Diese ist Teil der Natur, Teil eines Zusammenspiels der Naturkräfte. In industriell gemixten und in Folie abgepackten Produkten ist sie nicht oder kaum vorhanden. Diese Einstellung zum Essen ist wirklich extravagant in jenen Zeiten der Technologi-

sierung, in denen gemixt und manipuliert werden kann, was die Natur hergibt.

Die Gurken aus dem Garten, gereift an der frischen Luft und gedüngt mit natürlichem Kuhdung, weisen eine andere Qualität im Geschmack und eine natürlichere Wuchskraft auf als jene Gurken, die nach EU-Normen gezüchtet werden und überall, ob in Wien, Berlin, Lissabon oder Riga, die gleiche Größe und Farbe haben. Die Einheit mit der Natur übersteigt die Einheit innerhalb einer EU-Richtlinie bei weitem.

Die Einheit mit der Natur ist dem Extravegantem Kern seiner Ernährung. Sein Blick richtet sich dabei nicht auf das Vergleichen und auf den Schutz vor fremden Einflüssen aus der Umgebung, sondern auf das Erkennen der Einheit allen Lebens. Jede Form hat ihren Platz in der Vielfältigkeit des Lebens, jeder trägt etwas bei zur Vollkommenheit, die aus Verschiedenheit entsteht. Alle Elemente, jedes Wesen – dazu gehören auch die Tiere und Pflanzen – mit seinen Stärken und Schwächen dient der Einheit. Ein Extravegant achtet besonders auf den Umgang mit Tieren, trotzdem kämpft er nicht fanatisch gegen Menschen, die in ihrer Ernährung immer noch Fleisch bevorzugen oder benötigen. Er hat die Evolution des Bewusstseins erkannt und weiß, dass die einzig wahre Veränderung nicht allein durch äußere Umstände kommt, sondern im Inneren jedes Einzelnen entsteht. Eine Veränderung im Umgang mit Tieren und in der Nahrungsmittelproduktion kommt nicht vonseiten der Konzerne, sondern das Bewusstsein der einzelnen Menschen kann die existierende, an Gewinn und Macht orientierte Struktur der Konzerne ändern. Das ist extravagant. Man lebt unabhängig von mächtigen