

Man ist wie man isst

Heinz Grill

Ernährung und die gebende Kraft des Menschen

Die geistige Bedeutung der Nahrung



Die Ernährung umspannt ein weites Gebiet, in dem es noch viele Geheimnisse zu entdecken gibt. Dieses Buch zeigt auf, wie der Mensch selbst, durch die verantwortungsvolle Auswahl der Lebensmittel, die fachkundige Art und Weise, wie sie zubereitet werden und die Haltung in der sie gegessen werden, aufbauend mitwirken und mitgestalten kann. So hat die Art und Weise der Ernährung nicht nur eine große Auswirkung auf die eigene Gesundheit, sie gibt auch die Grundlage für eine tiefere Beziehung zu unseren Mitmenschen und der Natur.

Das Buch von Heinz Grill über den Zusammenhang von Ernährung, Essen

und Geben weist dem Leser den Weg zu einem Verständnis für die geistige Bedeutung der Nahrungsmittel und des Essens selbst. Heinz Grill schreibt, dass es für eine Beziehung zur Ernährung und den Nahrungsmitteln nicht so sehr darauf ankommt, was, sondern wie man isst. Seine Schilderungen fördern eine innere Haltung, die von Aufmerksamkeit und Dankbarkeit gekennzeichnet ist und die eine wachsende Unabhängigkeit von den unterschiedlichen Ernährungskonzepten und Ernährungslehren schenkt.

Dem Leser werden einzelne Lebensmittel, wie beispielsweise die sieben Getreide, die Milch, verschiedene Ge-

müse- und Obstsorten, anschaulich beschrieben. Die Beschreibungen, die auf seelisch-geistigen Zusammenhängen beruhen, sind einfach und praktisch gehalten, bieten aber auch erfahrenen Köchinnen oder Köchen viele neue und reichhaltige Entfaltungsmöglichkeiten ihrer Kochkünste.

Heinz Grill, Ernährung und die gebende Kraft des Menschen, 8. Auflage, 200 Seiten, mit vielen Fotos und Zeichnungen, broschiert, ISBN 978-398158552-0; 22 €