

# Die Blattsalate



Mit diesem kleinen Flyer möchte ich Ihnen einen Eindruck über die Neuauflage des Buches *Ernährung und die gebende Kraft des Menschen* von Heinz Grill geben.

Heinz Grill ist vor allem bekannt als Bergsteiger, Schriftsteller und spiritueller Lehrer und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Möglichkeiten der seelisch-geistigen Entwicklung in den verschiedenen Lebensgebieten.

Schon der Titel des Buches deutet darauf hin, dass wir uns mit der Ernährung nicht nur als reine Konsumenten erleben müssen, sondern durch eine geeignete Sinnes- und Empfindungsentwicklung der Natur und dem Leben auch eine Gabe wieder zurückgeben können. Hierzu möchte der Autor Anregungen zur eigenen Auseinandersetzung geben.

*Stephan Wunderlich*

Im grünen Blattsalat mit seinen luftig-rhythmisch angeordneten Blättern kommt einerseits etwas sehr Zartes, aber andererseits auch eine sehr lebenskräftige Stimmung zum Ausdruck.

Der grüne Blattsalat verdient eine besondere Aufmerksamkeit, denn er wirkt nicht nur auf den Körper außerordentlich stärkend und gesundheitsfördernd, sondern auch auf das Seelenleben harmonisierend und anregend.

Leseprobe aus dem Buch: Heinz Grill  
*Ernährung und die ebende Kraft des Menschen*  
Stephan Wunderlich Verlag





Betrachtet jemand den Äther (die geistige Formkraft A.d.H.) eines guten biologisch angebauten grünen Blattsalates, der am Morgen frisch geerntet, sorgfältig gewaschen und mit gutem Öl und Essig zubereitet wurde, wird er einen ganz harmonischen sowohl zentrifugalen als auch zentripetalen Ätherfluss, der relativ weit ausstrahlend um die Blätter gelegt ist, wahrnehmen.

Rudolf Steiner betrachtete den grünen Blattsalat als sehr förderliches Mittel zur Heilung des Lungensystems, da er eine sehr zentrierte Fettorganisation entwickelt. Wer den grünen Salat isst, nimmt eine Fettsubstanz auf, die zwar äußerlich nur in geringen Mengen angelegt ist und dennoch aber die Kraft besitzt, eine wirkliche kosmische Wärmedynamik freizusetzen.

Für den geistig Suchenden kann der grüne Salat auf harmonische Weise das luftige und wässrige Element im Körper anregen und auf diese Weise die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens besänftigen.

In der Regel wird der grüne Salat roh gegessen, als gekochtes Gemüse würde er jede Form verlieren. Besonders der erste grüne Blattsalat im Frühjahr wirkt außerordentlich mild und ist infolgedessen sehr leicht verdaulich. Mit den grünen Blättern nimmt der menschliche Körper eine vitaminreiche Substanz, die noch im rohen Zustand verbleibt, auf und belastet sich dennoch nur auf geringe Weise. Das Verdauungssystem benötigt keinen extremen Einsatz, um die grünen Blätter abzubauen und die Stoffe im Körper zu assimilieren. Auch die Fettsubstanz lässt sich unmittelbar über die Lymphwege aufnehmen.

Jener Äther, der mit dem Essen von den grünen Blattsalaten entsteht, wirkt auf der einen Seite kräftigend und auf der anderen Seite besänftigend auf das Gemüt. Ruhe und Tatendrang werden gleichzeitig durch das schöne Blatt-element gefördert. (...)

Für die Zubereitung der Blattsalate gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Es kann mehr die mineralische oder mehr die blütenhafte Sphäre im Ziel der Phantasie liegen. Durch die Zugabe von Saaten wie Kürbiskernen oder Sesam oder auch durch etwas Schafskäse entsteht eine Gewichtung der mineralischen Komponente, während leicht gekochte Karotten, etwas fein geschnittene Zwiebel oder sogar Gewürze wie Kümmel, Kreuzkümmel oder Kräuter das blütenhafte Element fördern.

Heinz Grill  
*Ernährung und die gebende Kraft  
des Menschen*

200 S. broschiert  
177 Bilder und Zeichnungen

[www.stephan-wunderlich-verlag.com](http://www.stephan-wunderlich-verlag.com)  
Tel. 07571-6870261

