

Gesundheitsfaktor Lebenskraft

Teil 3 – Kochen mit Gas – praktisch und gesund

© Henning Müller-Burzler

Blog-Beitrag auf www.methusalem-ernaehrung.de

Zweifelsohne sind einige rohe Lebensmittel, wie rohe Nüsse und Ölsamen, rohes Obst und rohe, angekeimte Getreide- und Pseudogetreidearten, die lebensenergiereichsten und heilkräftigsten Lebensmittel, die es gibt.

Andere müssen hingegen erst erhitzt werden, um nicht nur gesund, sondern auch heilkräftig zu sein. Dazu gehören vor allem alle Hülsenfrüchte, unangekeimtes Getreide und Pseudogetreide und viele Gemüsearten.

Lebensenergieschonendes Erhitzen: Möchten wir die Nahrung so erhitzen, dass deren Lebensenergien und Heilkräfte weitgehend erhalten bleiben und teilweise auch aktiviert werden, ist die beste Erhitzungsmethode dafür das Kochen und Dünsten auf offener Flamme, ganz gleich mit welchem Brennstoff diese betrieben wird.

Wenn man auf normalen Elektroherden kocht, wird durch die elektromagnetischen Felder ein großer Teil der Heilkräfte, wie die stoffwechselaktivierenden Energien, stark abgeschwächt. Noch stärker ist diese Abschwächung, wenn man auf Induktionsherden kocht. Beim Erhitzen der Nahrung in Mikrowellenöfen werden dagegen fast alle Heilkräfte der Nahrung zerstört. *(Mehr über die Heilkräfte und stoffwechselaktivierenden Energien der Nahrung siehe den Blog-Artikel „Wie unsere Nahrung zum Heilmittel wird – Teil 1“ auf www.methusalem-ernaehrung.de.)*

Gute Temperaturregelung beim Kochen mit Gas: Am praktischsten und einfachsten ist das Kochen und Dünsten mit Gas, weil die Flammenstärke und damit die Kochhitze mit einem Gasherd sehr gut regulierbar ist. Eine derart feine Temperaturregelung ist beim Kochen mit Holz oder anderen Brennmaterialien nicht möglich, wodurch vor allem das Kochen und Dünsten mit einem Drucktopf deutlich erschwert wird.

Möchte man mit Gas kochen und dünsten, hat aber keinen Gasanschluss in der Küche, können dafür auch sehr gut **Gasflaschen mit 5 und 11 kg Propangas** verwendet werden. Diese werden dann mit dem **Gasherd oder einem zwei- bis vierflammigen Campingkocher mit Zündsicherung** verbunden. Die Zündsicherung ist wichtig, weil sie einen Gasaustritt verhindert, wenn die Flamme erlischt, zum Beispiel wenn Wasser überkocht. Zusätzlich ist ein **Druckminderer beziehungsweise -regler** notwendig, am besten mit Füllstandsanzeige, der an die Gasflasche angeschlossen und auf der anderen Seite mit dem Schlauch des Gasherdes oder Campingkochers verbunden wird.

Für insgesamt 100 Euro bekommt man bereits einen guten zweiflammigen Campingkocher mit Zündsicherung und einen Druckregler mit Füllstandsanzeige. 11 kg Propangas reichen mindestens vier bis sechs Wochen, wenn täglich ein- bis zweimal für eine Stunde gekocht oder gedünstet wird.

Anfängliche Bedenken oder Ängste wegen des Gases oder der Gasflaschen vergehen bei einer fachkompetenten Einweisung in einen solchen Herd oder Kocher in der Regel sehr schnell.