

Schule und Diät

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 16:15

[Vivi](#)

Pellkartoffeln sind keinesfalls "leer", bei Salzkartoffeln ist das meiste im Kochwasser. Nur Vollkornnudeln sind gehaltvoll - bei den anderen musst du dir für die wichtigen Begleitstoffe die richtigen Beilagen auswählen.

Bei Milch vertrete ich nicht die Schulmeinung, bin also angreifbar. Ich sage: Die Kühe sind durch Hochleistungsfutter und Züchtung auf hohe Milchleistung getrimmt, nicht auf wertvolle Milch, die übliche Milch ist so gepanscht, dass sie im Giftgehalt unter den vorgeschriebenen Höchstgehalt an Schadstoffen rutscht, der Fettgehalt ist verändert (genormt) und, am schlimmsten, die Milch ist homogenisiert, d. h. die Fetttröpfchen sind in kleine Partikel zerschlagen, die die Darmwand durchdringen und verstopfen. Diese Milch einschließlich des darin enthaltenen Fettes halte ich ohnehin für fraglich gesund und kann dir darum nicht sagen, ob fettarme Milch noch weniger gesund ist. Was sicher noch ungesünder ist, die die sog. "Schulmilch" ein Plörr aus Milchpulver, Wasser, künstlichen Aromen und Zucker, ein Verbrechen am Rande der Körperverletzung. Ich vermute, fettarme Milch, ergänzt mit gutem Öl, ist die bessere Alternative.

Ich selbst trinke wenig Milch (1 bis 2 l die Woche), davon mindestens der erste Liter vom Bauern (ziemlich fett), der zweite Biomilch aus der Tüte.

Bablin