

# Schule und Diät

**Beitrag von „Bablin“ vom 22. April 2006 16:45**

Potilla Vivi

Bei mir ist das Porridge kein bisschen schleimig, sondern sehr fest und körnig. Ob die schleimige Konsistenz bei potilla an den Mengenverhältnissen, an der Zubereitung oder an den Flocken liegt, weiß ich nicht. Ich nehme Demeter (Bauckhof-) Flocken grob.

Stimmt, Getreidegrütze war jahrhundertelang ein Arme-Leute-Essen ... Na und?

Eiweißreiche Diät ist eine gute Möglichkeit, vorübergehend (maximal ein halbes Jahr lang) den Stoffwechsel anzuheizen und zur Verbrennung gespeicherter Stoffe anzuregen (Almased aus der Apotheke beruht auch auf diesem Prinzip und ist recht wirkungsvoll) - aber keine gesunde Dauerernährung - führt letztlich zu Übersäuerung und damit Verschlackung.

Wiedererwärmung mach ich so, dass ich milch in den Topf mit dem rest gebe, den rest losrühre (vom boden kratze) und in der neu zugegebenen Milch erwärme.

Bablin