

ANTIBIOTIKA

bedeutet laut wikipedia: (von griech. ἀντί- *anti-* „anstelle, gegen“ und βίος *bios* „Leben“ mit lateinischer Endung; Einzahl **Antibiotikum**)

Der Einsatz von Antibiotika ist nicht unumstritten. So wird beklagt, dass es von Ärzten recht sorglos verschrieben wird, ohne dass es immer nötig wäre. Antibiotika können zur Zerstörung der Darmflora beitragen. Außerdem ist zu bedenken, dass wir Antibiotika auch abführen, sie so ins Abwasser gelangen und im Wasserkreislauf bleiben, weil sie in den Kläranlagen nicht abgebaut werden können.

Eine kleine Anregung als Tipp von nutrisurya: Einige Pflanzen haben antibakterielle, keimhemmende Eigenschaften, und gerade kurz vor dem Winter ist es ratsam, diese intensiver in der Küche zu verwenden:

- Kamille (als Tee und Inhalation)
- Kapuzinerkresse (die essbaren Blüten sehen über den Salat verteilt wunderschön aus)
- Meerrettich (am besten frisch gerieben – die Saison hat gerade angefangen)
- Knoblauch, Ingwer, Chilischote und Zwiebel (rote Zwiebel ganz dünn geschnitten mit dem Salat mischen)
- Propolis (kleine Mengen, große Wirkung)
- Salbei (als Tee gegen Husten)
- Thymian (Spülung gegen Entzündung im Mundbereich)
- Senfkörner

Und hier ist ein ganz einfaches Rezept, das wunderbar zum Brotzeit passt!

ROTE BETE-MEERRETTICH-AUFSTRICH

140 g Sonnenblumenkerne, 60 g Cashewkerne, 30 g geschälter, frischer Meerrettich, 150 g geschälte Rote Bete, 2 EL Apfelessig, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Leinöl, 2 gestrichene TL Salz, Wasser nach Bedarf

Rote Bete und Meerrettich klein schneiden und mit den übrigen Zutaten im Blitzhacker zu einer Masse verarbeiten. Abschmecken und nach Bedarf Wasser dazu geben.