



NATURKRAFTWERKE ERWEITERT DAS MAKROBIOTIK SORTIMENT



HANDGEMACHT

Entdecken Sie mit der Zürcher Lebensmittelproduzentin Naturkraftwerke die Welt der **biologischen Makrobiotik in der Schweiz**: Eine topaktuelle Reise zu ursprünglichen **Landwirtschafts-Weisheiten**, fernöstlicher **Philosophie** und Inspirationen für eine **naturnahe Ernährung und Lebensweise**.

YIN UND YANG – DAS GLEICHGEWICHT DER ENERGIEN

In der Makrobiotik geht es darum, das fluid-dynamische und dialektische Gleichgewicht zwischen den komplementären Energien von Yin und Yang zu finden. Dieses – nunmehr schwebende und nicht mehr binäre Gleichgewicht ist nach dieser Philosophie entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden. Es muss immer wieder neu gefunden werden, das ist unser «alltäglich Brot».

ANFÄNGE

Einen wesentlichen Grundstein für die Idee der späteren Makrobiotik legte Masanobu Fukuoka. Er gilt auch als Urvater des pfluglosen Mischfruchtanbaus. Der ehemalige Staatsbeamte schrieb u.a. auch Bücher wie «Der Grosse Weg hat kein Tor», «Rückkehr zur Natur» oder «Die Suche nach dem verlorenen Paradies» und ist ebenso bekannt durch seine Methode der «Nichtstun-Landwirtschaft». Von ihm stammt auch eines unserer Lieblingszitate zur Bedeutung von Landwirt*innen und Landwirtschaft:

Wenn der Bauer das Land vergisst, dem er seine Existenz verdankt, und nur noch seinen Eigennutz im Sinn hat, wenn der Verbraucher nicht mehr zwischen lebendiger Nahrung und solcher, die nur sättigt, unterscheiden kann, wenn der Beamte auf den Bauern herabschaut und die Industriellen die Natur verhöhnen, dann wir die Erde darauf mit ihrem Tod reagieren. Die Natur ist nicht so freundlich, eine Menschheit vorzuwarnen [...]

vegan



MAKROBIOTISCHES SORTIMENT VON NATURKRAFTWERKE

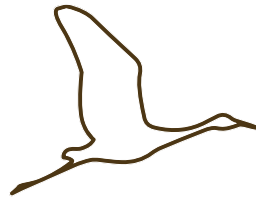
Naturkraftwerke ist eine Zürcher Oberländer Kleinunternehmung und der Schweizer Lebensmittelproduzent für makrobiotische Produkte, lokal ohne Grenzen. In unserem Sortiment ergänzen japanische Originalprodukte hiesige; zum Beispiel alte Getreidesorten und Leguminosen aus pfluglosem Mischfruchtanbau. Naturkraftwerke ist auch die Betreiberin und Inhaberin der Ölmühle Zürcher Oberland, wo biodynamisches und biologisches Saatgut in kleinen Chargen zu nativen Ölen verpresst wird, wo hochkarätige Muse produziert werden und erstklassige Mehralternativen gemahlen werden.

DIE MAKROBIOTIK-REISE

Die Welt der Makrobiotik ist eine faszinierende, sie beruht auf einer jahrhundertealten Weisheit. Diese einzigartige und ursprüngliche Lebensweise, inspiriert von fernöstlicher Philosophie und der Heilungskraft natürlicher und pestizidfrei angebauter Pflanzen und Lebensmittel, kann eine Inspirationsquelle sein für Glück, Gesundheit und Harmonie im Lebensalltag. Makrobiotik ist in erster Linie ein Naturverständnis, bei dem der Mensch Teil einer universalen Entwicklung und Zirkulation allen Lebens ist.

From  Japan





SPUREN UND URSPRUNG DER MAKROBIOTIK

Die Gründung der makrobiotischen Lebensweise wird allgemein Sakurazawa Nyoichi (1893-1966) zugewiesen. Er war Nachkomme einer Samurai-Familie, der gegen alle Widrigkeiten eine von den Ärzten nicht mehr heilbar eingeschätzte Tuberkulose-Erkrankung besiegte. Durch seine Erkenntnisse und seine Lebensgeschichte entstand das Modell der heutigen «Makrobiotik», ursprünglich zur Verbreitung seiner Erfahrungen und Ideen über Glück und Gesundheit. In die Geschichte eingegangen ist er unter dem Pseudonym Georges Oshawa. Seine Reise führte ihn von der Verzweiflung zur Heilung, und noch heute sind seine grundsätzlichen Ideen eine Bereicherung für die ganze Welt.

WEGE UND VERBREITUNG IN DER «NEUEN» WELT

Die Makrobiotik ist ebenso eine uralte Weisheit, die ihren Weg in die moderne Welt gefunden hat unter der altgriechischen Bezeichnung, die wohl irrtümlicherweise nur auf die Möglichkeit eines zeitlich langen Lebens hindeutet. Das Wort makros bedeutet in der Ursprungssprache nämlich auch etwas Körperliches wie grossherzig, kräftig, schlank, langatmig [...]

Michio Kushi (1926 – 2014) war der erste Student Oshawas, der 1949 aus Japan in die Vereinigten Staaten zog. Er initiierte mit seiner Frau Aveline in den 60er Jahren ein Zentrum für Makrobiotik. In dieser Zeit legte er den Grundstein für die Naturkostbewegung nach makrobiotischen Prinzipien. Michio Kushi und Aveline haben sich für ihren Traum von einer friedlichen Welt mit ihrem Wissen lebenslang für Frieden und Freiheit auf der ganzen Welt eingesetzt und vielen Menschen zu einer gesunden und glücklichen Lebensweise verholfen.

EINE GESUNDE BALANCE ALS LEBENSKUNST

Die Makrobiotik dreht sich um eine ausgewogene Ernährung mit vollwertigen regionalen, saisonalen oder entsprechend sorgfältig verarbeiteten und aufbewahrten Bio-Lebensmitteln. Die Zubereitung von Mahlzeiten erfolgt auf möglichst natürliche Weise. Die Erkenntnis der Bedeutung und die Zuordnung von Yin und Yang spielen die zentrale Rolle. Entdecken Sie mit den Naturkraftwerke Makrobiotik-Produkten, wie Sie die Energien in Ihren Mahlzeiten ausgleichen können, um ihre Lebensenergie Chi zu fördern.

BÜCHER/LITERATUR

Christoph Wilhelm Hufeland: Makrobiotik oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern / Cornelia Aihara: Von Kopf bis Fuss natürlich heilen mit Makrobiotik / Georges Oshwa: Lebensführer Makrobiotik – Handbuch / Masanobu Fukuoka: Die Suche nach dem verlorenen Paradies Masanobu Fukuoka: Rückkehr zur Natur / Mayumi Nishimura: Mayumi's Kitchen: Macrobiotic Cooking For Body And Soul / Michio Kushi: Makrobiotik

LEBEN IN HARMONIE

Die Makrobiotik lehrt uns, in Harmonie mit dem gegenwärtigen Moment und den natürlichen Gesetzen zu leben. Jede Person ist einzigartig, und die Makrobiotik ermöglicht es allen Menschen, eine eigene Balance zu finden und die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern, um friedfertig und in gegenseitiger sozialer Zugewandtheit zu arbeiten und zu leben.

MAKROBIOTIK, EINE INTEGRALE LEBENSKUNST UND GANZHEITLICHE LEBENSWEISE

Die Makrobiotik betrachtet den menschlichen Körper als integralen Bestandteil der natürlichen Welt. Durch die richtige Ernährung und Lebensweise können Sie die Verbindung zur Natur stärken und die Gesundheit fördern.

CHI – DIE LEBENSENERGIE

Die Grundlage der Makrobiotik ist die Lebensenergie, auch Chi genannt, die alles belebt und erhellt. Die Makrobiotik nutzt diese Energie, um Ihre Gesundheit auf allen Ebenen auszugleichen.

Zitate von Mayumi Nishimura, japanische und internationale Makrobiotik-Köchin:

[...] für mich persönlich ist Makrobiotik keine aussergewöhnliche Ernährungsweise: Ich komme aus Japan, da isst man nun mal viel Gemüse, Körner und Hülsenfrüchte. Die Makrobiotik hat diese traditionelle japanische Ernährungsweise im Westen bekannt gemacht, und dazu gehören auch gesundheitsfördernde und heilende Lebensmittel und Gerichte.

[...] Bei der Makrobiotik geht es aber nicht nur um die Ernährung. Es ist ein holistischer Ansatz. Wichtig ist auch Bewegung, ein Spaziergang, Yoga, Schwimmen. Spiritualität hilft auch; etwas zur Entspannung. Und die Beziehung mit Freunden und der Familie und dem Partner pflegen, genau wie mit der Natur.