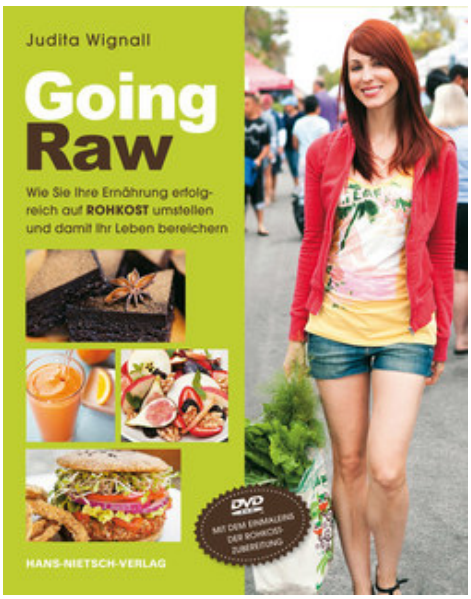
Judita Wignall
Going Raw

Leseprobe

Going Raw
von Judita Wignall
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b16954

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Vorwort von Cherie Soria 6
Einführung 9

KAPITEL 1: Die Vorzüge der rohköstlichen Ernährung

Rohköstliche Lebens-Mittel 12
Und hier noch ein paar Fakten 14
Was die Rohkost Ihnen schenkt 17
Und bevor ich's vergesse … 22
Rohköstlich essen – mitfühlend leben 24

KAPITEL 2: In Ihrer Rohkost-Küche

In der Vorratskammer 27
In der Küche 31
Wie Sie mit dem Messer umgehen 35
Wie Sie den Gemüsehobel verwenden 38
Spezielle Techniken der Rohkost-Küche 41
Denken Sie wie ein Küchenchef 52

KAPITEL 3: Rezepte für Ihre Rohkost-Revolution

Smoothies 56
Säfte 62
Zum Frühstück 64
Salate und Dressings 71
Suppen und Beilagen 86
Hauptgerichte 103
Desserts 130
Snacks 149
Getränke 158
Fermentierte Nahrung strotzt vor Leben 162
Ein paar Extras 168
Pikante Leckerbissen 170
Süßes für zwischendurch 172

KAPITEL 4: Rohkost forever

Wie viel Rohkost ist richtig für Sie? 175
Tipps und Tricks fürs rohköstliche Leben 178
Planen Sie 179
Menüplan für eine Rohkost-Woche 180
Ihre Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht 182

Glossar 187
Bezugsquellen 188
Literaturverzeichnis 189
Verzeichnis der Rezepte 191
Dank 192
Über die Autorin 192
Über den Fotografen 192

Titel der Originalausgabe: *Going Raw. Everything You Need to Start Your Own Raw Food Diet & Lifestyle Revolution at Home*, erschienen bei *Quarry Books*, Beverly, Massachusetts/USA

Translation Rights arranged with *Quayside Publishing Group*, Beverly, Massachusetts/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2012
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Martina Klose
Lektorat: Ute Orth
Korrektorat: Ute Orth

Fotos: Matt Wignall
Food Styling: Sienna DeGovia

Einbandgestaltung: Kurt Liebig
Layout Innenteil: Rita Sowins/Sowins Design

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-214-4

VORWORT von Cherie Soria vom *Living Light Culinary Arts Institute*

Gerade erleben wir eine Revolution im Gesundheits- und Körperbewusstsein, die von Menschen wie Judita Wignall angeführt wird. Sie und ihre Mitstreiter haben die Vorzüge der Rohkost entdeckt. Diese Rohkost-Revolution bahnt uns den Weg zu einem natürlichen, von Gesundheit und Wohlbefinden erfüllten Leben. Wir verlieren an Gewicht, haben mehr Energie und Ausdauer, verbessern unsere Verdauung und können Allergien in den Griff bekommen. Wir beugen Krankheiten vor oder verbessern unsere Heilungschancen und treten dem Leben mit neuer, positiver Einstellung entgegen.

Doch eine rohe, pflanzliche Ernährung schenkt nicht nur uns Menschen Wohlbefinden, sie kommt auch den Geschöpfen dieser Erde, ja der Erde selbst zugute. Wenn Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verkleinern und dazu beitragen wollen, dass weniger Treibhausgase in die Atmosphäre gelangen, dienen Sie diesem Ziel mit einer rohköstlichen Ernährung perfekt. Und Sie verschonen auch noch das Leben unzähliger Tiere!

Dass ein rohköstlicher Lebensstil Mensch, Tier und unserem Planeten zuträglicher ist, reicht den meisten Menschen nicht als Motivation dafür, sich für eine Rohkost-Ernährung zu entscheiden – zumindest nicht, solange sie dafür auf so manchen Gaumenkitzel verzichten müssen. Für gewöhnlich wählen wir Menschen unsere Nahrungsmittel nach Geschmack, Beschaffenheit und Aussehen aus. Wir werden nichts essen, nur weil es gesund ist, wenn es nicht schmeckt (zumindest nicht auf Dauer). – Essen, das uns nicht schmeckt … nein, da

müssten wir schon mit einem Bein im Grab stehen, ehe so etwas auf unseren Teller kommt! Und selbst dann behalten viele ihre schädlichen Ernährungsgewohnheiten bei, weil ihnen ihre gewohnte Art der Ernährung besser schmeckt! Daher ist es so ungeheuer wichtig, dass gesundes Essen genauso schmackhaft ist wie unsere gewohnte gekochte Nahrung oder am besten sogar noch leckerer. Eben hier setzt *Going Raw* an. Es präsentiert Ihnen Rezepte, die ebenso köstlich wie gesund sind. Sie werden diese Rohköstlichkeiten ihres Geschmackes wegen ebenso schätzen wie wegen ihrer positiven Wirkung.

Und das Tolle an diesem Buch: Judita zeigt den Zubereitungsprozess Schritt für Schritt mit Fotos. So können Sie diese Leckerbissen problemlos selbst zubereiten. Das macht *Going Raw* so einzigartig. Judita möchte Ihnen den Weg zur rohköstlichen Küche so einfach wie möglich machen, damit Sie Ihre Familie und sich selbst mit leckeren Mahlzeiten verwöhnen können. Darüber hinaus finden Sie in ihrem Buch eine Vielzahl an Informationen über die Vorzüge der rohköstlichen Küche und Tipps zur Ernährungsumstellung.

Ich lernte Judita kennen, als sie ihre ersten Kurse beim *Living Light Culinary Arts Institute* in Fort Bragg belegte. Dort versuchen wir, den Einstieg in die Kunst des gesunden Lebens für die unterschiedlichsten Menschen so schmackhaft wie möglich zu gestalten. Judita aber wollte noch mehr. Mit viel Elan und Einfallsreichtum machte sie sich daran, einer breiteren Bevölkerung die Vorzüge der Rohkost-Küche bekannt zu machen.

Wenn Sie dauerhaft abnehmen möchten, wenn Ihnen Ihre Nahrung mehr Energie geben und Sie gesünder machen soll, sind Sie bei der Rohkost genau richtig. Mit einer Ernährung auf pflanzlicher Basis schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Ihr Gewicht stellt sich von selbst aufs rechte Maß ein und Sie finden zu ihrem inneren Gleichgewicht zurück. Sie erlangen Gesundheit und Glück zugleich!

In *Going Raw* erfahren Sie, wie Sie sich diesen nachhaltigen und genussreichen Lebensstil zu eigen machen. Rohkost gibt Ihnen alles, was Sie brauchen, um gesund zu bleiben, abzunehmen und Heilung zu finden – Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien. Und: Sie müssen dazu nicht einmal 100-prozentig rohköstlich leben. Machen Sie sich also keine Gedanken: Fangen Sie einfach an! Probieren Sie ein paar einfache Rezepte aus, und finden Sie heraus, weshalb so viele Menschen auf der Welt roh und vegan leben wollen. Machen Sie mit bei der weltweiten Rohkost-Revolution!

CHERIE SORIA, ist Gründerin und Leiterin des *Living Light Culinary Arts Institute* und gilt als Pionierin der rohköstlichen Gourmetküche. Sie hat die erste vegane Kochschule gegründet, in der Köche ihre Fertigkeiten in der veganen Küchenkunst schulen können. Ihr Institut bietet seit 1998 Kurse für Einsteiger und Könner an. Gemeinsam mit den Ernährungswissenschaftlern Brenda Davis und Vesanto Melina hat sie *The Raw Food Revolution Diet* geschrieben.

EINFÜHRUNG

Es ist immer spannend, wie meine Umwelt darauf reagiert, dass ich vegane Rohköstlerin bin: „Was, Sie essen kein Fleisch?!“ Oder: „Und wirklich gar nichts Gekochtes?“ Und: „Wo bekommen Sie dann Ihre Proteine her?“ Oder auch: „Was essen Sie denn dann überhaupt?“ Mir machen diese Fragen nichts aus. Ich spreche mit Menschen, die sich dafür interessieren, gern über meine Ernährungsphilosophie. Als ich vor Jahren eine natürliche Behandlungsmöglichkeit für meine Akne suchte, war ich Schauspielerin und Model in Hollywood und ich hatte so große Akneprobleme wie die Stadt Verkehrsprobleme. Da musste etwas geschehen und ich war offen für alles. Und so entdeckte ich recht schnell, dass Nahrungsmittel Heilkräfte haben. Und lernte, was ich essen musste, um mehr Energie zu haben.

Ich ernährte mich einen Monat lang hundertprozentig roh und nahm mehr als sieben Kilo ab, wurde meine Arthritis und meine Depression los, hatte unglaublich viel Energie und eine geistige Klarheit, wie ich sie seit Jahren nicht kannte. Nach drei Monaten war meine Akne vollständig weg. Der Appetit auf Mikrowellen-Menüs war verschwunden.

Ich hatte mich ins rohköstliche Essen verliebt: Ich mochte, wie es sich anfühlte, mochte die Frische, die Energie. Und so beschloss ich, dass ich mehr über Rohkost lernen sollte. Ich kaufte jedes Buch zum Thema und machte schon bald meinen ersten Kurs im *Living Light Culinary Arts Institute.* Ich wollte lernen, rohköstliche Speisen zuzubereiten. Ich beschäftigte mich mit ganzheitlicher Ernährung und gab schon nach kurzer Zeit selbst Einsteigerkurse. Ich schrieb in Blogs, stellte Videos über die Zubereitung von Rohkost ins Web und begann, Rezepte zu sammeln. Ich war eine Frau mit einer Mission, mit einer Botschaft. Das war wirklich ein ziemlicher Wandel für jemanden, der früher das Kochen gehasst hat!

Ich habe dieses Buch geschrieben, um die Rohkostküche allen zugänglich zu machen. Ganz gleich, ob Sie nun Ihre Ernährung ganz umstellen wollen oder nur ein paar gesündere Alternativen suchen: Hier finden Sie beides. Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass es sich immer um „schnelle Küche“ handelt, doch: Alles, was Sie hier finden, gehört zum Köstlichsten, das Sie je gegessen haben, das wage ich zu behaupten. Ich habe Fotos von den wichtigsten Schritten bei der Zubereitung gemacht, sodass Sie alles gut nachvollziehen können. In *Going Raw* finden Sie einfache, schnelle Rezepte und Gerichte aus dem Gourmettempel. Dieses Buch liefert Ihnen sowohl die ernährungswissenschaftlichen als auch die praktischen Informationen zum rohköstlichen Leben, sodass Sie Ihre höchstpersönliche Rohkost-Revolution bei sich zu Hause anzetteln können. Und denken Sie daran: Es gibt keine festen Regeln – das Ganze ist ein Abenteuer, bei dem Sie das Essen neu entdecken werden.

Alles Gute und – vor allem Köstliche – für Sie!
Judita

Kapitel 1

Die Vorzüge der rohköstlichen Ernährung

Rohe Nahrung ist frisch und naturbelassen. Diese Lebens-Mittel werden nicht über 48 °C erhitzt, durch Zusätze verändert oder industriell behandelt, sodass sämtliche Nährstoffe erhalten bleiben. Die wichtigsten Nahrungsmittel der Rohkost sind: Früchte, Gemüse, Sprossen, Nüsse, Kerne, Algen und natürliche Fette.

Empfiehlt nicht die eine oder andere Ernährungsorganisation schon seit geraumer Zeit, wir sollten täglich frisches Obst und Gemüse essen? Wenn wir Nahrungsmittel in unverfälschter Form zu uns nehmen, bleiben alle Vitamine, Mineralstoffe, sekundären Pflanzenstoffe und Enzyme erhalten, die von Mutter Natur für uns gedacht sind. Wenn wir unsere Speisen jedoch erhitzen, gehen bis zu 70 Prozent dieser Nährstoffe verloren.

Welche Regeln gelten in der Welt der Rohkost?

- **Manche Rohköstler essen auch tierische Erzeugnisse** wie unbehandelte Molkereiprodukte, Fleisch, Sushi, Eier, Honig und Blütenpollen. Sie sind keine Vegetarier.
- **Viele Rohköstler sind aber Veganer: Sie verzehren gar keine tierischen Produkte.** Manche von ihnen sind auch „Beeganer“, das heißt, sie leben zwar vegetarisch, Produkte von der Biene wie Pollen und Honig (englisch *bee*) stehen aber dennoch auf ihrem Speiseplan.
- **Eingefrorene Früchte gelten ebenfalls als Rohkost** (obwohl durch das Einfrieren bis zu 30 Prozent ihres Nährstoffgehalts verloren gehen). Gemüse, das vor dem Einfrieren blanchiert oder gekocht wird, ist allerdings nicht mehr roh.
- **Alles, was pasteurisiert oder in Dosen und Gläsern verkauft wird, ist keine Rohkost!** Nahrungsmittel in Dosen wurden erhitzt, meist auf 116 °C, damit sie monatelang gelagert werden können. Die meisten Dosen sind innen mit einer Plastikschicht ausgekleidet, die Bisphenol A (BPA) freisetzt. Dieser östrogenähnliche Stoff schädigt unsere Gesundheit. Durch Pasteurisieren werden Säfte, Milch und andere Molkereiprodukte haltbar gemacht. Dabei werden diese Nahrungsmittel auf 72 bis 75 °C erhitzt. Ultrahocherhitzte Nahrungsmittel werden sogar auf 135 bis 150 °C erhitzt. Dadurch sollen sie lediglich keimfrei gemacht werden. Leider werden dabei aber auch Enzyme und Vitamine zerstört.

Veganer lehnen tierische Produkte ab. Meist führen sie an, dass der nächste Verwandte des Menschen, der Bonobo- oder Zwergschimpanse, sich auch nur von grünen Blättern und Früchten ernährt und wir ihm genetisch und physiologisch am nächsten stehen. Betrachtet man unsere Zähne und unser Verdauungssystem, so würde man uns eher den Pflanzen- als den Fleischfressern zuordnen, die schärfere Zähne und Klauen sowie eine stärker konzentrierte Magensäure haben.

Viele Rohköstler ernähren sich ausschließlich von pflanzlicher Kost, andere fühlen sich aber wohler, wenn sie kleine Mengen unbehandelter tierischer Produkte wie Rohmilchprodukte oder Eier zu sich nehmen. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse. Mit der Zeit werden Sie selbst herausfinden, was Ihr Körper braucht und wie viel Rohkost für Sie bekömmlich ist.

In *Going Raw* stelle ich Ihnen rein pflanzliche Rohkostspeisen vor. Nur gelegentlich verwende ich Honig oder Blütenpollen, wobei Sie Blütenpollen einfach weglassen und Honig durch Agavendicksaft oder Steviablätter ersetzen können.

Rohköstliche Lebens-Mittel

Die nun folgenden Nahrungsmittel stellen natürlich keine vollständige Liste rohköstlicher Lebens-Mittel dar. Ich will Ihnen vielmehr einen ersten Überblick über die reiche Auswahl bieten, die Sie in der Rohkost haben.

- **Früchte:** Äpfel, Orangen, Erdbeeren, Ananas, Papaya, Bananen, Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Trockenfrüchte … sind Vitamin- und Kohlehydratbomben.
- **Gemüse:** Salatgurke, Stangensellerie, Paprika, Tomaten, Rote Bete, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, Mais … Gemüse enthält nur wenig Kalorien und viele Ballaststoffe. Essen Sie so viel Gemüse, wie Sie mögen. Kartoffeln sind roh nur in Maßen zu empfehlen, einige Kürbissorten hingegen sind auch roh essbar.
- **Blattgemüse:** Gartensalat, Romanasalat, Grünkohl, Spinat, Karde, Pak Choi, Kresse, Rucola, Löwenzahn, Gänsefuß ... Grünes Blattgemüse ist für Rohköstler unverzichtbar, da es viele Proteine und Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Magnesium enthält.
- **Samen:** Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Leinsamen, Sesamsamen, Chiasamen … enthalten reichlich Proteine und Mineralstoffe.
- **Nüsse:** Mandeln, Cashewkerne, Paranüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Haselnüsse, Pistazien, Wild-Erdnüsse aus dem Amazonasgebiet und Macadamianüsse.
- **Sprossen:** Alfalfa, Sonnenblumen, Brokkoli, Kleesorten, Mungbohnen, Kichererbsen, Linsen und Quinoa geben hervorragende Sprossen ab, die Sie zu Hause ziehen können. (Siehe Seite 48)

- **Getreide:** Hafer, Kamut, Dinkel, Buchweizen und echter Wildreis
- **Fermentierte Nahrungsmittel:** sSauerkraut, Kokos-Kefir, Kokos-Joghurt, Rejuvelac (Brottrunk aus Getreide) und Misopaste. Fermentierte Lebens-Mittel enthalten Bakterien, die Immunsystem und Verdauung stärken.
- **Natürliche Fette:** Avocado, Kokosnuss, sonnengetrocknete Oliven. Kokos-, Leinsamen-, Hanf- und Olivenöl. Achten Sie darauf, dass sie kalt gepresst sind (bei der Herstellung also nicht erhitzt wurden) und kaufen Sie die erste Pressung (extra vergine). Lassen Sie die Finger von Erdnussöl, das allergische Reaktionen auslösen kann, und von Raps-, Soja- und Maisöl, die gewöhnlich aus industrieller Pressung kommen und daher genetisch veränderte Bestandteile enthalten können.
- **Algen:** Es gibt mindestens zwei Dutzend verschiedene Sorten essbarer Algen. Meine Lieblings-Meeresgemüse sind: Dulse, Nori, Wakame, Arame und Kelp. Sie sind alle reich an Spurenelementen und ein guter Ersatz für Salz.
- **Superfoods:** Diese Super-Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe in hoher Konzentration. Dazu gehören Gojibeeren, Macapulver, Blütenpollen, Kokosöl und Kokosmus, AFA-Algen, Chlorella und Spirulina, marines Phytoplankton und Kakao.
- **Natürliche Süße:** Agavendicksaft, Palmzucker, kalt geschleuderter Honig, getrocknete Steviablätter, Yacóndicksaft, Mesquitepulver (vom Süßhülsenbaum), Ahornsirup und Rapadura (getrockneter Zuckerrohrsaft). Kalt geschleuderter Honig, Steviablätter und Mesquitepulver sind unbehandelt und schenken daher unverfälschte Süße. Auch Agavendicksaft und Yacóndicksaft sind inzwischen in Rohkostqualität erhältlich. Kaufen Sie allerdings niemals raffinierten Zucker, selbst wenn er gefärbt ist (wie etwa der Turbinado-Zucker), dieses Produkt enthält keinerlei Mineralstoffe mehr.

Und hier noch ein paar Fakten

Beim Kochen wird ein Großteil der Nährstoffe zerstört. Unsere Nahrungsmittel sind dann keine Lebens-Mittel mehr, denn sie sind nicht mehr lebendig. Darüber hinaus kann der menschliche Körper die noch vorhandenen Nährstoffe nicht so gut aufnehmen. Bei 45 bis 48 °C werden Enzyme inaktiv, bei 57 °C werden Vitamine und andere sekundäre Pflanzenstoffe vernichtet. Mineralstoffe werden durch Erhitzen zwar nicht beeinträchtigt, einige von ihnen sind jedoch wasserlöslich und werden nach dem Kochen mit dem Kochwasser einfach weggeschüttet. (Die menschliche Haut ist ja auch hitzeempfindlich. Hautzellen sterben bei 54 °C ab.)

Bei etwa 71 °C karamellisiert der in kohlehydratreichen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln und Getreide enthaltene Zucker und ist dann keine leicht verfügbare Energiequelle mehr.

Zudem zerstört Kochen auch die Ballaststoffe im Gemüse, die so ihre positive Wirkung auf unser Verdauungssystem einbüßen.

DIE GEFAHREN VON VERARBEITETEN NAHRUNGSMITTELN

Wir ernähren uns heute von so vielen hochgradig industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln wie noch nie in der Geschichte der Menschheit. Die Regale von Supermärkten und Lebensmittelläden sind vollgestopft mit Produkten, die nahezu ihren gesamten Nährstoffgehalt eingebüßt haben und stattdessen chemisch hergestellte, körperfremde Substanzen wie Glutamat oder Transfettsäuren enthalten. Wenn ich von „hochgradig verarbeiteten Nahrungsmitteln“ spreche, meine ich solche, die aus nicht naturbelassenen Zutaten industriell hergestellt und haltbar gemacht wurden, um anschließend wochen- oder monatelang im Regal zu stehen. Und das gilt nicht nur für Chips und Cookies, sondern auch für alles, was wir einfach mit Wasser aufgießen und in die Mikrowelle schieben. Selbst bei scheinbar „gesunden“ Cornflakes oder Müslis handelt es sich um hochgradig verarbeitete Nahrungsmittel. Sehen Sie doch einmal nach, wie viel Salz, künstliche Geschmacksstoffe, Farbstoffe und gehärtete Fette sie enthalten und wie viel Mais oder Soja aus möglicherweise genverändertem Anbau.

Das Verrückte an diesen Nahrungsmitteln ist, dass Sie damit bis zu 4000 Kalorien täglich zu sich nehmen und trotzdem mit Vitaminen und Mineralstoffen unterversorgt sein können. Das ist der eigentliche Grund dafür, warum wir oft den ganzen Tag vor uns hin futtern, wenn wir uns auf diese Weise ernähren. Wenn Sie stattdessen mehr Rohkost essen, können Sie Heißhungeranfälle, Stimmungstiefs und Energiemangel in den Griff bekommen und so mühelos Ihr Wunschgewicht erreichen und dabei auch noch Ihr Immunsystem stärken.

Haustiere, die hochgradig verarbeitetes Futter (das Pendant zur industriell erzeugten Nahrung des Menschen) zu fressen bekommen, entwickeln zum Teil ähnliche ernährungsbedingte Krankheiten wie der Mensch: Arthritis, Fettsucht, Diabetes oder Krebs. Mein Kater Arlo wurde von normalem Katzenfutter extrem dick und wäre fast daran gestorben. Heute gebe ich ihm hauptsächlich rohes Fleisch.

KOCHEN IST IMMER EIN KOMPROMISS!

Beim Kochen der Lebens-Mittel entsteht aber noch ein weiteres Problem: Häufig bilden sich toxische und krebserregende Stoffe erst unter Hitzeeinwirkung. Wenn man Fette und Proteine stark erhitzt, bilden sich sogenannte „AGEs“ – Stoffe, die unter der Gruppe *Advanced Glycation Endproducts* zusammenfasst werden. Diese können den Blutdruck erhöhen, zur Bildung von Falten beitragen und den Alterungsprozess des Körpers beschleunigen. Wenn man Stärke mit Öl erhitzt, entsteht Acrylamid, das beispielsweise in Brot, Pommes frites, Kartoffelchips, Crackern und Pizza enthalten ist und im Labor bei Tieren Krebs verursacht. Wenn Sie stark gebräunte, knusprige Nahrungsmittel sehen, dann ist das pures Acrylamid.

Beim Erhitzen von Fleisch entstehen heterozyklische Amine, die ebenfalls Krebs hervorrufen können und vor allem in durchgebratenem und gegrilltem Fleisch und Fisch zu finden sind. Das *National Cancer Institute* hat einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr dieser Stoffe und der Entstehung von Krebserkrankungen der Bauchspeicheldrüse, des Darms und der Brust festgestellt. Wenn Sie sich einmal vor Augen führen, wie oft manche Menschen solche Speisen zu sich nehmen, ist es kein Wunder, dass Krebserkrankungen beständig zunehmen.

Die Auswirkung gekochter Nahrung auf das Immunsystem

Wie gekochte Nahrung das Immunsystem beeinflussen kann, wurde in den Dreißigerjahren von dem Schweizer Arzt Paul Kouchakoff entdeckt. Er suchte eine Erklärung für die Verdauungsleukozytose, also die vorübergehende Zunahme weißer Blutkörperchen (Leukozyten) nach der Nahrungsaufnahme. Kouchakoff konnte in über dreihundert Versuchen nachweisen, dass die weißen Blutkörperchen nach dem Verzehr von Rohkost nicht ansteigen. Nimmt man jedoch gekochte, industriell verarbeitete oder haltbar gemachte Nahrung zu sich, so steigt die Anzahl der Leukozyten an, daher betrachtete Kouchakoff das Phänomen als krankmachende Reaktion des Körpers auf ungeeignete Nahrung.

TEE, KAFFEE UND ALKOHOL

Die meisten Teeblätter werden bei hohen Temperaturen getrocknet und mit kochend heißem Wasser aufgegossen, sie gehören dann also nicht zu den „rohen“ Nahrungsmitteln. Nichtsdestotrotz trinken die meisten Rohköstler Kräutertee wegen seiner Heilwirkung. Brennnessel und Schachtelhalm beispielsweise enthalten viele Mineralstoffe, Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*) kann helfen, Nieren- und Gallensteine aufzulösen. Es gibt auch Tees aus Pilzen, Gewürzen und Wurzeln, die sich positiv auf das Immunsystem auswirken und daher für unseren Körper genauso gut sind wie rohe Nahrungsmittel.

Schwarzer, grüner und weißer Tee sowie Mate enthalten Koffein, das die meisten Rohköstler ablehnen. (Ich trinke selten koffeinhaltige Tees. Wenn ich aber das Gefühl habe, ein kleiner „Schubs“ täte mir gut, greife ich zu biologisch angebautem weißem Tee.) Kaffee trinken Rohköstler meist nicht, da er den Wach-Schlaf-Rhythmus durcheinanderbringt, den Körper sauer macht und die Funktion der Nebennieren stört. Zudem muss er von der Leber abgebaut werden und ist eine wenig ratsame Energiequelle. Er entwässert und schwemmt dabei auch Mineralstoffe aus. Versuchen Sie, Ihre Abhängigkeit vom täglichen Kaffeegenuss loszulassen. Ich war regelrecht süchtig nach Kaffee, bevor ich mich der Rohkost zuwandte. Jetzt habe ich mehr Energie als zu meinen Zeiten als Kaffeetrinkerin.

Wer streng rohköstlich lebt, trinkt auch keinen Alkohol, weil er den Körper ebenfalls übersäuert und die Leber belastet. Für Menschen, die über Jahre hinweg ihren eigenen Weg zu vollkommener Gesundheit suchen, ist es einfach widersinnig, den Körper mit einem Giftstoff zu schädigen. Das heißt aber nicht, dass Sie jetzt auf keine Party mehr gehen können. Versuchen Sie, realistisch einzuschätzen, was Ihrer Gesundheit guttut, und das Für und Wider von Alkohol abzuwägen. Ich genieße durchaus gelegentlich ein Glas Wein und habe das Gefühl, dass Alkohol in Maßen für mich nicht schädlich ist. Da Rotwein und Sake fermentierte, also vergorene Nahrungsmittel sind, gelten sie ohnehin als „roh“. Kaufen Sie Ihren Wein aus Bio-Anbau ohne Schwefel und Zusatzstoffe. Sie finden in *Going Raw* ein Rezept für eine klassische Sangria (Seite 159), die bei sommerlicher Hitze eine leckere alkoholische Erfrischung ist. Wie bei allen Dingen sollte man beim Alkohol auf jeden Fall maßhalten.

In den letzten Jahren haben mehr und mehr Sportler die Rohkost für sich entdeckt. Und warum wohl? Weil sie wirkt! Pflanzliches Eiweiß ist weniger säurebildend als tierisches. Ist der Körper weniger übersäuert, so wirkt sich das direkt auf die Muskelfunktion aus und verbessert ihre Leistung. Die Muskulatur erholt sich zudem schneller nach der sportlichen Anstrengung. So kann man viel öfter trainieren, was sich natürlich noch einmal positiv auf die Leistung auswirkt.

Brendan Brazier, Ironman-Triathlet (Autor von *Thrive: The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life;* er hat das Nahrungsergänzungsmittel *Vega* für Sportler entwickelt.)

Was die Rohkost Ihnen schenkt

Wenn Sie immer mehr Rohkost in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen, wird Ihr Körper sich mit der Zeit massiv verändern. Je mehr Rohkost Sie essen, desto besser ist das für Sie. Folgende positive Auswirkungen stellen sich bereits bei einem geringen Rohkostanteil ein:

- **Rohkost versorgt Sie mit Energie.** Die meisten Menschen stellen relativ schnell fest, dass sie mehr Energie haben, wenn sie sich rohköstlich ernähren. Rohkost ist leichter verdaulich als ein dickes Steak oder ein Burrito mit Bohnen und Käse. Rohkost hat zwar eine niedrigere Energiedichte als stärkehaltige, verarbeitete Nahrung, sie ist aber reicher an Enzymen – Proteinen, die wichtige Stoffwechselprozesse katalysieren und so auch unsere Verdauung unterstützen. Also muss der Körper selbst weniger Enzyme produzieren.
- **Rohkost spendet Ihrem Körper Feuchtigkeit.** Dass Sie mit Rohkost mehr Wasser aufnehmen, hilft Ihnen bei trockener Haut und Energiemangel. Zudem haben Sie weniger Hunger.
- **Rohkost stärkt Ihr Immunsystem.** Viele Menschen berichten, dass sie nicht mehr so oft krank werden, seit sie Ihre Ernährung auf Rohkost umgestellt haben. Das hat mit der bereits erwähnten Verdauungsleukozytose zu tun. Die weißen Blutkörperchen können sich nun auf die Krankheitserreger stürzen, die Ihre Gesundheit gefährden. Zudem enthält Rohkost viel Vitamin C, Betakarotin und Zink, die alle drei das Immunsystem stärken. Ich hatte schon jahrelang keine Erkältung mehr und meine alljährlich wiederkehrenden Allergien haben sich auch gebessert, seit ich mich rohköstlich ernähre.
- **Rohkost ist reich an Ballaststoffen.** Und Ballaststoffe helfen Ihnen bei der Ausscheidung von Schlacken. Viele gesundheitliche Probleme wie Blähungen entstehen durch schlechte Verdauung. Auch Reizdarmsyndrom, Infektionen mit Hefepilzen, schlechte Nährstoffaufnahme, Akne oder Darmkrebs stehen damit in Zusammenhang. Donna Gates, Autorin von *The Body Ecology Diet*, ist der Ansicht, dass unser Immunsystem letztlich von der Gesundheit des Darms abhängt. Wir sollten dafür sorgen, dass sich dort „etwas bewegt“, und zwar mindestens einmal am Tag, besser noch nach jeder Mahlzeit.
- **Rohkost enthält sekundäre Pflanzenstoffe.** Diese Stoffe wirken antioxidativ, stärken das Immunsystem und stabilisieren Ihren Hormonspiegel. Sie helfen der Leber beim Entgiften, bewahren die Augen vor Netzhautablösung und schützen Sie vor Herzkrankheiten und Krebs. Lykopin ist einer dieser Stoffe, der in roten Früchten und Gemüsesorten wie zum Beispiel in Tomaten, Wassermelonen, rotem Paprika und Papaya enthalten ist. Es ist ein starkes Antioxidans. Resveratrol kommt in der Schale von roten Trauben vor und schützt das Herz. Es gibt noch viele andere sekundäre Pflanzenstoffe, die sich – in ihrer naturbelassenen Form – positiv auf Ihre Gesundheit auswirken.

Unser Körper ist ständig mit seiner Selbstheilung beschäftigt. Wenn wir uns schneiden, beginnt er sofort damit, die Wunde zu verschließen. Wenn wir uns ein Virus eingefangen haben, sind unsere weißen Blutkörperchen auf dem Kriegspfad – ohne dass wir etwas dafür tun müssten.

Die Verdauung gehört mit zu den komplexesten und wichtigsten Prozessen, die täglich in unserem Körper ablaufen. Dafür unterbricht er sogar seine Aktivitäten in Sachen „Selbstheilung". Wenn wir ihm also mit Rohkost die Verdauung erleichtern, hat er mehr Energie übrig.

Vegetarische Ernährung

Zum Glück stellen immer mehr Menschen ihre Ernährung auf eine vegetarische um. Fast jeden Tag scheint es eine neue wissenschaftliche Studie zu diesem Thema zu geben. Hier ein paar weitere Fakten, die Ihnen geläufig sein sollten:

Pflanzliche Proteinquellen

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie mit pflanzlicher Ernährung ausreichend Proteine zu sich nehmen. Die gute Nachricht lautet: Alle Pflanzen enthalten Proteine. Grünes Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat, Petersilie, Stängelkohl, Rucola und so weiter hat einen Proteingehalt von 35 bis 50 Prozent. Andere gute Proteinquellen sind Hanfsamen, Chiasamen, Gojibeeren, Kakao, Mandeln, Blütenpollen, AFA-, Spirulina- und Chlorella-Algen, Kürbiskerne, Sprossen, gekeimtes Getreide und

PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN (PRO PORTION)

	PORTION	PROTEINE
Hanfsamen	ca. 30 Gramm	10 Gramm
Mandeln	¼ Tasse	7 Gramm
Buchweizen	1 Tasse	6 Gramm
Chiasamen	¼ Tasse	6 Gramm
Kakaobohnen	ca. 30 Gramm	4 Gramm
Gojibeeren	ca. 30 Gramm	4 Gramm
Grünkohl	1 Tasse	2.5 Gramm
Spinat	1 Tasse	2 Gramm

gekeimter Wildreis. Wenn Sie abwechslungsreich essen, nehmen Sie also auch genügend Proteine auf. Sportler oder Schwangere können zusätzlich noch Hanfsamen über den Salat oder den Smoothie streuen oder ein paar Mandeln essen.

Blattgemüse und Chlorophyll

Blattgemüse enthält viel Chlorophyll, das allen grünen Pflanzen ihre Farbe verleiht. Das Chlorophyll-Molekül ist dem Hämoglobin-Molekül, das unserem Blut seine rote Farbe gibt und den lebensnotwendigen Sauerstoff zu allen Zellen unseres Körpers transportiert, sehr ähnlich. Beim Hämoglobin befindet sich ein Eisenion in zentraler Position, beim Chlorophyll ist es ein Magnesiumion. So trägt Chlorophyll zur Blutbildung bei und erhöht so die Sauerstoffversorgung unseres Körpers. Chlorophyll wirkt auch als Chelatkomplex und hilft, Schwermetalle aus dem Körper auszuleiten. Zudem bindet es krebserzeugende Substanzen, die zum Beispiel in gekochtem Fleisch enthalten sind oder die wir mit der verschmutzten Luft einatmen. Wenn Sie Ihren Tag grün beginnen (siehe Seite 60 f.), werden die in den Wunderdrinks enthaltenen Mineralstoffe und Enzyme der Übersäuerung Ihres Körpers entgegenwirken und Ihnen einen ordentlichen Sauerstoff- und damit auch Energieschub versetzen.

Die Nährstoffe des grünen Blattgemüses und essbarer Wildpflanzen werden von Ihrem Körper am besten aufgenommen, wenn Sie sie in Ihren Smoothie geben. Im Mixer werden die Zellwände der grünen Blätter aufgebrochen, sodass die Nährstoffe frei werden. Victoria Boutenko ist die Pionierin der grünen Smoothies. Sie hat zwei wunderbare Bücher darüber geschrieben, wie wir das „Grünzeug“ ganz einfach in unsere alltägliche Ernährung integrieren können (siehe „Literaturverzeichnis“, Seite 189 f.).

DAS PROBLEM MIT DEN SOJAPRODUKTEN

Für Veganer ist Soja ein wichtiger Proteinlieferant. Doch Sojaprodukte wie Tofu, texturiertes Soja (das als pflanzlicher Fleischersatz verwendet wird) und Sojamilch werden erhitzt und sind industriell verarbeitet, gehören somit also nicht zur rohköstlichen Ernährung. Außerdem wird viel darüber diskutiert, ob uns Soja überhaupt gesundheitliche Vorteile bringt. Es enthält, zwar viele Proteine, aber auch Phytoöstrogene und schädliche Stoffe, die beispielsweise die Schilddrüse und die hormonelle Entwicklung von Kindern beeinflussen oder andere Probleme verursachen können.

Außerdem sind Sojapflanzen, die nicht biologisch-organisch angebaut wurden, meist genverändert und die Auswirkungen, die genmanipulierte Nahrungsmittel auf unsere Gesundheit haben, sind heute noch nicht bekannt. Vieles spricht dafür, dass genveränderte Organismen ein Allergierisiko darstellen, Unfruchtbarkeit oder Leberversagen verursachen und den Stoffwechsel negativ beeinflussen können. Wenn Sie also Sojaprodukte in Ihren Speiseplan aufnehmen wollen, sollten Sie fermentierte Produkte wie Tempeh, Miso und klassisch hergestellte Sojasaucen wie Tamari und Shoyu verwenden.

Tempeh wird von Rohköstlern nur selten verwendet, weil er gegart (meist gebraten) werden muss, doch Misopaste und Sojasaucen zum Würzen findet man in der Rohkost-Küche häufig. Ich nehme gern – sojafreies – Kichererbsenmiso, das in Europa aber vorwiegend über den Spezialversand erhältlich ist.

Echtes Tamari ist weizen- und glutenfrei. (Sehen Sie auf jeden Fall noch einmal in der Liste der Inhaltsstoffe nach, bevor Sie es kaufen.) Nama Shoyu ist nicht pasteurisiert.

Pflanzliche Kalziumquellen

Grünes Blattgemüse wie Grünkohl, Stängelkohl, Brokkoli, Pak Choi oder Endiviensalat liefert jede Menge bio-verfügbares Kalzium. Das Gleiche gilt für geschälte Sesamsamen (oder Tahin), Kelp-Algen und Feigen.

Damit der Körper das Kalzium auch aufn ehmen kann, sollten Sie sich jeden Tag eine Portion Sonnen-licht gönnen (10 bis 15 Minuten, auch bei bedecktem Himmel) oder zusätzlich Vitamin D_3 einnehmen. Außerdem sind Lebens-Mittel zu empfehlen, die viel Kieselsäure und Magnesium enthalten: Kürbiskerne, Spinat, Äpfel, Orangen, Kirschen, Salatgurken, Zwiebeln, Rote Bete, Stangensellerie, Bananen, Feigen, Buchweizen und Kakao. So erhöhen und erhalten Sie Ihre Knochendichte. Schachtelhalm- und Brennnesseltee sind ebenfalls reich an Magnesium und Kieselsäure.

Pflanzliche Eisenquellen

Der menschliche Körper verarbeitet pflanzliches Eisen anders als tierisches. Er nimmt nur so viel pflanzliches Eisen auf, wie er braucht, und scheidet den Rest wieder aus. Auf diese Weise werden Zellschäden durch freie Radikale, die durch einen erhöhten Eisenspiegel hervorgerufen werden, vermieden. Zu viel Eisen im Blut kann zu Alzheimer, Darm- oder Leberkrebs führen und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Kürbiskerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Grünkohl, Romanasalat, Kelp-Algen, Brokkoli, Pak Choi und Kräuter wie Basilikum, Thymian, Dill, Petersilie und Oregano enthalten viel Eisen.

Die Bedeutung von B_{12} für unseren Körper

B_{12} ist ein Vitamin, das unser Körper mithilfe von Mikroorganismen aus Kobaltverbindungen herstellt. Früher waren Weidetiere ausgezeichnete Vitamin-B_{12}-Lieferanten, doch da die Böden immer mineralstoffärmer werden, leiden sowohl Menschen als auch Tiere häufig unter Vitamin-B_{12}-Mangel. Beim Tier füttert der Bauer gewöhnlich zu, daher sollten Sie als Veganer oder Vegetarier auch über ein entsprechendes Nahrungsergänzungsmittel nachdenken. Ich schlage Ihnen die sublinguale Anwendung von Methylcobalamin vor, der am besten bioverfügbaren Form von B_{12}, die unter der Zunge aufgelöst wird (übers Internet erhältlich). Ein Vitamin-B_{12}-Mangel kann zu chronischer Müdigkeit und nachlassender Gedächtnisleistung führen, aber Blutarmut, Depressionen und schlimmstenfalls irreversible Nervenschädigungen nach sich ziehen. Unsere Leber speichert gewöhnlich einen Vorrat an Vitamin B_{12} für drei Jahre, doch dieser sollte unbedingt aufgefüllt werden, bevor es zu spät ist.

WIE VIEL ROHKOST IST GUT FÜR MICH?

Sie müssen nicht gleich vegetarisch oder vegan leben, wenn Sie sich rohköstlich ernähren wollen. Und Sie müssen sich auch nicht zu 100 Prozent von Rohkost ernähren, wenn Sie von deren Vorteilen profitieren wollen. Natürlich wäre eine ausschließlich rohköstliche Ernährung ideal, aber selbst bei einem Rohkostanteil von 50 Prozent werden Sie den Unterschied schnell merken: Wie wäre es also mit einem Smoothie zum Frühstück und einem Salat vor dem Mittagessen? Damit sind Sie schon auf dem richtigen Weg.

In dem Dokumentarfilm Simply Raw: *Reversing Diabetes in 30 Days* (Einfach Rohkost: Wie man Diabetes in 30 Tagen in den Griff bekommt; siehe unter *www.rawfor30days.com*) stellen sechs Diabetiker ihre Ernährung auf 100 Prozent Rohkost um. Innerhalb von zwei Wochen konnten alle ihre Insulindosis deutlich herabsetzen.

Wollen Sie vollständig entgiften, setzen Sie am besten auf 100 Prozent Rohkost. Angela Stokes-Monarch, eine der bekannten Rohkost-Pionierinnen, hat tief greifende Veränderungen erlebt, als sie ihre Ernährung radikal umstellte: Zu Beginn wog sie noch fast 150 Kilo und hatte Schilddrüsenprobleme. Innerhalb von zwei Jahren hat sie 80 Kilo abgenommen. Sie begann mit einer reinen Rohkost-Ernährung, um sich am Ende bei etwa 70 Prozent einzupendeln, wobei ihr Körper noch immer entgiftet.

Und wie stelle ich meine Ernährung nun um?

Bauen Sie am Anfang nur so viel Rohkost in Ihren Speiseplan ein, wie Sie mögen. Wenn Sie über Nacht auf 100 Prozent Rohkost umstellen, kann das eine starke Entgiftung auslösen – mit den entsprechenden „Nebenwirkungen". Kopfschmerzen, Gereiztheit und Müdigkeit treten in der Regel dann auf, wenn Sie die Umstellung schneller vollziehen, als Ihr Körper das verkraften kann.

Wenn Sie schrittweise hochgradig verarbeitete Nahrungsmittel weglassen, können sich starke Gelüste nach diesen Produkten einstellen. Bleiben Sie standhaft! Das vergeht auch wieder. Und der Lohn ist allemal die Mühe wert, wenn Sie Nahrungsmittel, nach denen Sie süchtig sind, obwohl sie Ihnen schaden, von Ihrem Speiseplan streichen.

Und vergessen Sie nicht: Rohkost bedeutet nicht: „Alles oder nichts". Es gibt keine Auszeichnung für Hundert-Prozent-Rohköstler. Ihr und eigentlich unser aller Ziel ist doch, mehr Sensibilität beim Essen zu entwickeln und unserem Körper das zu geben, was er braucht.

Und bevor ich's vergesse …

In einer Welt, in der eine Handvoll frischer Nahrungsmittel mehr kosten als zwei Riesenpizzen oder eine Familienpackung Chicken Wings, stimmt doch etwas nicht. Fast Food und ähnliche Nahrungsmittel sind letztlich so billig, weil hier auch die staatlichen Subventionen hineinfließen. Nach Angaben des *Physicians Committee for Responsible Medicine* (Ärztekomitee für eine verantwortungsbewusste Medizin) beispielsweise verteilen sich die landwirtschaftlichen Subventionen in den USA wie folgt: 73 Prozent fließen an Großbetriebe, die Fleisch und Milchprodukte produzieren, und 13 Prozent in Getreide-Monokulturen. Kleinbauern, die lokal frische Nahrungsmittel erzeugen, erhalten gerade mal 1 Prozent.

Industriell verarbeitete Nahrung wird aus den billigsten Rohstoffen der Welt hergestellt: aus Weizen, Mais und Soja, die Sie unter den verschiedensten Bezeichnungen in fast allen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln finden. (Siehe Kasten unten.) Billigprodukte sind eben genau das: billig und qualitativ schlecht. Mit dieser Art von Ernährung tun Sie Ihrer Gesundheit auf Dauer nichts Gutes. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Osteoporose oder Krebs sind oft die Folge. Wenn Sie aber die besten Nahrungsmittel kaufen, die Sie sich leisten können, investieren Sie langfristig in Ihre Gesundheit. Und diese Investition sind Sie wert!

Frische Lebens-Mittel müssen auch nicht teuer sein. Auf Wochenmärkten finden Sie frische, regional angebaute Lebens-Mittel von bester Qualität. In fast jeder Stadt gibt es mittlerweile Kooperativen bäuerlicher Betriebe, wie etwa die „Ökokiste", und Bio-Gärtnereien, die Bio-Gemüse und -Salat im Abonnement einmal wöchentlich frei Haus liefern. Die zusammengestellten Angebote sind oft richtig günstig. Und natürlich bekommen Sie frische Bio-Ware auch im Naturkostladen. Vergleichen Sie ruhig einmal die Preise: Bio-Produkte sind heute gar nicht mehr so teuer. Sie werden staunen!

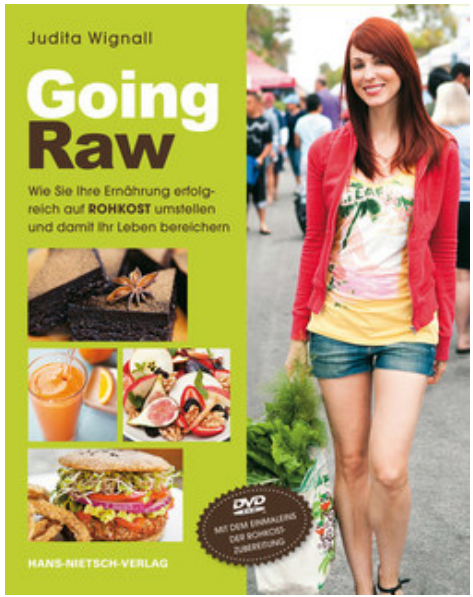
Natürlich können Sie Ihr Obst und Gemüse auch selbst anbauen. Wenn Sie genug Platz haben und ein wenig Zeit investieren, können Sie Ihr Gemüse auch auf dem Balkon in Kästen und Kübeln ziehen. (Bücher finden Sie im Literaturverzeichnis, Seite 189 f..)

BIOLOGISCH EINKAUFEN

Biologisch angebaute Lebens-Mittel kosten oft mehr als konventionell angebaute, doch sie schmecken einfach besser und sind frei von krebserregenden Pestiziden und Fungiziden. Manche Lebens-Mittel

BEDENKEN SIE: WEIZEN, SOJA, MAIS KÖNNEN UNTER VIELEN NAMEN AUFTAUCHEN.

- Weizen: Stärke, Gluten, hydrolisiertes Pflanzeneiweiß, gelatinierte Stärke, Triticale, *Triticum aestivum*, pflanzlicher Emulgator, pflanzliche Stärke, Weizenkleie, Weizenkeime, Weizengluten, Weizenmalz, Weizenstärke
- Soja: Verdickungsmittel, Emulgator, hydrolisiertes Pflanzeneiweiß, Lecithin, Protein, Sojamehl, Soja-Panthenol, Sojaprotein, Sojaproteinisolat oder -konzentrat, Sojaöl, Stabilisator, Stärke, Sojafleisch, Gemüsebrühe, pflanzliche Stärke
- Mais: *High Fructose Corn Syrup* (HFCS), Maiszucker, Maissirup, Glucose-Fructose-Sirup, Maisstärke, kristalline Fructose, kristalline Glucose, Dextrose, Glucose, Glucosesirup, Lecithin (Mais), Maltodextrin



Judita Wignall

Going Raw

Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf Rohkost umstellen und damit Ihr Leben bereichern

192 Seiten, kart.
erschienen 2012

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de