Das Wohlfühl- und Nachhaltigkeitsmagazin der MIGROS

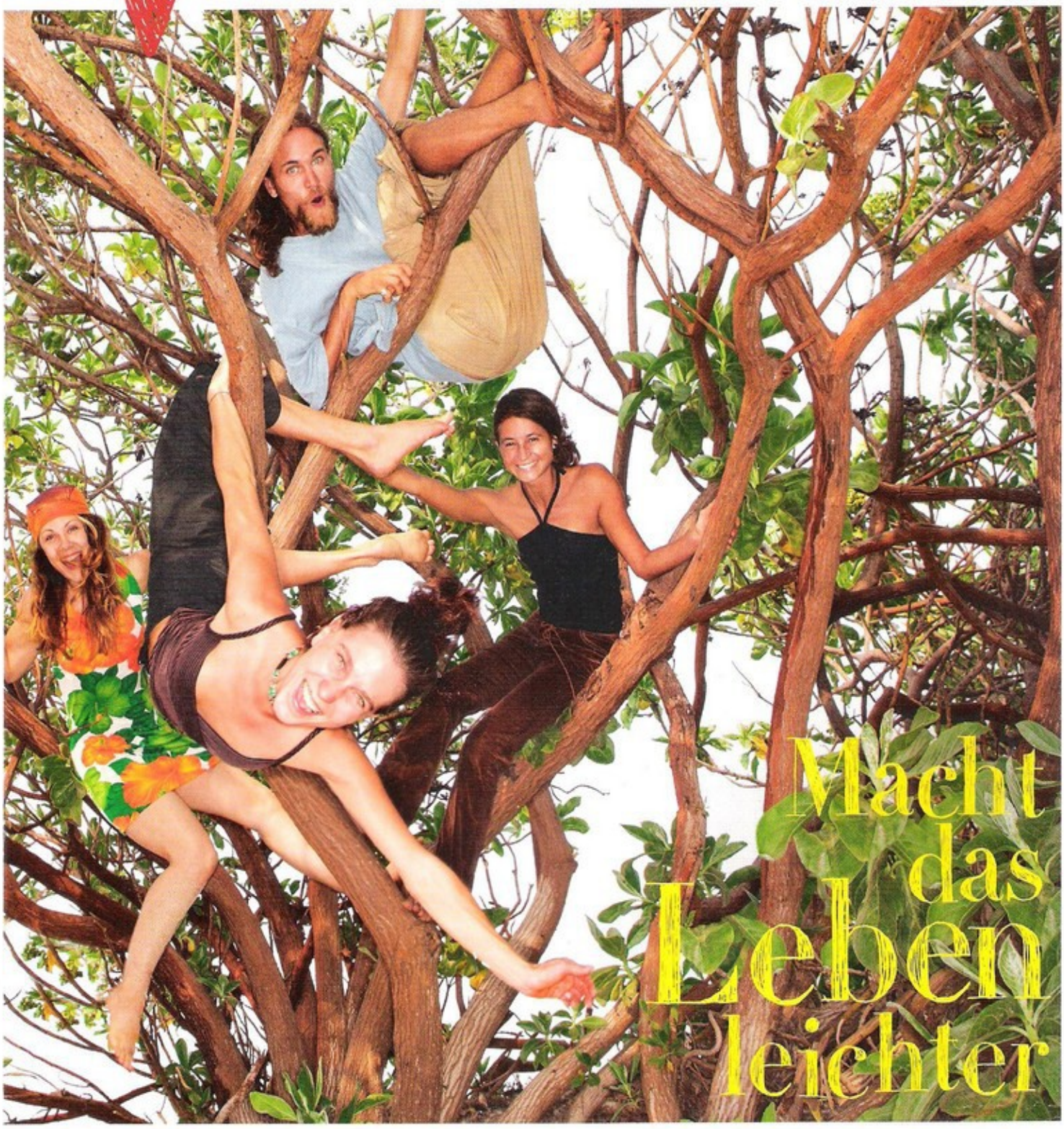
Juli 2011/04

Vivai

NACHHALTIGKEIT
Schutz für die Fische

ERNÄHRUNG
Der Rohkost-Trend

BEWEGUNG
Spiele mit Trainingseffekt



Macht das Leben leichter

Knacken statt kochen

Rohkost-Restaurants sind der neue Treffpunkt in Kalifornien. Hollywood-Stars haben wieder mal einen Ernährungstrend lanciert. Natur-pur-Anhänger gibt es auch hier. Worauf sie achten sollten.

Text: Marianne Botta Diener Fotos: Sandra Kennel

Die Amerikanerin Melba Thorn sprüht förmlich vor Begeisterung beim Anblick ihrer rohen Pizza-Kreationen. Wir sind in der Naturkostbar in Steffisburg, wo Thorn ein Kochseminar zum Thema «Kreative Rohkost für Fortgeschrittene» gibt. «Seid kreativ», ruft sie ins Publikum und bereitet derweil einen Teig aus Kamutsprossen, fein gemahlenen Leinsamen, kaltgepresstem Pflanzenöl und etwas Steinsalz zu. Dieser bleibt roh, wird lediglich bei vierzig Grad getrocknet und mit tiereiweissfreiem «Käse» aus Nüssen, frischem Gemüse und mit in roher Sojasauce marinierten rohen Champignons belegt.

In der Pause verkauft der Inhaber der Naturkostbar, Michael Brönnimann, Schokoladentrüffel, die er in liebevoller Handarbeit aus Kakaobohnen, gemahlenen Nüssen, Agavendicksaft und Kokosöl aus eigener Pressung hergestellt hat. Billig sind sie nicht, dafür roh und rein pflanzlich – und sehr schmackhaft. «Ich kam über verschiedene Stufen erst zur vegetarischen Ernährung, dann zur Rohkost», erklärt der 31-jährige Brönnimann. Obwohl erst Ende 2010 eröffnet, floriert sein Laden. Vegane Rohkost entspricht offensichtlich dem heutigen Lifestyle.

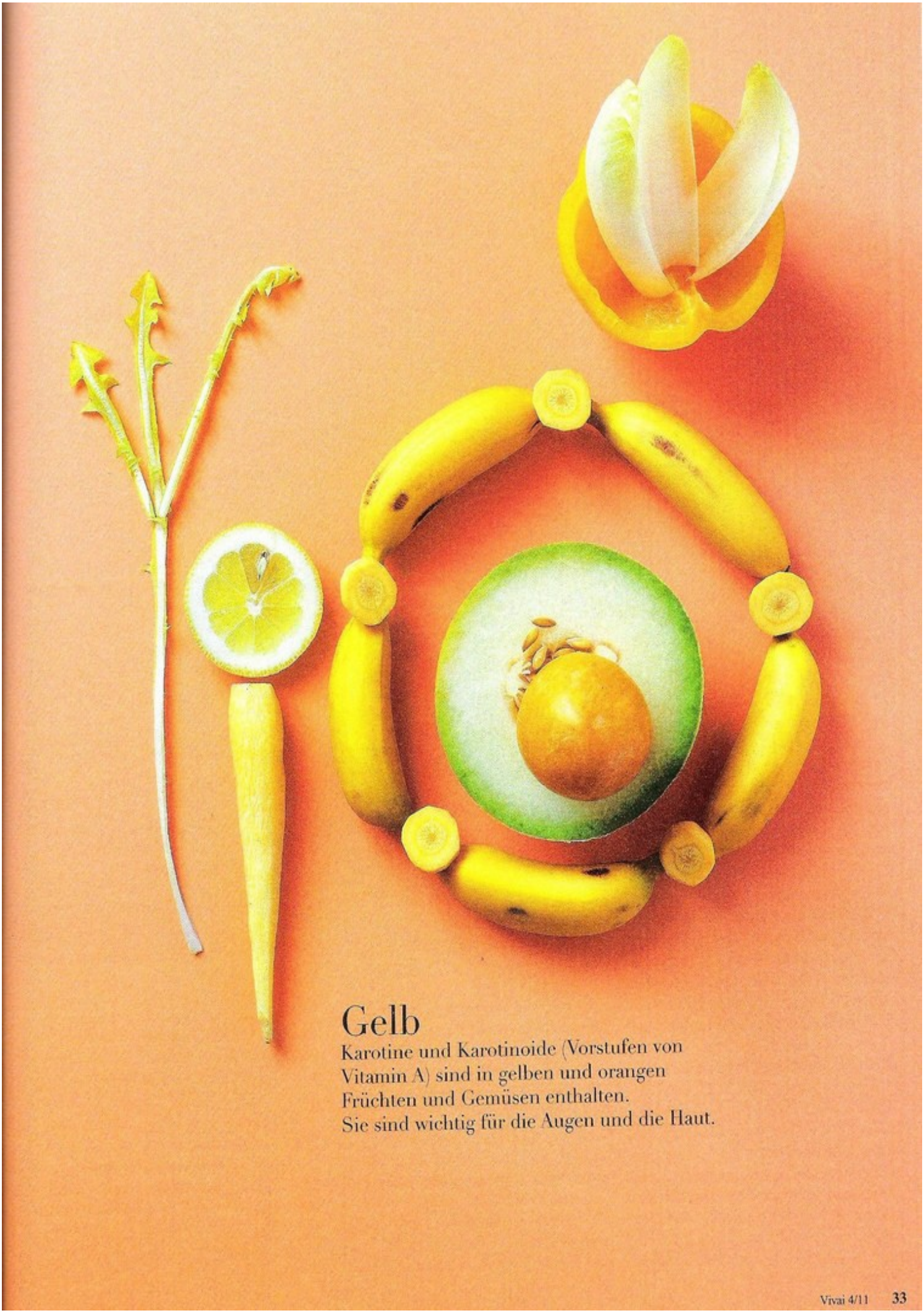
Auch der 55-jährige Urs Hochstrasser ist in die Naturkostbar gekommen. Er ist ein Schweizer Pionier in Sachen Rohkost. Die Anhänger der Rohkost hätten sich in den letzten Jahren gewandelt, sagt Hochstrasser. Früher seien sie hauptsächlich aus gesundheitlichen Gründen zu dieser Ernährungsform übergegangen, heute, weil Prominente wie das Model Gisele Bündchen, der Sänger Prince oder die Schauspielerin Gwyneth Paltrow die rohe Kost als Trend proklamieren. Sie sind überzeugt, mit veganer oder vegetarischer Rohkost schlank und jugendlich zu bleiben. Mit weitreichenden Folgen: Allein in Kalifornien kann man sich heute schon in über 200 Raw-Food-Restaurants mit Rohkost-Gerichten verpflegen.

Viele Vorteile, aber nicht unumstritten

«Man braucht keine spezielle Ausrüstung, um sich von Rohkost zu ernähren», betont Urs Hochstrasser. Auch seine Zubereitungskurse sind oft ausgebucht, die Haute Cuisine crue lässt ihn gut leben. Mangelerscheinungen? Hochstrasser winkt ab. Im Gegenteil, ihm gehe es bedeutend besser, seit er sich vor zwanzig Jahren dazu entschlossen habe, den Herd auszuschalten: «Man spart viel Zeit und Geld und muss keine Pfannen abwaschen.» Menschen, die sich hauptsächlich von Rohkost ernähren, seien seltener übergewichtig. «Man ist schneller satt, wenn man rohe Lebensmittel isst, und viele Gemüse schmecken roh einfach besser und sind knackiger.»
Trotz diesen Vorteilen ist Rohkost als dauerhafte Form der Ernährung nicht unumstritten, wenngleich der Ernährungswissenschaftler Paolo Colombani von der ETH Zürich betont: «Lebensmittel in roher Form sind die eigentliche Urform der Lebensmittel für den Menschen.» Somit sei prinzipiell nichts gegen sie einzuwenden. Allerdings mit Einschränkungen. Denn: Einige pflanzliche Lebensmittel sind roh schlicht nicht geniessbar. So ist die Stärke in rohen Kartoffeln praktisch unverdaubar, und rohe Bohnen enthalten einen Giftstoff. Kommt hinzu, dass rohe Lebensmittel hygienisch besonders sorgfältig behandelt werden müssen.

Der Ernährungswissenschaftler David Fäh empfiehlt, Gemüse und Früchte mal roh, mal gekocht zu geniessen. «Sie ergänzen sich gut. Betacarotin oder Lykopen können erhitzt besser aufgenommen werden als roh, dafür werden andere Vitamine beim Erhitzen zerstört.» Ganz anderer Ansicht ist der Rohkost-Anhänger Urs Hochstrasser. Er rät, keinesfalls rohe und ge-

Essen nach Verkehrsampeln: Rot, Gelb, Grün – wer beim Essen alle Ampelfarben berücksichtigt, hat bereits eine gute Grundlage für eine ausgewogene Ernährung.



Gelb

Karotine und Karotinoide (Vorstufen von Vitamin A) sind in gelben und orangen Früchten und Gemüsen enthalten.
Sie sind wichtig für die Augen und die Haut.

kochte Lebensmittel gleichzeitig zu essen: «Das führt zu Verdauungsbeschwerden. Die Verdauung von roher Nahrung ist eine Enzymverdauung, diejenige gekochter Lebensmittel eine Gärverdauung. Beides gleichzeitig empfiehlt sich deshalb nicht.» Studien zum Thema sucht man vergebens. Die einzige grosse Studie, welche je zum Thema Rohkost gemacht wurde – die «Giessener Rohkost-Studie» von 1998 –, ist nicht unumstritten.

Die Vielfalt ist entscheidend

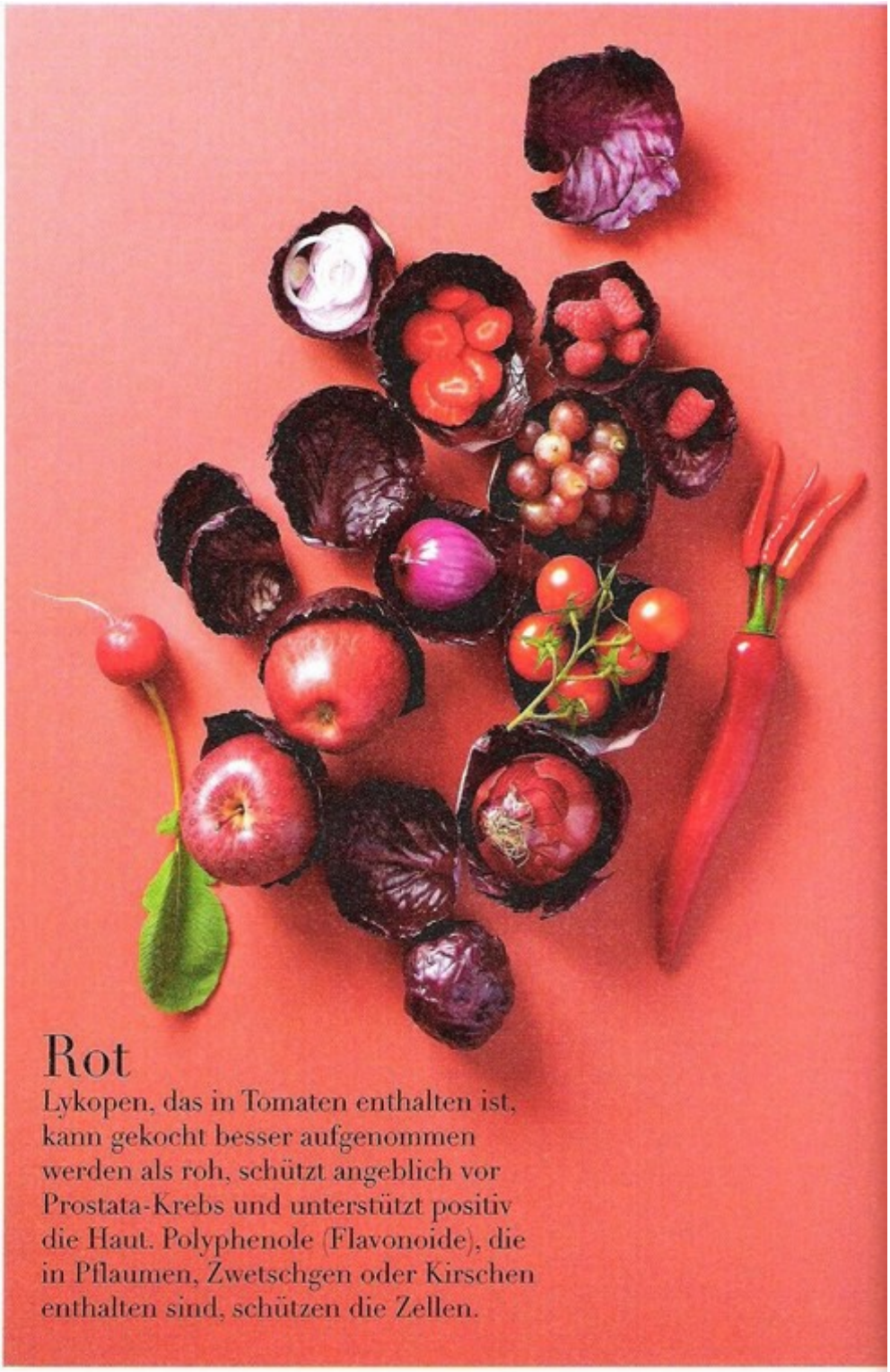
Während man früher davon ausging, dass Menschen, welche nur pflanzliche ungekochte Kost essen, zwangsläufig schlecht mit Vitamin B_{12}, Eisen, Kalzium, Zink, Jod, Selen und Eiweiss versorgt sind, wird dies heute differenziert beurteilt. Der Ernährungswissenschaftler David Fäh sagt dazu: «Ich bin der Meinung, dass sich solche Mängel nicht zwingend einstellen müssen. Es kommt darauf an, wer sich so ernährt. Das ist bei einem 40-jährigen Mann sicher einfacher als bei einer 25-jährigen schwangeren Frau.» Von den offiziellen Ernährungsfachstellen wird deshalb die vegane Rohkost für Säuglinge, Kinder, Schwangere, Stillende und Senioren nicht empfohlen, da eine Bedarfsdeckung ohne Zusatzpräparate in diesen Lebensabschnitten nicht möglich sei. Fäh betont: «Es braucht auf jeden Fall mehr Wissen und Erfahrung, um mit veganer Rohkost Mangelzustände zu vermeiden.» Dabei sei jedoch der Verzicht auf tierische Produkte das grössere Problem als die Frage, ob Lebensmittel roh oder gekocht gegessen werden. Es komme in erster Linie auf die Vielfalt der gegessenen Lebensmittel an.

Etwas Rohes sollte immer dabei sein

Dieses Bewusstsein hat längst auch die Mehrheit der Anhänger von veganer Rohkost. «Nur mit Tomaten, unreifem Obst und Kopfsalat allein geht es natürlich nicht», sagt Urs Hochstrasser. Entsprechend gross sei heute die Palette an Produkten, die zu rohköstlichen Genüssen verarbeitet werden: Nüsse, Samen, Kerne, einst in Vergessenheit geratene Gemüse wie Pastinaken oder spezielle Kürbissorten, Keime und Sprossen, aber auch Soja-Produkte und Meeresalgen.

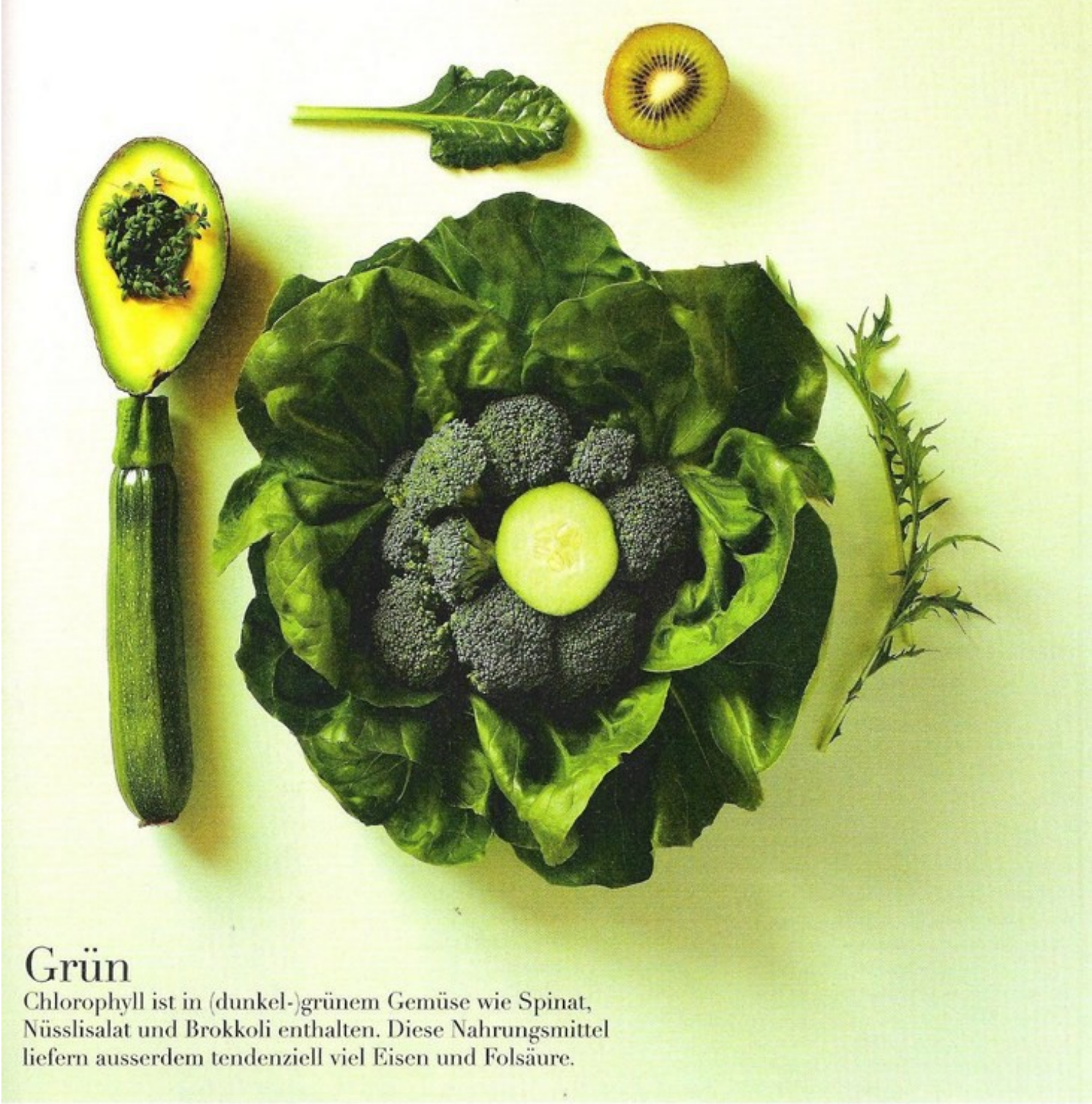
Doch ausschliesslich von roher veganer Kost ernähren sich nur wenige Menschen. In Deutschland dürften es gerade etwa 0,1 Prozent der Bevölkerung sein, und auch in Steffisburg finden sich nur wenige Kursteilnehmer, welche diese Ernährungsform konsequent umsetzen. Kein Problem für Kursleiterin Melba Thorn: «Wer bisher vorwiegend Fast Food gegessen hat, macht mit jedem Prozent Rohkost mehr auf seinem Teller einen Fortschritt in Richtung gesünderer Ernährung.»

Genau dieser Meinung ist auch der Ernährungswissenschaftler Paolo Colombani: «Eine sinnvolle Ernährungsweise enthält einen Teil der Lebensmittel in roher Form.» Melba Thorns Kurs gipfelt derweil im Dessert: ein wunderbarer Zitronen-Cheese-Cake, ungebacken natürlich, mit einer zartschmelzenden Schicht aus fein pürierten Cashewnüssen, Zitronen, Mandelmilch, Agavendicksaft und gelierenden Algen. Wahrlich roh-köstlich! ●



Rot

Lykopen, das in Tomaten enthalten ist, kann gekocht besser aufgenommen werden als roh, schützt angeblich vor Prostata-Krebs und unterstützt positiv die Haut. Polyphenole (Flavonoide), die in Pflaumen, Zwetschgen oder Kirschen enthalten sind, schützen die Zellen.



Grün

Chlorophyll ist in (dunkel-)grünem Gemüse wie Spinat, Nüsslisalat und Brokkoli enthalten. Diese Nahrungsmittel liefern ausserdem tendenziell viel Eisen und Folsäure.

Was ist Rohkost?

Die Urform menschlicher Ernährung

Unter Rohkost-Ernährung wird eine Vielzahl von Varianten alternativer Ernährungsrichtungen zusammengefasst, beispielsweise Rohkost mit Fleischverzehr, vegetarische Rohkost, vegane Rohkost und andere. Innerhalb dieser Richtungen können sich die Empfehlungen stark widersprechen. Allen gemeinsam ist, dass sie weitgehend oder ausschliesslich unerhitzte Lebensmittel beinhalten.

Die Idee, sich wie in der Urzeit von Rohkost zu ernähren, taucht im Laufe der Jahrhunderte immer wieder auf. Zwei wichtige Rohkostbewegungen: Zwischen 1920 und 1930 kam die traditionelle Rohkostbewegung auf. Rohkost wurde als Diät zur Linderung von Krankheiten empfohlen. Wichtiger Vertreter war Dr. Bircher-Benner, der damals das Birchermüesli erfand. Die zweite grosse Bewegung war jene zwischen 1980 und 1990. Die moderne Rohkostbewegung hat sich bewusst von der Ernährungswissenschaft abgespalten. Zum Beispiel im Buch «Fit for Life», wo die Rohkost als Dauerkost empfohlen wird. Vegane Rohkost umfasst rein pflanzliche Lebensmittel (Ausnahme: Honig), die höchstens bis 42 Grad erhitzt werden, um die enthaltenen Enzyme nicht abzutöten.