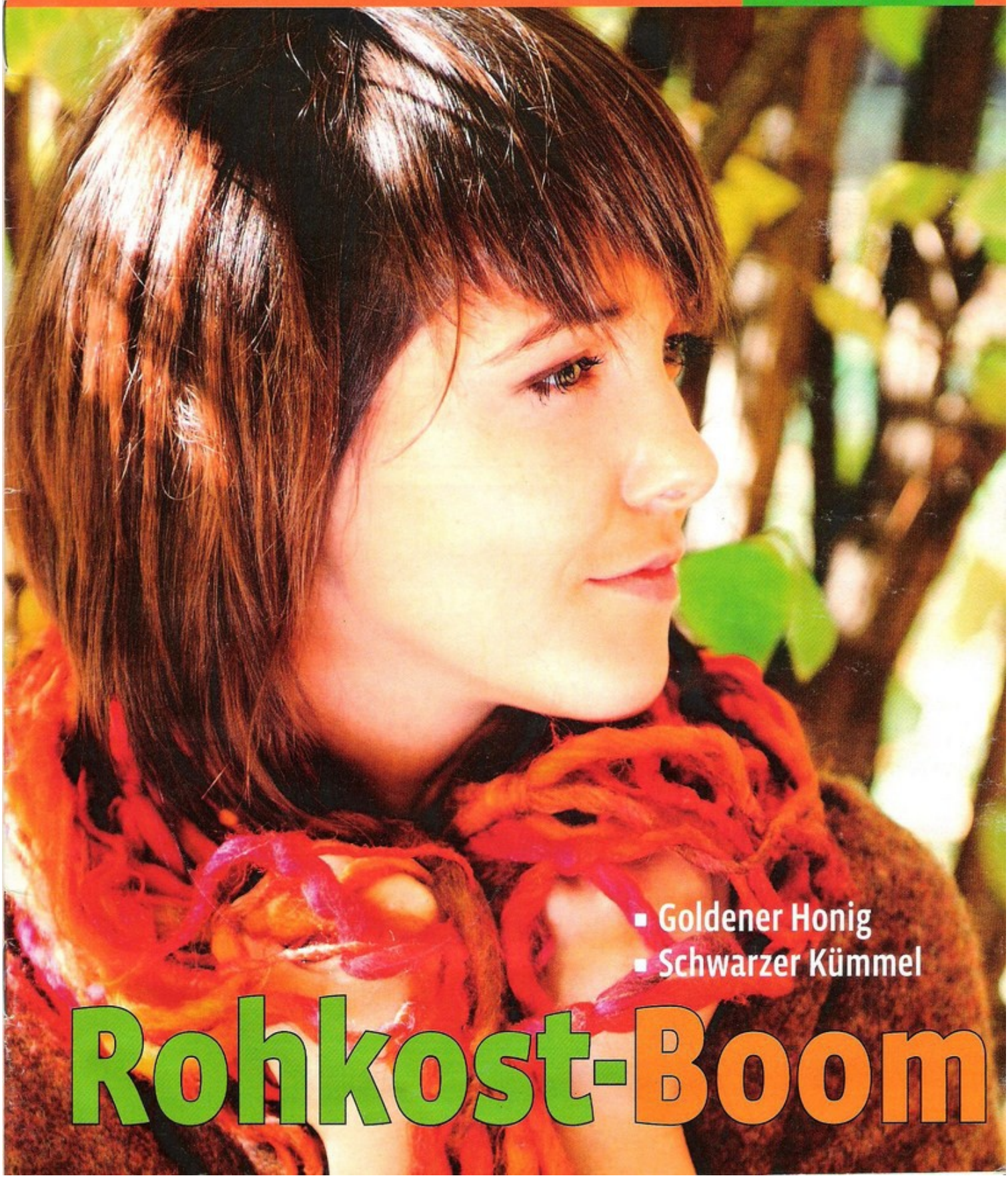
Nr. 4 Winter 2011 Fr. 2.50

gesund & schön

Magazin für Gesundheit, Schönheit und Vitalität

mit naturkraft



- Goldener Honig
- Schwarzer Kümmel

Rohkost-Boom

Rohkost

Der Ursprung der Rohkost liegt weit zurück. Bereits in der Antike war die Heilwirkung der Rohkost bekannt. In der Neuzeit erlebte die Rohkost dank den Ärzten Maximilian Bircher-Benner und Are Waerland zwar einen Aufschwung, doch wurden Rohköstler eher belächelt als ernst genommen. Rohkost boomt momentan enorm und die Anhängerschaft ist so gross wie nie zuvor. Denn in neuerer Zeit konnten dank der Forschung auch auf wissenschaftlicher Ebene die Vorteile einer Rohkost-Ernährung belegt werden.

Die Rohkost-Ernährung steht für eine Ernährung mit weitgehend oder ausschliesslich unverarbeiteten und unerhitzten Lebensmitteln. Die Rohkost-Bewegung ist eine sehr gemischte Gruppe mit zahlreichen Untergruppen und deren Vertretern. Je nach Ausprägung wird eine fleischlose oder gar eine vegane Ernährung empfohlen, aber es gibt auch Vertreter der nicht-vegetarischen Rohkost. Allen Rohkost-Formen ist jedoch gemeinsam, dass sie der Ansicht sind, dass der Mensch für erhitzte Nahrung nicht geschaffen ist. In ihren Augen ist gekochte Nahrung tote Nahrung und für den menschlichen Stoffwechsel unbrauchbar. Sie soll sogar schwächend für das Immunsystem sein. Nährstoffe wie Vitamine, Enzyme und auch Nahrungsfasern sind in rohen Lebensmitteln noch vollständig erhalten. Zudem speichern Pflanzen die Energie des Sonnenlichts, welche durch Erhitzen zerstört wird, durch den Verzehr von Rohkost aber wieder frei wird.

Auf den ersten Blick mag man denken, dass der Speiseplan eines Rohköstlers ziemlich einseitig nur aus Salat und Gemüse-Dips besteht. Bei einer Umstellung auf Rohkost ist denn auch tatsächlich einige Kreativität in der Küche gefragt. Aber dennoch gibt es vieles mehr als nur Obst, Salat und Gemüse. Bei einer ovo-lakto-vegetabilen Rohkost kommt schon auch mal kalt geräucherter Fisch oder Fleisch und frische Eier auf den Tisch. Auch Milchprodukte dürfen konsumiert werden, wenn es sich dabei um Rohmilch, Rohmilchkäse oder Rohmilchjoghurt handelt. Wichtige

Energielieferanten sind wie in jeder Ernährung auch in der Rohkost Nüsse, Samen, Kerne, Sprossen und Gewürze. Getreide wird nur geschrotet und eingeweicht konsumiert. Zum Beispiel in Form eines leckeren Frischkornmüeslis. Lebensmittel, die verfahrensbedingt erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind, dürfen auch mit einbezogen werden. Beispielsweise kaltgepresste Öle und kaltgeschleuderter Honig. Um den täglichen Bedarf an Flüssigkeit zu decken sind Wasser, kaltgezogener Tee, unpasteurisierter Fruchtsaft und Wein erlaubt.

Reformhäuser bieten den Rohköstlern eine speziell breite Palette an Lebensmitteln in Rohkost-Qualität.

Die Auswahl an Trockenfrüchten und Nüssen ist besonders gross, ebenso das Sortiment an einheimischem, kaltgeschleudertem Honig oder hochwertigen, kaltgepressten Pflanzenölen. Immer breiter wird auch die Palette an fixfertigen Spezialitäten, welche von Klein-Unternehmen hergestellt werden. Lassen Sie sich beraten und sie werden erstaunt sein, wie abwechslungsreich Rohkost sein kann! Probieren ist angesagt.

Allen rohkostgeeigneten Lebensmitteln ist gemeinsam, dass sie keinen Temperaturen über 42°C ausgesetzt sein dürfen. Bei der Erhitzung eines Lebensmittels gehen nicht nur wertvolle Vitamine, Mineralstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe verloren, es kommt auch zur Zerstörung der Proteine. Die Enzyme werden deaktiviert, das Nahrungsmittel wird wert- und energielos. Durch die Veränderung der Struktur wird das Eiweiss für den Körper fremd und kann so zu Allergien führen. Durch die Erhitzung kann es vermehrt zu Ablagerungen von Säuren im Zwischenzellgewebe kommen, was wiederum verschiedene Zivilisationskrankheiten und Beschwerden hervorrufen kann. Rohkost hat eine reinigende und – durch den hohen Anteil an Nahrungsfasern – eine giftstoffbindende Wirkung.

Wird kaum oder gar keine Rohkost verzehrt, kann es zu Mangelerscheinungen, einem schlechten Darmklima und einem verschlechterten Stoffwechsel kommen. Die Folgen davon sind Vitalitätsverlust, ein schlechteres Immunsystem und schnellere Zellalterung. Zudem weiss man, dass Nahrungsfasern eine gute Darmkrebsprophylaxe sind, für gute Blutfettwerte sorgen und sich positiv auf den Blutzucker auswirken. Rohkost sorgt für eine lang anhaltende Sättigung bei einer grossen Nährstoffdichte und wenig Kalorien. Zudem ist eine Rohkost-Ernährung im Alltag zeit- und energiesparend und daher auch äusserst ökologisch und ökonomisch.

Trotz all der Vorteile einer Rohkost-Ernährung sollte man aber auch bedenken, dass gewisse Lebensmittel wie Bohnen, Hülsenfrüchte und Kartoffeln erst durch das Kochen geniessbar und bekömmlich werden. Oftmals wird, speziell bei Allergien, gekochtes Gemüse und Obst besser vertragen als das rohe. Zudem wird das Betacarotin aus gekochter Nahrung besser aufgenommen als aus roher.

Möchte man von einer Mischkost auf Rohkost umsteigen, sollte man sich etwas Zeit lassen. Am besten ist, wenn man den Anteil an Rohkost langsam erhöht. In der Regel wird mehr rohes Gemüse besser vertragen als mehr rohes Obst. Auch sollte man zu Beginn auf rohes Getreide und stark blähende Lebensmittel verzichten. Am Anfang empfiehlt es sich, abends auf Rohkost zu verzichten; denn die Verdauungsorgane laufen dann auf Sparflamme, was die Rohkost schwerer verdaulich macht. Bei Blähungen sorgen verdauungsfördernde Gewürze wie Anis, Fenchel, Kümmel oder Thymian und genügend Bitterstoffe für eine bessere Bekömmlichkeit. Das Wichtigste ist aber, dass man jeden Bissen sehr gut kaut und viel trinkt, auch zwischen den Mahlzeiten. Oft kann auch eine Fastenkur ein guter

Der neue Shamanic Calendar 2012

erscheint anfangs November in limitierter Auflage. Bestellen Sie jetzt!

Die Künstlerin Silvia Bretscher schickt zum letzten Mal mit ihren 12 Bildern die Betrachterin und den Betrachter auf eine Reise. Eine Reise zurück zur Natur, um eigene Ressourcen kennen zu lernen und innere Kräfte zu spüren. Jedes der Kalenderbilder ist mit kurzen Textbotschaften von Jacqueline Kramer bereichert.

Jeder Mensch hat sein eigenes Krafttier, das auf einer schamanischen Reise entdeckt werden kann. Krafttiere sind Helfer aus der geistigen Welt, die Wege und Lösungen aufzeigen. Jedes vermittelt Energie, um auch in schwierigen Lebenssituationen einen Weg zu finden. Der Kalender bereichert auch den Alltag von Menschen, die den Schamanismus nicht kennen.

Format des Kalenders: 69 x 48 Zentimeter. Die einzelnen Bilder können problemlos gerahmt werden.

Alle Bilder auch als Karten mit passendem Kuvert erhältlich.

www.shamanic.bresil.ch

Weitere Bilder und Infos über Karten unter: www.shamanic.bresil.ch

BESTELLTALON

Ich möchte die Kraft dieses Kalenders im Jahre 2012 spüren und bestelle _____ Ex. Shamanic Calendar zum **Einzelpreis von Fr. 68.–** plus Fr. 12.– für Porto und Verpackung.

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Einsenden an: Gesund & Schön, «Shamanic Calendar 2012», Könizstrasse 25, 3008 Bern, Bestellung per Mail: service@mediapress.ch *(Betreff: Shamanic Calendar)* 4/11

Einstieg in die neue Ernährungsweise sein. Im Sommer ist eine Umstellung auf Rohkost eventuell einfacher, aber auch im Winter kann man gut ohne erhitzte Nahrung auskommen. Um von innen zu wärmen helfen Gewürze wie Ingwer, Zimt, Chilli oder Kardamom. Wärmende Gemüse sind Fenchel oder Randen und auch getrocknete Datteln, Feigen, Aprikosen und Sultaninen sorgen für innere Wärme.

Als Dauerkost ist nur die ovo-lacto-vegetabile Rohkost geeignet; denn nur sie gewährleistet eine Versorgung mit allen Nährstoffen. Als zeitlich begrenzte Heilnahrung kann die Rohkost aber als Reinigungs-Kur oder gegen verschiedene Zivilisationskrankheiten empfohlen werden. Schwangere und Stillende, Kleinkinder und Kinder sowie kranke, geschwächte Leute sollten keine reine Rohkost-Ernährung praktizieren. Ebenso ist Untergewichtigen und Leuten mit Essstörungen davon abzuraten.

Michèle Mullis
Ernährungsberaterin WSZ
www.vitabene.ch

Rohkost-Rezepte

Feigen-Datteln-Kugeln mit Mandeln

100g getrocknete Feigen Bio
100g entsteinte Datteln Bio
100g geriebene Mandeln Bio
1 Bio Orange, abgeriebene Schale
1-2 EL flüssiger Schweizer Honig
Brecht Zimtpulver
Zimtpulver zum Wenden
Geschälte, geriebene Mandeln zum Wenden
Kokosflocken zum Wenden

Feigen und Datteln klein schneiden, mit geriebenen Mandeln, Orangenschalen und wenig Honig im Cutter fein hacken. Die Masse nach Belieben mit Zimtpulver abrunden. Aus der Masse kleine Kugeln formen, im Zimtpulver, in den Mandeln oder den Kokosflocken wenden. Die Kugeln bleiben in einer Guetzlidose lange haltbar.

Roher Borschtsch

(4 Portionen)
300g rohe Randen
1 Zwiebel Bio
1 Tomate Bio
2 Knoblauchzehen
1 Gewürznelke
½ Liter Wasser
250g rohes Sauerkraut
Biomaris Meersalz
Frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
1 Tomate
1 Handvoll Sprossen
2 EL Biofarm Rapsöl

Randen schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Tomate grob würfeln. Zutaten sehr fein pürieren. Rohes Sauerkraut etwas kleiner schneiden und mit dem Saft unter die Randensuppe rühren. Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Borschtsch anrichten. Tomate schälen, Stielansatz herausschneiden, halbieren und entkernen und in kleine Würfel schneiden. Über die Suppe streuen, mit Sprossen garnieren und mit Rapsöl beträufeln.

Pflaumen-Mandel-Torte

500g entsteinte Dörrpflaumen Bio
500g Mandeln Bio
Saft von 3 Bio-Zitronen
1 Handvoll gehackte Mandeln zum Ausstreuen der Springform (26cm)
1 Apfel

Angegebene Zutaten in der Küchenmaschine, evtl. in Portionen, gut zerkleinern, so dass eine klebrig-feste Teigmasse entsteht. Springform mit gehackten Mandeln ausstreuen, Pflaumen-Mandel-Masse in die Form füllen, fest hineindrücken und glatt streichen. Torte einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen oder sofort aus der Springform lösen und fertig zubereiten.

Dekoration: *Aus Apfelscheiben Herzen ausstechen, mit Zitronensaft bestreichen und damit den Rand dekorieren.*