Mehr als Hasenfutter

Aus dem Grünfutter des Rohköstlers zaubern kreative Leute in den USA und zunehmend auch hierzulande schmackhafte Gourmet-Rohkost. Autorin Veronica Bonilla wollte wissen, wie das schmeckt und ob der viel zitierte Energieschub wirklich einsetzt.

Text *Veronica Bonilla*

Seit ich mich erinnern kann, hat sich meine Schwester für Kochen und Essen, Rezepte und Diäten, Schlemmen und Verzichten begeistert. Ich erlebte mit, wie Ahornsirup-Diät, Betty Bossis «Schlank, fit & gesund», bedarfsorientierte Ernährung, Metabolic Balance und viele mehr kamen und gingen, ähnlich zuverlässig wie Weihnachten und Ostern. Je älter meine Schwester wurde, desto mehr interessierte sie sich für die gesundheitlichen Aspekte der Ernährung. So erstaunte es mich nicht, als sie vor einem Jahr einen Stapel Rohkost-Bücher, einen Entsafter von der Grösse eines Staubsaugers und zwei Kisten Äpfel über die Skipiste zu unserer Ferienwohnung schleppte.

Was bedeutet roh überhaupt?

Neugierig darauf zu erfahren, wie wohl diesmal der Weisheit letzter Schluss lauten könnte, steckte auch ich meine Nase in die Bücher. Und staunte: Verführerische Cheesecakes, saftige Lasagnen, knusprige Tortillas – das sollte alles roh sein und erst noch vegan? Ich lernte: 1. Tierische Produkte haben im rohen Lifestyle (meistens) nichts verloren. 2. Roh ist alles, was nicht über 42 Grad erhitzt wird. 3. Beim Kochen töten wir wichtige Vitalstoffe und die meisten Enzyme ab. So leidet der mit zu viel gekochter Kost ernährte Mensch Mangel und muss die nötigen Enzyme zur Verdauung mühsam aus seinen Zellen mobilisieren. Dies ist auch der Grund, warum wir nach einer gekochten Mahlzeit oft so müde sind, vielleicht gar unter Blähungen leiden, obwohl wir nicht zu viel gegessen haben. Ganz anders die Rohkost, die auch lebendige Nahrung genannt wird: Sie spendet Energie, macht fit und gesund.

Das alles tönte gut und schlüssig. Trotzdem war ich von den zahlreichen Vorteilen, die ungekochte, rein pflanzliche Nahrung haben soll, erst einmal wenig beeindruckt. Heilsversprechungen werden von allen Vertretern einer gesunden Ernährung gemacht, und dies nicht zu knapp; für die Rohkost gilt das ganz besonders. Die allermeisten Leute scheitern jedoch an der Praxis; ist eine Ernährungsform nicht alltagstauglich, hat sie wenig Chancen, langfristig befolgt zu werden und damit die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Und Rohkost scheint weder auf den ersten noch auf den zweiten Blick einfach umzusetzen. Und man bedenke: Ein Leben mit Rohkost bedeutet ein Leben ohne Gipfeli, Spaghetti, Fondue und Tiramisu. Zudem müssten sowohl Vorratsschrank wie auch Einkaufsgewohnheiten von Grund auf verändert werden, um all die verführerisch aussehenden Rezepte in den Büchern meiner Schwester zuzubereiten – sagt mir ein Blick auf die Zutatenliste. Das Projekt Rohkost wird deshalb vorerst vertagt.

Einige Monate später schickt mir meine Schwester den Link zu einer Website mit Rezepten für grüne Smoothies, feine Getränke aus pürierten Früchten und Gemüsen. Solche Säfte – aus Früchten und Beeren – gibt es bei Coop und Migros seit Längerem zu kaufen. Der grüne Smoothie jedoch, wie er von der Amerikanerin Victoria Boutenko vor einigen Jahren erfunden und seither in mehreren Büchern und im Internet beschrieben wurde, soll ein ganz besonders potentes Elixier sein. Die magische Substanz heisst Chlorophyll (siehe auch «natürlich» 02-13). Enthalten ist sie in grünem Blattgemüse wie Salat, Spinat, Federkohl. Boutenkos Entdeckung: Zerkleinert kann Chlorophyll von Magen und Darm besonders gut und in extra grossen Mengen aufgenommen werden.

Smoothies als Einstiegshilfe

Weil es Sommer ist, die Pfirsiche reif sind und auf meinem Stadtbalkon der Baumspinat ungehindert wuchert, schnetzle ich

Ohne Butter, ohne raffinierten Zucker, ohne Ei – ein veganer Schokokuchen schmeckt trotzdem himmlisch.

Hilfreiche Geräte

- **Ein Pürierstab** reicht für den Anfang. Fortgeschrittene schaffen sich einen leistungsstarken Standmixer an; der Vitamix erhält bezüglich Qualität und Leistung die besten Kritiken (Kostenpunkt Fr. 750.–).
- **Eine Küchenmaschine oder ein Multizerkleinerer.**
- **Ein Dörrgerät** zum Trocknen von Cracker, Pizzaböden und so weiter.
- **Ein Entsafter** produziert Power-Vitalstoffgetränk.

Rohe Produkte, Geräte, Läden, Restaurant

Läden: *Naturkostbar,* Bahnhofstrasse 3, Steffisburg, Tel. +41 79 770 48 88, auch Internetshop: www.naturkostbar.ch, *Eva's Apples,* Weinbergstrasse 168, Zürich, www.evas-apples.ch.
Auch *Bioläden und Reformhäuser* führen ein wachsendes Angebot an Rohkostprodukten: www.reformhaus.ch

Internetshops mit Produkten und Geräten:
www.solshop.ch, www.keimling.ch, www.authenticnutrients.ch

Gourmet-Rohkost-Restaurant:
Cantina Don Camillo in der ehemaligen Bierbrauerei Warteck, Burgweg 7, Basel, Tel. 061 693 05 07, www.cantina-doncamillo.ch

ein paar Früchte ins Mixglas, rücke dem Spinat zu Leibe, gebe Wasser zu und lasse den Pürierstab seine Arbeit tun. Das dauert alles keine fünf Minuten – und fertig ist ein herrlich frisches Getränk. Auf den Geschmack gekommen, lese ich alles, was ich über grüne Smoothies finden kann, und beschliesse, dieses einfache, wohlschmeckende und zweifelsohne gesunde Getränk zu meinem neuen Frühstück zu machen. Ich bin gespannt, ob der viel gepriesene Energieschub auch bei mir eintreten wird. Zusätzlich nehme ich mir vor, auch bei den übrigen Mahlzeiten auf einen höheren Rohkostanteil zu achten. Plötzlich bin ich meinen Kindern dankbar, die Fenchelknolle und Rüebli noch nie anders als roh gemocht hatten.

Gute Laune

Kurze Zeit später ein weiteres Schlüsselerlebnis: Ich bestaune die Schokoladenspezialitäten in der Naturkostbar im bernischen Steffisburg, der ersten und bisher einzigen roh-veganen Lebensmittelmanufaktur der Schweiz, und degustiere ein Stücklein Schoko-Fudge: 100 Prozent roh, 100 Prozent vegan, bio, ganz ohne raffinierten Zucker, dafür gesüsst mit Datteln und Agavendicksaft – und einfach köstlich! Gourmet Raw Food nennt sich das. In den USA, vor allem in Kalifornien und New York, gibt es bereits zahlreiche Raw Food-Restaurants und Take aways. Immer mehr Menschen ernähren sich in der Heimat der Super-Size-Hamburger nicht nur vegan, sondern eben roh-vegan, darunter Stars wie Demi Moore, Sting oder Uma Thurman.

Die Gründe für die pflanzliche Rohkost sind vielfältig: Misstrauen gegenüber der Lebensmittelindustrie und den Fast-Food-Ketten, aktiv Tier-, Klima- und Umweltschutz betreiben, die eigene Gesundheit fördern oder den religiösen Wunsch verwirklichen, im Einklang mit dem Kosmos zu leben.

Wie dem auch sei – nach nur einer Woche registriere ich Veränderungen: Klingelt morgens um sechs Uhr der Wecker, komme ich plötzlich leichter und beschwingter aus dem Bett. Nach ein bis zwei Gläsern Smoothie, den ich mittlerweile mit Wildkräutern anreichere, die ich beim Joggen sammle, fühlt es sich an als hätte ich Treibstoff in meinen Adern, meine Laune hebt sich. Ich beschliesse zu lernen, wie man ungebackene Pizzen und Brownies macht.

Pizza aus dem Dörrofen

Ein strahlend schöner Sonntag im August in der Schulküche eines Schwellbrunner Schulhauses mitten im hügeligen Appenzell Ausserrhoden. Kursleiterin Jana Gemperle (29) kennt die Gourmet-Rohkost seit zweieinhalb Jahren und demonstriert flott und kenntnisreich, wie aus Mandeln Mandelmilch wird, aus Leinsamen italienische Cracker und aus Macadamia- und Cashew-Nüssen ein cremiger Frischkäse. Sie erklärt die verschiedenen Geräte, die in der Rohkostküche hilfreich sind, wo es rohe Nüsse, Algen, Datteln oder Kakao zu kaufen gibt (natürlich nicht im Grossverteiler), beantwortet geduldig unsere Anfängerfragen. 12 Frauen und ein Mann beobachten, notieren, degustieren. Die meisten sind aus gesundheitlichen Gründen hier, vorab wegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien. Der einzige Mann in der Runde, Bruno Mürner, Besitzer der mehrheitlich veganen Cantina Don Camillo in Basel, hat vor, vermehrt Gourmet-Rohkost in sein Menuprogramm einzuarbeiten. Eine weitere Kursteilnehmerin, Eva Kelemen, führt beim Schaffhauserplatz in Zürich den Bioladen Eva's Apples, den sie bis Anfang April zum ersten veganen Geschäft der Schweiz umfunktionieren wird, wo auch roh-vegane Artikel zum Sortiment gehören.

Mittlerweile duftet es aus dem Dörrofen verführerisch nach Pizza. Was kurze Zeit später auf unseren Tellern liegt, ist zwar nicht heiss, aber immerhin ein bisschen warm, sieht aus wie eine Pizza und schmeckt sogar wie eine Pizza, bloss viel intensiver! Der Boden aus Buchweizen und der Mozzarella aus Nussmilch machen das ganze so nahrhaft, dass die wenigsten mehr als ein Stück schaffen. Auf dem

Ist zwar nicht richtig gebacken, schmeckt aber genauso gut wie die gewohnte Pizza.

«Das Wichtigste ist, auf den Körper zu hören.»

Rückweg nach Zürich merke ich, dass ich mich ziemlich überessen habe und mich nicht sehr wohlfühle. Auch anderen Kursteilnehmerinnen ist es übel. Gelernte Lektion: Gourmet-Rohkost ist derart reich an sättigenden Avocados, Nüssen, Samen, Ölen und Datteln, dass sie – vor allem auch von Neueinsteigern – zurückhaltend genossen werden muss.

Deshalb stellt sich jetzt auch die Frage, ob eine ausschliesslich rohköstliche Ernährung überhaupt gesund ist? Geht es wirklich ohne warmes Essen, gerade während der kalten Jahreszeit? Belastet so viel Ungekochtes nicht unsere Verdauung? Und woher nehmen wir das nötige Protein? Eine Organisation wie die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, die der Lebensmittelindustrie und den Milchproduzenten nahesteht, gibt selbstverständlich andere Antworten als der Aargauer Rohkostpionier Urs Hochstrasser, der selbst 25 Jahre Erfahrung mit dieser Ernährungsform hat und als ehemaliger Gastronom die «Haute Cuisine Crue» massgeblich mitprägte. «Bei einer ausgewogenen Rohkost mit reif geernteten Früchten und Gemüsen, grünem Blattgemüse, Samen, Sprossen und Nüssen tut man der Gesundheit nur Gutes», ist Hochstrasser überzeugt. Er und seine Frau leben ausschliesslich von Rohkost. Sind damit aber eher die Ausnahme. Viele, die sich privat für rohe Pflanzennahrung begeistern, essen hin und wieder auch Gekochtes wie Kursleiterin Jana Gemperle, die am Living Light Culinary Institute in den USA, der ersten roh-veganen Gastronomiefachschule der Welt, gerade eine dreimonatige Ausbildung zum Raw Chef abgeschlossen hat. Gemperle ernährt sich vollständig vegan und zu 80 Prozent von Rohkost, nicht zuletzt um im Restaurant und bei Einladungen auch einfach einmal zu essen, was auf den Tisch kommt. Ihre Haltung ist eine pragmatische und eigenverantwortliche: «Es gibt niemand, der dir sagen kann, wie und was du essen musst. Das Wichtigste ist, dass du lernst, auf deinen Körper zu hören und selber merkst, was dir gut tut.»

Der Mix machts aus

Gläser mit rohen Nüssen, Samen, Kokosöl und Co. haben in meiner Küche mittlerweile ein ganzes Regal erobert, Salat und Gemüse den halben Kühlschrank. Wann immer ich kann, esse ich roh – und habe so viel Energie wie nie zuvor. Ich weiss aber auch, dass ich bei Gerichten mit einem hohen Fettanteil aus Nüssen und Ölen Zurückhaltung üben muss. Auch wenn es noch so gut schmeckt, fühle ich mich nach solch deftigen Rohkostbomben rasch überessen und unwohl. Und weil sich die Kinder zwar für rohe Brownies und Smoothies, aber weder für Wakame-Algen-Rolls noch für fleisch- und brotfreie Hamburger begeistern konnten, gibt es bei uns immer noch regelmässig Pizza und Pasta – auch für mich. ◆

Veronica Bonilla arbeitet als Journalistin bei der Zeitschrift «Wir Eltern» und isst fürs Leben gern, hasst aber Fertigpizzas und Geschmacksverstärker in Convenience-Food. Das Thema Ernährung interessiert sie nicht nur wegen des gesundheitlichen, sondern auch wegen seines gesellschaftlichen, politischen und ethischen Aspekts.

Surftipps

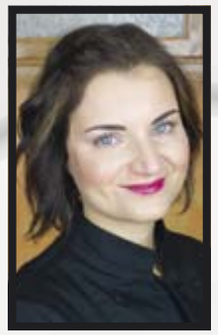
⇨ *www.natuerlich-online.ch/surftipps*

Buchtipps

⇨ *Mimi Kirk: «Rohköstlich leben», Kopp Verlag; Chantal-Fleur Sandjon: «Rohvolution», Gräfe und Unzer; Judita Wignall: «Going Raw», Nietsch Verlag*

Gourmet-Rohkost für Einsteiger

Rezepte von Jana Gemperle, **www.rawfoodbyjana.ch**



Ananas-Dressing

½ Ananas
120 ml Orangensaft
1 EL Olivenöl
1 EL Leinsamenöl
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer gemahlen, nach Belieben getrockneter Chili aus der Mühle, nach Belieben 2 EL Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten ausser Petersilie in einem Standmixer mixen, bis eine cremige Sauce entsteht. Die gehackte Petersilie zugeben.

Passt bestens zu Lattich oder Eisbergsalat. Hält sich in einem verschlossenen Glas drei Tage im Kühlschrank.

Mandel-Cream-Cheese

120 g Mandel, 8 Stunden eingeweicht
Wasser, gerade so viel, damit die Mandeln bedeckt sind
3 EL Zitronensaft
5 EL Edelhefe
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz

Zubereitung

Mandeln gut abspülen und die Haut abziehen. Nach dem Einweichen geht das ganz einfach. Am besten die Mandeln zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen. Anschliessend alle Zutaten in einen Standmixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Cream-Cheese-Konsistenz erreicht ist.

Passt zu Crackern. Ergibt etwa 1 Tasse (3 bis 4 Portionen).

Apfel-Kompott mit Streusel

Für das Kompott:
3 Äpfel, süssliche Sorte, entkernt und geviertelt
2 Äpfel, säuerliche Sorte, in 5 × 5 mm-Würfel geschnitten
1 EL Zitronensaft
3 Datteln
¾ TL Zimt
1 Prise Salz
½ TL Vanillepulver

Für die Streusel:
50 g Walnüsse
1 EL Kokosnusszucker, Palmzucker oder Xucker (Birkenzucker)
2 Medjool Datteln
½ TL Vanillepulver
1 Prise Salz

Zubereitung

Die drei süssen Äpfel mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und mixen, bis eine kompottähnliche Textur entsteht. Die gewürfelten Äpfel daruntermischen, in Schälchen anrichten.
Streusel-Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Multizerkleinerer mixen, bis ein streuselähnlicher Teig entsteht. Streusel auf dem Kompott verteilen.

Ergibt 2 bis 3 Portionen als Dessert, Zvieri oder süsses Frühstück.

Asiapfanne

1 kleine Aubergine
1 Karotte
1 kleine Fenchelknolle
2 Stangen Sellerie
10 Pilze
½ Tasse (120 ml) kalt gepresstes Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ TL Kurkuma
½ TL Kräutersalz
etwas schwarzer Pfeffer
1 EL Tamari / Sojasauce
3 EL Sesam
etwas glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Gemüse in 3 bis 6 mm dünne Scheiben schneiden. Olivenöl mit dem Knoblauch, den Gewürzen und der Sojasauce mischen. Die Marinade in das Gemüse einmassieren. Gemüse für 1 bis 2 Stunden bei 43 Grad in ein Dörrgerät geben oder für 4 Stunden bei Raumtemperatur marinieren oder über Nacht in den Kühlschrank geben und eine Stunde vor dem Verzehr auf Zimmertemperatur bringen. Vor dem Servieren mit Sesam und Petersilie garnieren.

Für 2 Personen.

Zucchini-Hummus

2 Zucchini, geschält und grob gewürfelt
3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 TL Paprika
¼ TL Salz
4 EL Sesam, 4 Stunden in Wasser eingeweicht
2 EL rohes Tahini, Sesammus

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Sesam und das Tahini in einen Standmixer geben. Alles gut mixen. Abgetropfte Sesamsamen zugeben und mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Tahini beifügen, nochmals gut mixen.

Servieren zu einem Salat, zu Gemüse-Dips oder Crackers. Ergibt etwa 1½ Tassen (4 Portionen).