

Knufmann K. / Brinkop M. RAW!

Leseprobe

[RAW!](#)

von [Knufmann K. / Brinkop M.](#)

Herausgeber: Christian Verlag



<http://www.unimedica.de/b16779>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



MEIN RAW!FOOD

Als ich vor einigen Jahren meine Leidenschaft für die roh-vegane Ernährung entdeckte, war das für mich wie ein Tor zu einer anderen Welt. Es gab so viel Neues zu entdecken, auszuprobieren und zu erleben.

Es macht Freude zu fühlen, wie sich der eigene Körper positiv verändert und mehr Energie bekommt, wie der Geist klarer wird und wir mit unserer Nahrung bewusster umgehen. Doch neben all den Vorteilen, die diese Ernährungsform bietet, steht für mich ganz klar der Genuss an erster Stelle. Denn nur wer genießt, kann auch langfristig mit dieser Art der Ernährung glücklich sein.

Als ich die rohköstliche Zubereitung erstmals bewusst wahrgenommen habe, war ich gerade in Amerika als Mode- und Celebrity-Fotografin unterwegs. Dort gibt es in gut sortierten Supermärkten eigene Rohkostabteilungen. Ich war beeindruckt! Damals ernährte ich mich bereits vegan und fand es sehr spannend, die Raw! Abteilung zu erkunden und viel Neues, zum Beispiel Superfoods, aufzuspüren. Schnell stellte ich fest, dass es trotz meiner gesundheitsbewussten Ernährung und Sport noch so unglaublich viel mehr zu entdecken gab und sich mein Körpergefühl daraufhin enorm positiv veränderte. So lernte ich beispielsweise Superfoods wie die Macawurzel, die Chlorella-Alge und die Chiasamen kennen, die auch heute noch zu meinen Lieblingen gehören.

Zurück in Deutschland wurde mir bewusst, dass es so eine Auswahl nicht im Supermarkt zu finden gab. Ich beschloss, dies zu ändern, um jedem, der der veganen Rohkost gegenüber aufgeschlossen ist, den Einstieg zu erleichtern. Jeder sollte die Möglichkeit bekommen, Frische und Geschmack zu entdecken, sein seelisches und körperliches Wohlbefinden zu steigern, gesundheitliche Defizite zu mindern oder zu beseitigen, gesunde Alternativen zu finden und dabei auch sozial kompatibel zu bleiben.

Dieses Buch soll Hilfe und Anregung für alle sein, die ihre Ernährung entweder ganz umstellen oder sich teilweise an die roh-vegane Kost herantasten wollen, um neue Inspiration und Alternativen zu finden. Es enthält neben einfachen Gerichten auch Rezepte für Gourmetrohkost sowie Tipps und Tricks für den Einstieg in die Roh-Küche. Leichtigkeit, Wohlfühlfaktor, Frische und Ästhetik verbinden sich mit Genuss und Hingabe.

Gerne lasse ich Sie teilhaben an meinen Erfahrungen und den kulinarischen Besonderheiten, die ich während meiner Weltenbummeleien sammeln und entdecken durfte.



„Es macht Freude zu fühlen, wie sich der Körper positiv verändert und mehr Energie bekommt.“



„Leichtigkeit, Wohlfühlfaktor, Frische und Ästhetik verbinden sich mit Genuss und Hingabe.“

100% PFLANZE

Was heißt das?

Vegane Ernährung hört sich erst einmal einfach an, wirft aber im Alltag meist viele Fragen auf. Der Begriff **vegan** in der Küche besagt, dass keinerlei tierische Produkte verwendet werden und die Speisen aus einer rein pflanzlichen Auswahl an Nahrungsmitteln bestehen. Dazu zählen beispielsweise Gemüse aller Art, Kräuter und Wildkräuter, Blätter, Samen, Nüsse, Sprossen, Algen (Makro- und Mikroalgen), essbare Blüten, Pilze, Wurzeln, Knollen, Hülsenfrüchte, Beeren, Zitrus- und andere Früchte.

Eine Variante ist die **vegane Rohkost**. Hier werden die Nahrungsmittel vom Anbau bis auf den Teller so schonend wie möglich behandelt und nicht über 42 °C erhitzt, um ihren vollen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen zu bewahren. So ist sichergestellt, dass wir ein Maximum an Vitalstoffen erhalten und unserem Körper natürliche und lebendige Nahrung geben, die ihn unter anderem optimal mit Energie versorgt, die Verdauung unterstützt, das Immunsystem stärkt, das Risiko, an etlichen Zivilisationskrankheiten zu erkranken, senkt oder hochwertiges „Ausgangsmaterial“ für die Bildung neuer Zellen liefert.

Die vegane Rohkost bietet eine Erweiterung des Speiseplans und einen bewussteren Umgang mit unseren Nahrungsmitteln und unserer Umwelt. So fließen ganz bewusst Fragen zur Qualität, Saison und Region mit in die Auswahl unserer Nahrung ein.

Innerhalb der veganen Rohkost gibt es diverse Richtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Definitionen, „was gut für uns ist“. Exemplarisch seien hier drei Kostformen vorgestellt. Recht verbreitet, aber auch umstritten ist die Urkost nach Franz Konz. Hier bestehen die Mahlzeiten aus Pflanzen und Pflanzenteilen, die nicht weiterverarbeitet werden. Früchte, Gemüse und auch

Wildkräuter bilden die Basis. Körner stehen nicht auf dem Speiseplan. Trinken wird vernachlässigt, da angeblich die Flüssigkeit in den konsumierten Früchten und Gemüsen ausreicht. Bei der Monokost werden Nahrungsmittel einzeln verzehrt und nicht kombiniert, da sich der Körper bei der Verdauung auf nur ein Nahrungsmittel einstellen soll, damit ein schnelleres Sättigungsgefühl eintritt. Die Sonnenkost nach Helmut Wandmaker schließlich besteht zu etwa 75% aus sonnengereiften Früchten. Dabei steht der Aspekt im Mittelpunkt, dass der Baum nach der Ernte im Gegensatz zu vielen anderen Pflanzen lebendig bleibt und wieder neue Früchte bilden kann.

Von einfachen Gerichten bis hin zur veganen Gourmetrohkost beschäftigen wir uns in diesem Buch. Hier geht es darum, unsere Nahrung gut verträglich und schmackhaft anzurichten und die Vorteile einer kreativen Kombination von Nahrungsmitteln zu nutzen. Die Gourmetrohkost tendiert rein optisch in Richtung Kochkost, bewahrt aber durch ihre schonende Behandlung die wertvollen Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel.

Die Bandbreite der hier vorgestellten Rezepte reicht von einfachen bis zu höchst anspruchsvollen Gerichten, die nicht nur unter echten Rohkostfans ihre Liebhaber finden werden. Ausgewogenheit und bunte Vielfalt auf dem Teller lautet hier die Devise. Abgerundet wird diese vollwertige Ernährung idealerweise durch viel frische Luft, Bewegung, gesunden Schlaf und psychische Gesundheit.

Jede Form der veganen Rohkost hat ihre Vorteile. Auch lassen sich viele Richtungen miteinander vereinbaren, denn unsere Bedürfnisse ändern sich unter anderem auch mit den Jahreszeiten. Während wir zum Beispiel im Sommer fast automatisch mehr Früchte und fettärmer

Die Nahrungsmittel werden so schonend wie möglich behandelt, um ihren vollen Gehalt an Inhaltsstoffen zu bewahren. So ist sichergestellt, dass wir ein Maximum an Vitalstoffen erhalten, die unseren Körper unter anderem optimal mit Energie versorgen.

essen, stehen in der kalten Jahreszeit weniger Früchte und dafür fettreichere Kost auf dem Tisch. Es gibt keine allgemeingültige, „richtige“ Lösung. Jeder sollte auf seinen Körper hören und seinen Speiseplan auf seine individuelle und aktuelle Lebenssituation abstimmen. Unser Körper wird, mit steigendem Anteil an naturbelassener veganer Rohkost, seine Bedürfnisse immer besser erkennen und definieren lernen.

Erlerntes Essverhalten hat sich oft über Jahrzehnte verfestigt. Es ist ein langsamer Prozess, bis Körper und Kopf alte Muster loslassen, doch er gibt uns die Möglichkeit, mithilfe von natürlicher und unbehandelter Nahrung unseren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, das Gewicht anzupassen, die Stimmung aufzuhellen, mehr Freude an Bewegung zu finden, Heißhungerattacken vorzubeugen und vieles mehr.

Für mich war die Umstellung auf vegane Rohkost eine enorme Bereicherung. Dabei habe ich mich an keine Dogmen gehalten, sondern bin meinem Körpergefühl gefolgt. Ich hatte und habe Freude daran, neue Geschmäcker, Nahrungsmittel und Superfoods kennenzulernen und andere anzustecken mit meiner Begeisterung, und gern gebe ich den Genuss und den Gesundheitsfaktor rohköstlicher Leckerbissen an Sie weiter.



„Ausgewogenheit und bunte Vielfalt auf dem Teller lautet hier die Devise.“

200% HAPPY

So gut tut Raw!Food

Die vegane Rohkost bietet etliche Vorteile, von denen viele auf den ersten Blick nachzuvollziehen sind. Denn jeder weiß, dass frisches Gemüse, Salat und Obst gesund sind. Manche sind jedoch erst auf den zweiten Blick zu erkennen. So bieten zum Beispiel rohköstliche Nahrungsmittel noch das volle Spektrum an Vitaminen, Fettsäuren, Proteinen, (Co-)Enzymen, Mineralien, Pigmenten, Gerb- und Bitterstoffen, Antioxidantien und vielen weiteren sekundären Pflanzenstoffen.

All diese wertvollen Inhaltsstoffe tun uns einfach gut. Sie fördern unsere Gesundheit, steigern Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte, wirken positiv auf unseren Gemütszustand, verbessern die Verdauung, regulieren das Gewicht, lassen uns besser mit Stress umgehen, liefern gutes Ausgangsmaterial für die Neubildung von Körperzellen und schenken uns deutlich mehr Vitalität - um nur ein paar Pluspunkte aufzuzählen.

So ist es nachvollziehbar, dass vegane, natürliche und nicht erhitzte Zutaten automatisch einen bewussteren Umgang mit der Nahrung bedeuten. In industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln ist eine ganze Palette an Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Füllstoffe, Süßstoffe usw. enthalten, die nicht gut für uns sind. Viele sogenannte Zivilisationskrankheiten sind unter anderem darauf zurückzuführen und auch die Denaturierung unserer Nahrungsmittel hat ihren Anteil daran. Erhitzte, raffinierte oder gehärtete Fette sowie denaturierte Proteine belasten unseren Körper und machen ihn angreifbar für Krankheiten.

Wir können mit der richtigen Ernährung, dem Genuss und der Freude daran unsere Gesundheit ein ganzes Stück voranbringen und vorhandene Defizite oder Schä-

digungen mindern oder sogar ganz beseitigen. Ein gutes Maß an Bewegung, gesunder Schlaf und geistige Fitness tun ihr Übriges dazu.

So manchen hält die Angst vor sozialer Ausgrenzung davon ab, sich rohköstlich zu ernähren oder diese Ernährungsform zumindest einmal auszuprobieren. Ich kann nur sagen: Es ist durchaus möglich und sogar recht einfach, sich roh-vegan zu ernähren und trotzdem sozial kompatibel zu sein! Es liegt an der eigenen Einstellung und an der Art, diese zu kommunizieren, wie man in seinem Umfeld angenommen wird.

Die Gründe, sich mit veganer Rohkost auseinanderzusetzen, sind sehr vielseitig: Neugierde, ethische und ökologische Beweggründe, gesundheitliche Aspekte, sportliche Ambitionen, Allergien, Gesundheitsbewusstsein, Genuss oder auch eine Kombination verschiedener Faktoren spielen dabei eine Rolle,

Jeder Mensch ist anders, deshalb reagiert er auch individuell auf roh-vegane Kost. Jeder sollte bei der Umstellung auf seinen Körper hören und das Tempo einschlagen, das ihm guttut, und so viel Rohkost in seine Ernährung integrieren, wie es gerade passt. Die Einstellung auf rohköstliche Speisen ist ein Lernprozess für unseren Kopf und unseren Körper!

Ein sehr aktuelles Thema, das im Zusammenhang mit veganer Ernährung immer wieder zur Sprache kommt, ist das Vitamin B₁₂, das unserem Körper regelmäßig zugeführt werden muss. In pflanzlichen Lebensmitteln ist es eigentlich nicht enthalten, bis auf ein paar Ausnahmen, die man kennen sollte. So lässt sich zum Beispiel mit gezielter Beigabe bestimmter Algen wie Chlorella oder Nori und anderer Lebensmittel einem B₁₂ Mangel vorbeugen.



„Jeder sollte bei der Umstellung auf seinen Körper hören und das Tempo einschlagen, das ihm guttut!“

Die vegane Rohkost bietet enorm viele Vorteile, ist aber keine Zauberformel und kein Allheilmittel, das alle Probleme wegzaubert. Aber sie hilft dabei, einiges leichter zu machen, vielen Problemen vorzubeugen und generell ein bewussteres Leben zu führen. Unsere Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Die vegane Rohkost unterstützt sie dabei optimal. Dafür sollte sie abwechslungsreich und durchdacht in unserem Speiseplan kombiniert werden. So behalten wir die Freude daran und können auch andere damit inspirieren.





Knufmann K. / Brinkop M.

[RAW!](#)

Meine raffinierte Rohkost-Küche. 100 %
Pflanze, 200 % happy

192 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de