

Rohköstlich leben

Mimi Kirk

Rohköstlich leben

Eine praktische Einführung in die Rohkost-Küche

mit 120 leckeren Rezepten

für Gesundheit und zeitlose Schönheit

Aus dem Amerikanischen
von Elisabeth Liebl

Hans-Nietsch-Verlag

Titel der Originalausgabe: *Live Raw. Raw Food Recipes for Good Health and Timeless Beauty*,
erschienen bei *Skyhorse Publishing, Inc.*, New York

Translation Right arranged with *Skyhorse Publishing, Inc.*, New York

© Hans-Nietsch-Verlag 2012

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth, Ulrich Magin

Korrektorat: Hans Jürgen Kugler

Fotos: Michael Mendell, Michael Keller, Omid Jaffari und shutterstock

Gestaltung: Kurt Liebig

Druck: Dimograf Druckerei GmbH, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-205-2



Inhalt

<i>Einleitung</i>	8
Wo ich heute stehe	11
Essen mit Lust und Liebe	16
<i>1 Wenn Sie sich einfach wohlfühlen wollen ...</i>	<i>18</i>
Was bedeutet »Rohkost« eigentlich?	21
Keine Angst vor dem Älterwerden	26
Körper und Geist	28
Die Fallstricke in unserer Ernährung	30
Und noch ein paar Worte zum Thema »tierische Produkte«	37
<i>2 Welche Ernährung gut für uns ist und warum</i>	<i>40</i>
Was unser Körper braucht	40
Machen Sie sich Ihr Leben leichter – das Detox-Programm	44
Detox-Rezepte: Smoothies, Suppen & Salate	48
29 Anti-Aging-Tipps für jedes Alter	58
<i>3 Zutaten und fleißige Küchenhelfer</i>	<i>96</i>
Wie Sie roh »kochen«	96
Die Zutaten	99
Die Küchenhelfer	105
<i>4 Kräuter, Gewürze und andere Würzmittel</i>	<i>108</i>
Kräuter und Gewürze – die Seele guter Speisen	108
Mimis Lieblingskräutermischungen	112
Mayonnaise, Senf, Ketchup ...	115
<i>5 Smoothies, Säfte, »warme« Drinks, Mocktails und mehr</i>	<i>120</i>
Trinken Sie einen grünen Smoothie pro Tag	120
Nussmilch	132
Tee, Chai, Schokolade & Kaffee	136
Leckere Drinks von Rohkost-Küchenchefs aus aller Welt	139
Köstliche Mocktails!	147
Shortys	152

<i>6 Leckerer zum Frühstück, rohköstliches Brot und Cracker</i>	<i>154</i>
Leckerer zum Frühstück	154
Rohköstliches Brot und Cracker	160
<i>7 Suppen</i>	<i>170</i>
<i>8 Salate und Dressings</i>	<i>180</i>
Sprossen ziehen	180
Verschiedene Salate	184
Grünkohl	198
Meeresgemüse	206
Dressings	208
<i>9 Käse, Aufstriche, Tapenaden, Wraps und Rolls</i>	<i>210</i>
Veganer Käse	210
Aufstriche, Hummus und Tapenaden	217
Wrappen Sie doch mal!	222
Saucen	224
Füllungen für Wraps und Rolls	225
Tortillas und Crêpes	226
Und zum Abschluss noch ein paar besondere Leckereien und Kniffe	231
<i>10 Gemüsegerichte und Beilagen</i>	<i>236</i>
<i>11 Hauptgerichte</i>	<i>250</i>
<i>12 Süßspeisen und Desserts</i>	<i>282</i>
Süße Crêpes	294
Brownies, Kuchen, Tartes und Törtchen	297
<i>Was ich Ihnen empfehlen kann</i>	<i>310</i>
<i>Anhang</i>	<i>314</i>
Register der Rezepte	314
Dank	318

Einleitung

Ich kam 1938 in Hollywood als jüngstes von sieben Kindern zur Welt. Meine Mutter überlebte meinen Vater und vier meiner Geschwister um mehr als dreißig Jahre. Meine Familie zählte wohl kaum zur Mittelschicht, unser Leben war also alles andere als glanzvoll. Meine geliebte Mutter setzte uns keine raffinierten Gerichte vor, und wir gingen nur selten zum Essen aus. Als Kind und Jugendliche wusste ich daher nur wenig über Ernährung.

Mit siebzehn war ich bereits verheiratet, mit neunundzwanzig verwitwet. Ich bin stolze Mutter von zwei Mädchen und zwei Jungen und habe insgesamt sieben Enkelkinder.

Bevor mein Mann 1968 beim Absturz eines Privatflugzeuges ums Leben kam, war ich Hausfrau und Mutter. Erst nach seinem Tod fand ich heraus, dass er keinerlei Ersparnisse hatte, nicht einmal eine Lebensversicherung. Ich musste also schleunigst einen Job finden, um meine Familie zu ernähren. Drei Monate nach dem Tod meines Mannes und vier Monate vor meinem dreißigsten Geburtstag verschaffte mir ein Freund, der Fernsehproduzent war, einen Job als Statistin und anschließend eine kleine Sprechrolle in einem seiner Fernsehfilme. 1970 entdeckte mich der Produzent James L. Brooks, der damals noch für die Paramount-Filmstudios arbeitete. Er produzierte unter anderem *Oh Mary!*, eine bekannte Sitcom aus den Siebzigern, und fand, ich sähe der Hauptdarstellerin zum Verwechseln ähnlich. So arrangierte er ein Treffen mit Mary Tyler More. Sie engagierte mich vom Fleck weg als ihr Double.

Mein flippiger Kleidungsstil fiel bald auch Valerie Harper auf, die in der Serie die Rhoda Morgenstern spielte. Als sie ihre eigene Sitcom mit dem Titel *Rhoda*



bekam, entwarf ich ihr Markenzeichen, den berühmten Glitzerschal, den sie stets als Kopfschmuck trug. Ich arbeitete mehr als achtzehn Jahre für Film und Fernsehen und stand nicht selten selbst vor der Kamera.

1969 begann ich, mich für spirituelle Themen zu interessieren. Eine Freundin führte mich in verschiedene Meditationstechniken ein, die mir helfen sollten, über den tragischen Verlust meines Ehemannes hinwegzukommen. Die Meditation linderte meinen Schmerz und schenkte mir Kraft. Sie zeigte mir, dass das Leben ein ständiges Auf und Ab ist, dem wir nur begegnen können, wenn wir lernen, ganz im Hier und Jetzt zu leben. Ich hatte stets das Gefühl, dass sich mir in der Meditation Geheimnisse des Lebens erschließen, von denen die meisten Menschen nicht einmal etwas ahnen. Diese aufregenden und

zutiefst erfüllenden Erfahrungen haben meinen weiteren Lebensweg geprägt. Meine Kinder begleiteten mich gern zu den Übungsabenden und liebten es, in dem kleinen Meditationsraum zu sitzen, den ich in unserem Haus eingerichtet hatte. Ich hatte das Glück, zwei großartige Lehrer zu finden: Swami Prabhavananda von der *Vedanta Gesellschaft* und – nach dessen Tod – Swami Muktananda von *Siddah Yoga*.

1980, als meine drei älteren Kinder aus dem Haus waren, zog ich mit meiner jüngsten Tochter Mia nach South Fallsburg im Bundesstaat New York, wo wir einige Monate lang in Swami Muktanandas Ashram meditierten. Als Swami Muktananda verstorben war, reiste ich nach Ganeshpuri in Indien, um in seinem Ashram bei seiner Nachfolgerin Swami Chidvilasananda zu meditieren. In diesem Ashram hat auch Elizabeth Gilbert für kurze Zeit gelebt, wie sie in ihrem Buch *Eat, Pray, Love* schreibt.

1984 verabschiedete ich mich von Film und Fernsehen und wurde Unternehmerin. Unter meinem spirituellen Namen – »Prasuti« *Accessories* – designte und verkaufte ich Modeschmuck. (»Prasuti« ist eine Göttin in der hinduistischen Mythologie, ihr Name bedeutet »Mutter göttlicher Kinder«.) Anfang 1986 verkaufte ich mein Unternehmen und nahm mich einer neuen Aufgabe an: Ich wurde Hausdame einer wohlhabenden Familie in Beverly Hills. Ich kümmerte mich um ihr Anwesen und um die diversen Wohltätigkeitsbälle und -basare, die dort veranstaltet wurden. Das war ohne Zweifel eine aufregende Zeit in meinem Leben mit vielen rauschenden Partys und Events, Reisen durch Europa, Privatjets, Yachten und einem Hauch Lifestyle der Reichen und Berühmten.

Da mein Interesse am Umweltschutz mit der Zeit aber immer stärker in den Vordergrund trat, gab ich meine Anstellung nach drei Jahren auf und gründete in Los Angeles unter dem Namen »City Planet« eine Zeitung für Umweltschutz. Später zog ich dann nach Taos in New Mexico, wo ich endlich das einfache Leben zu finden hoffte. Hier organisierte ich das erste Filmfestival der Stadt mit, und ich arbeitete mit mehreren gemeinnützigen Organisationen zusammen, die es sich zum Ziel gesetzt hatten, die breite Öffentlichkeit über Gesundheits- und Umweltschutzthemen zu informieren. 1998 entwarf ich das erste Brettspiel nur für Frauen, das unter dem Titel »Cowgirls Ride the Trail of Truth« auf den Markt kam. Im Jahr 2000 veröffentlichte ich ein Buch über starke Frauen und Frauenfreundschaften: *Cowgirl Spirit*. All das ist

nur ein kleiner Teil der zahlreichen »Leben«, die ich in diesem Leben geführt habe. Ebenso wie meine Zeit als Showgirl im Flamingo Hotel in Las Vegas, wo ich 1957 für kurze Zeit auftrat. Doch Ihnen mein gesamtes Leben zu erzählen, würde ein ganzes Buch füllen.

Meine Familie spielt in jeder Hinsicht die wichtigste Rolle in meinem Leben. Ich habe einen sehr engen Kontakt zu meinen Kindern und Enkeln und lebe seit acht Jahren in einer großartigen Beziehung mit einem Mann, der fast zwanzig Jahre jünger ist als ich.

Vor zwei Jahren verkaufte ich schließlich mein Cowgirl-Unternehmen und zog mich aus dem Arbeitsleben zurück. Jetzt widme ich meine Zeit meinem preisgekrönten Kaktus, meinem Gemüsegarten und meinem Freund, mit dem ich viele Reisen unternehme. Ich halte Vorträge, zeige den Leuten, wie lecker Rohkost ist, und kümmere mich um meine ständig wachsende Schar von Online-Freunden, die schon mehrere Tausend Menschen aus aller Welt umfasst. Ich liebe es, anderen Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu verhelfen und die Erfahrungen, die ich im Laufe von Jahrzehnten auf dieser Erde gemacht habe, mit ihnen zu teilen. Wenn dieses Buch nur einem einzigen Menschen weiterhilft, der gerade einen kleinen Anstoß braucht, würde mich das zufrieden und glücklich machen.

Wo ich heute stehe

Ich habe einen Wettbewerb der Tierschutzorganisation PETA gewonnen: Ich wurde zur *Sexiest Vegetarian Over 50* gewählt, der erotischsten Vegetarierin über 50. Sex-Appeal hat für mich viel damit zu tun, ob ich mich in meiner Haut wohlfühle, innerlich ebenso wie äußerlich. Sex-Appeal hat mit Energie zu tun, mit Vitalität, aber auch mit der Liebe und Güte, die man anderen lebenden Wesen schenkt.

Tag für Tag mache ich mir bewusst, wie viel Glück ich habe, weil ich gesund bin und ausreichend informiert, um es auch bleiben zu können. Gerade in meinem Alter weiß ich, dass ein Leben ohne das kostbare Gut »Gesundheit« sehr schwierig ist. Überall lauern Gefahren: Botoxspritzen, Schönheitschirurgie und tausend andere unnatürliche Eingriffe zur Erhaltung von Jugend und Schön-

heit. Ich habe Freundinnen, die »etwas haben machen lassen« und danach aussahen wie Plastikpuppen. Was nützen die prallsten Brüste, wenn man nicht fit und gesund ist?

Ich bin gesund. Daher muss ich meinen Träumen auch keine Zügel anlegen. Ich will meine Familie wachsen sehen, will sehen, wie meine Enkel Kinder bekommen und vielleicht sogar erleben, wie meine Urgroßenkel ihren Collegeabschluss machen. Ich möchte noch viel anpacken in meinem Leben und träume davon, Dinge zu tun, die ich noch nie getan habe. Ich frage mich erst gar nicht, ob ich dies oder jenes in meinem Alter noch machen kann. Nein, ich stelle mir vielmehr die Frage, was ich tun möchte. Für mich ist mein Leben ein Fluss, der immer weiter und weiter fließt.

Ob Sie nun überzeugter Rohköstler sind oder Einsteiger, ob Sie sich weitgehend roh ernähren, vegetarisch, vegan oder mit Fleisch: Ich hoffe, *Rohköstlich leben* kann Sie dazu bewegen, sich Gedanken um Ihre Gesundheit zu machen. Wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, das Leben zu genießen und das Leben auf der Erde zu schützen, indem wir uns von Nahrungsmitteln und Zubereitungsarten verabschieden, die uns nicht guttun, können wir, so glaube ich, ein Leben in Harmonie führen, ein langes, gesundes, glückliches, produktives Leben – und dabei auch noch unverschämt gut aussehen.

Ob Sie nun für sich, Ihre Familie oder Ihre Freunde kochen, schon der erste Bissen rohköstlicher Ernährung wird ein überraschtes Lächeln auf die Gesichter der Genießer zaubern. Nichts ist so gut wie frische, saftige, rohe Pflanzenkost. Nichts macht uns so sexy und so lebendig.

Nahrung rohköstlich zuzubereiten ist zwar eine Kunst, doch diese ist leicht zu erlernen. Sobald Sie sich für einen gesünderen Lebensstil entschieden haben, wird Ihre kulinarische Kreativität die leckersten Dinge hervorzaubern, die Sie je gegessen haben. In *Rohköstlich leben* finden Sie fantastische Rezepte. Möglicherweise kennen Sie noch nicht alle Küchengeräte und Zubereitungsmethoden, doch Sie werden sich – wie ich – mit der Zeit daran gewöhnen. Bald schon können Sie sich das Zubereiten von Speisen gar nicht mehr anders vorstellen.

Ich habe bereits Anfang der Siebzigerjahre aufgehört, Tiere zu essen. Ich wurde Vegetarierin. Das kam so: Eines Tages fuhr ich an den Set von *Oh Mary!* zurück. Ich hatte mir ein paar Scheiben Roastbeef als Mittagessen besorgt, die nun auf dem Beifahrersitz lagen. Ich griff hinüber und zwickte mir ein kleines Stück ab, sozusagen als Appetithäppchen. Als ich mir das Stück zwischen die

Zähne schob und zu kauen begann, hatte ich plötzlich das Gefühl, ich hätte mir ein Stück Fleisch aus der Hand gebissen. Plötzlich wurde mir klar, dass ich tatsächlich einen anderen Körper aß. Und das war's dann. Mir wurde schlecht. Das war der Moment, in dem ich beschloss, keine Tiere mehr zu essen. Im Grunde war das eine spirituelle Entscheidung: Ich wollte nicht mehr, dass Tiere getötet werden, damit ich sie essen kann.

Bald darauf erfuhr ich, mit welcher unendlichen Grausamkeit Tiere in den Fleisch- und Milchfabriken gehalten werden. Mitfühlend zu leben war mir damals schon ein Anliegen. Ich aß zwar kein Fleisch mehr, aber industriell verarbeitete Lebensmittel wie Kekse, Chips oder andere wenig gesunde Dinge standen weiter auf dem Speiseplan. Trotzdem wusste ich, dass ich für meine Familie und für die Tiere das Richtige tat.

Damals war es noch vergleichsweise schwierig, an entsprechende Informationen heranzukommen. Ich war in dem Glauben erzogen worden, der Mensch benötige Fleisch als Proteinquelle, musste also noch eine Menge lernen, um meine Familie richtig ernähren zu können.

Außerdem brachte ich immer mehr über die Umweltprobleme auf unserer Erde in Erfahrung. Man weiß ja, dass zahllose Hektar Wald abgeholzt werden, um sie als Viehweiden zu nutzen. Und um Getreide anzubauen zu können, das als Viehfutter dient. Sachverständige gehen davon aus, dass wir sieben Pfund Getreide- und Sojabohnenproteine brauchen, um ein Pfund Fleischproteine zu erzeugen. Würden wir die Proteine von Getreide und Sojabohnen nutzen, um Menschen zu ernähren, würden sieben Mal mehr Menschen satt. Ich und zahlreiche andere Menschen sind der Meinung, dass es unserer spirituellen Entwicklung schadet, Fleisch zu essen. Unser Geist wird dadurch empfindlich gestört. All das wusste ich schon, bevor ich 1989 meine Umweltzeitschrift gründete.

Es ist an der Zeit, dass wir unsere Art der Ernährung umstellen. Wenn wir es nicht um unserer Gesundheit willen tun, dann sollten wir wenigstens an die Umwelt denken. Und doch haben viele Menschen immer noch Schwierigkeiten mit der damit verbundenen radikalen Umstellung. Trotz gravierender Umweltprobleme zum Beispiel durch das Abholzen des tropischen Regenwalds: Seit 1970 wurden im Amazonasgebiet 600.000 Quadratkilometer Regenwald abgeholzt. Ob es sich nun um Mittelamerika, Costa Rica oder Brasilien handelt, alle Länder der Region sind gleichermaßen betroffen. Ich weiß: Die Vorstellung, etwas aufzugeben, was wir mögen und was, auf den ersten Blick betrachtet,

niemandem zu schaden scheint, ist schwer zu vermitteln, vor allem, wenn wir als einzigen – und reichlich nebulösen – Grund nur haben, dass es irgendwie »gut für uns« ist. Doch wenn wir weiter abwarten, wird das Problem immer größer, vielleicht so groß, dass wir es nicht mehr in den Griff bekommen.

Wir wollen, dass es uns gut geht, vor allem im Alter. 2007 sagte mein Arzt mir plötzlich, mein Blutdruck sei zu hoch. Außerdem hatte ich Verschleißerscheinungen in den Gelenken. Da ich immer sehr gesund gewesen war, erschütterte mich das sehr. Ich hatte fast zwanzig Pfund zugenommen, weil ich meinen Freund mit meinen Kochkünsten beeindrucken wollte. Ich hatte sogar schon ein paar von meinen schicken Sachen in die Garage gepackt, weil ich ohne eine längere Diät nicht mehr hineinpasste.

Ohnehin sah meine gesundheitliche Familiengeschichte nicht gerade rosig aus. Wir hatten von allem ein bisschen: Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, Krebs, Diabetes, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Asthma, Leukämie und Parkinson. Und das ist noch längst nicht alles, aber mittlerweile ist Ihnen vermutlich klar geworden, was ich meine. Mir jedenfalls war klar, was das bedeutete. So wollte ich nicht enden. Ich wusste, dass ich etwas tun musste, wenn ich künftige gesundheitliche Probleme vermeiden und nicht in die Fußstapfen meiner Familie treten wollte. Also fing ich an, mich zu informieren und herauszufinden, welche Nährstoffe und Vitamine in welchen Lebensmitteln enthalten sind und wie sich diese auf den Körper auswirken.

Mittlerweile beschäftige ich mich seit über vierzig Jahren mit dem Thema »Ernährung«, aber noch nie hat mich etwas so sehr beeindruckt wie die positiven Eigenschaften von Rohkost. Ich werde Ihnen in diesem Buch einen Weg weisen, wie Sie gesund bleiben, Tiere und Umwelt schützen und gleichzeitig jung und gesund bleiben können. Und für alle, die wie ich absolute Feinschmecker sind: Keine Sorge, Rohkost ist echte Gourmetküche, frisch, knackig und ausgesprochen lecker.

Ich fühle mich heute wohler als je zuvor. Ich bin besser in Form als je zuvor. Nein, ich habe keinen »perfekten Körper«, zumindest nicht nach den Maßstäben der Modezeitschriften mit ihren Magermodels. Aber stehen denn nicht die meisten Menschen ihrem Körper skeptisch gegenüber, egal, wie nahe wir diesem Ideal auch kommen mögen? Ich jedenfalls bin in meinem Alter mehr als zufrieden damit, wie ich mich fühle und wie ich aussehe. Ich verfüge über eine ordentliche Portion Energie und bleibe oft bis tief in die Nacht frisch und

munter. Ich liebe alles und jeden um mich herum. Meine Haut, Haare und Nägel lassen mich weit jünger wirken, als ich wirklich bin. Viele Frauen, die in die Jahre kamen, hatten mir früher gesagt: »Wenn du älter wirst, wird alles anders. Deine Gesundheit leidet, dein Aussehen auch. Du hast nicht mehr so viel Kraft wie früher und interessierst dich auch nicht mehr so für deine Umwelt.« Ich möchte mit diesem Buch dazu beitragen, diesen Mythos zu widerlegen.

Einfacher ausgedrückt: »Essen Sie gesund, das hält Sie gesund!« Mit meinem Buch möchte ich Ihnen den Weg zu einem gesünderen, glücklicheren Leben zeigen, unabhängig vom Alter.

Viele Menschen scheinen zu glauben, dass man Krankheiten nur mit Medikamenten bekämpfen kann. Die meisten zucken mit den Achseln und denken, ob sie gesund oder krank seien, hänge in erster Linie von ihren Genen ab. Viele Männer und Frauen unterziehen sich ebenso drastischen wie unnötigen Eingriffen, um Jugend und Schönheit zu erhalten. Was für ein Unsinn! Ich glaube, wir können bis ins hohe Alter gesund bleiben, wenn wir uns richtig ernähren, uns regelmäßig bewegen und positiv und mit Liebe und Mitgefühl durchs Leben gehen.

Ich weiß, dass das geht, denn ich habe es persönlich erlebt. Meine Ernährung hat mich von meiner Arthrose befreit und mein Blutdruck bleibt seitdem ohne alle Medikamente im Normalbereich. Ich habe die Energie einer Zwanzigjährigen und – wenn ich das selbst so sagen darf: Für eine Frau meines Alters sehe ich verdammt gut aus.

Probieren Sie ruhig einmal meine Ratschläge und Rezepte aus. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Ihre Gesundheit sich verbessert und wie viel Energie Sie plötzlich haben. Sie werden Ihr Gewicht im Griff haben, ohne auch nur darüber nachdenken zu müssen. Sie werden morgens schmerzfrei und putzmunter aus dem Bett springen. Sie werden zufrieden sein, wenn Sie in den Spiegel blicken, und sich sowohl körperlich als auch seelisch wohlfühlen – beinahe wie in der Kindheit.

Ich habe mich für einen rohköstlichen, veganen Lebensstil entschieden, weil ich Tieren helfen und selbst gesund werden wollte. Damals war mir einfach nicht klar, dass ein Leben als vegane Rohköstlerin bedeutet, dass ich mich nur von meinen Leibspeisen ernähren kann! Biologisch-organisch angebaute, lebendige pflanzliche Nahrung weist mehr Nährstoffe auf als unsere traditionelle Ernährung. Anders als industriell verarbeitete tierische Produkte enthält sie keine schädlichen Chemikalien und keine Karzinogene.

Essen mit Lust und Liebe

Geht es nicht überall um Liebe? In Songs, Filmen, Romanen, Gedichten ... und beim Essen.

Ich finde Nahrungsmittel einfach sexy. Ich sehe gerne zu, wie die grünen Sprösslinge sich durch die Erde kämpfen. Ich mag das satte Knacken, wenn sich die Schale einer Wassermelone öffnet. Wenn ich eine Orange schäle, sauge ich ihren Duft gierig ein. Nahrungsmittel im Urzustand versetzen mich in Euphorie.

Frisch geerntetes, ungekochtes, nicht verarbeitetes Obst und Gemüse zu essen ist wohl das Beste, was wir für unsere Gesundheit tun können. Ich könnte Ihnen also einfach raten, einen Apfel zu essen, eine Handvoll frisch gepflückter Nüsse oder ein paar Gurkenscheiben. Aber ich finde, es hat seinen eigenen Reiz, aus diesen Zutaten eine köstliche Mahlzeit zu zaubern. Daher möchte ich Ihnen hier zeigen, wie man aus Obst und Gemüse im Urzustand mit ein paar wenigen Kunstgriffen fantastische Mahlzeiten zaubert.

Ich persönlich bin ein absoluter Gourmet. Ich könnte natürlich auch nur von saftigen Salaten und grünen Smoothies leben, aber es macht mir einfach Spaß, für mich, meine Familie und meine Freunde rohköstliche Mahlzeiten zuzubereiten. Manchmal lasse ich sozusagen alle Hemmungen fallen, höre Salsamusik auf dem iPod und experimentiere mit allerlei Kräutern und Gewürzen, während ich durch meine Küche tanze. In meiner Küche fühle ich mich als Künstlerin.

Vermutlich sind einige meiner Leser längst Anhänger einer rohköstlichen, pflanzlichen Ernährung, falls Sie aber noch nicht dazugehören, kann ich Ihnen eines versprechen: Sobald Sie mehr Rohkost essen, wird Ihre Einstellung zum Leben sich ebenso verbessern wie Ihr Aussehen und Ihre Gesundheit. Sie werden sich buchstäblich verlieben ... in sich selbst.



Wenn Sie sich einfach wohlfühlen wollen ...

*N*un ist es so weit: Sie können loslegen mit dem Sich-besser-Fühlen und dabei Spaß haben. Der erste Schritt dazu ist, dass wir Nahrung nicht mehr als etwas Selbstverständliches betrachten und eine echte Beziehung zu dem herstellen, was wir essen. Es ist an der Zeit, dass Sie sich in Ihren Körper verlieben und ihn wissen lassen, dass er Ihnen wichtig ist. Es liegt was in der Luft, und Sie werden es sich zu eigen machen.

Sie haben dafür keine Zeit? Nun, ein Mensch, der sich nicht um seine Gesundheit kümmert, gleicht einem Automechaniker, der sein eigenes Auto vor die Hunde gehen lässt. Zunächst einmal sollten Sie Ihre Küche durchgehen und alles aussortieren, was Ihrer Gesundheit schadet. Werfen Sie einen Blick in den Kühlschrank, in die Regale und so weiter und füllen Sie sie mit allem, was Sie wirklich nährt.

Haben Sie sich je mit dem Gedanken getragen, sich rohköstlich zu ernähren? Dann springen Sie ins kalte Wasser: Bereiten Sie sich einen grünen Smoothie zu, als hätten Sie Ihr erstes Date vor sich. Wenn der Smoothie Ihnen guttut, bereiten Sie sich den nächsten zu. Rohkost ist manchmal Liebe auf den ersten Blick, manchmal aber braucht es auch ein bisschen Zeit, bis der Funke überspringt. Wenn Sie sich ganz auf diese Erfahrung einlassen, werden Sie viel über sich selbst erfahren und Tag für Tag gesünder werden.

Anfangs können Sie zum Beispiel nur eine Mahlzeit pro Tag durch Rohkost ersetzen. Suchen Sie sich ein Rezept in diesem Buch, das Sie an eines Ihrer



Liebblingsgerichte erinnert, und probieren Sie die Rohfassung davon aus. Nehmen Sie sich Zeit, bis Sie dort angekommen sind, wo Sie hinwollen. Es ist allein Ihre Entscheidung. Wenn Sie aber angefangen haben, sich selbst zu lieben, wird es Ihnen bald zum Bedürfnis werden, besser auf sich achtzugeben. Beherrschen Sie erst einmal ein paar rohköstliche Gerichte, haben Sie das ganze Geheimnis der Zubereitung heraus. Dann wird die Umstellung immer einfacher und einfacher.

Wenn Sie sich erst mal in Ihr rohköstliches Dasein verliebt haben, seien Sie nett zu anderen, die diesen Schritt nicht tun wollen. Lassen Sie andere Menschen dazu ruhig ihre eigene Meinung haben, aber lassen Sie sich von dieser nicht beeinflussen. Menschen ändern sich nicht, wenn Sie Ihnen Predigten halten, sondern nur, wenn Ihr Beispiel sie überzeugt. Wenn Freunde und Familie erst einmal sehen, dass Sie mehr Energie haben als früher, diverse Pfunde verloren und Ihre Medikamente abgesetzt haben, wenn sie merken, dass Sie zu allem Überfluss auch noch deutlich besser aussehen als früher, werden sie sich automatisch für Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil interessieren.

Lernen Sie dazu, indem Sie sich mit anderen Rohkostliebhabern treffen oder im Internet austauschen. Auch hier werden Sie auf unterschiedliche Meinungen stoßen, also erwarten Sie nicht, dass es auf diesem Gebiet keinerlei Konflikte oder Unklarheiten gibt. Es kommt sicher auch das eine oder andere Mal vor, dass Sie sich nicht so »roh« ernähren, wie Sie eigentlich wollen.

Das ist weiter nicht schlimm. Manchmal lernen wir mehr aus dem, was nicht klappt, als aus all dem, was glattgeht.

Sich sofort in einen gesunden Lebensstil zu verlieben, ist ein wunderbarer Einstieg, kommt aber relativ selten vor. Haben Sie aber »Ihren« Weg gefunden, ernähren Sie sich also gleichermaßen gesund wie befriedigend, dann beginnen alle überflüssigen Pfunde zu purzeln. Sie werden mehr Energie verspüren, öfter Sport machen wollen und mit einem Lächeln durchs Leben gehen – gerade so, als wären Sie frisch verliebt. Und dass Sie etwas für Ihre Gesundheit tun, wird andere inspirieren. Zeigen Sie Ihrem Körper, dass Sie ihn lieben, indem Sie sich gesund ernähren, dann wird er sich Ihrer auch im hohen Alter annehmen.

Was bedeutet »Rohkost« eigentlich?

Rohkost ist keineswegs »Hasenfutter«. Wir essen mehr als nur Karotten und Sellerie. Rohköstliche Ernährung umfasst Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Sprossen, Getreide, Algen, Gewürze, Kräuter, Öle und Süßungsmittel – möglichst in einer Kombination, die dem Gaumen schmeichelt. Echte Rohkost ist nicht gegart, nicht industriell verarbeitet und biologisch-organisch angebaut. Sie kann getrocknet werden, fermentiert, gekeimt und sonnengetrocknet. Das ergibt eine breite Palette im Hinblick auf Farbe, Geschmack und Beschaffenheit. Rohkost ist auch nicht immer kalt. Sie können Lebensmittel mit dem Dörrautomaten erwärmen oder mit einem guten Mixer. Ich finde allerdings, dass es mit dem Mixer vergleichsweise schwierig ist, die Temperatur zu kontrollieren. Ich wärme Suppe manchmal im Wasserbad an, doch nur gerade so weit, dass die Enzyme nicht zerstört werden.

Die Vorzüge der Rohkost

Rohkost bringt einige wichtige gesundheitliche Veränderungen mit sich. Das Gewicht normalisiert sich, das Energieniveau steigt, die Haut leuchtet von innen her und die Verdauung verbessert sich. Sie werden sich jünger fühlen, jünger aussehen, glücklicher sein und das Leben mehr genießen.

Viele industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten keinerlei Vitalstoffe mehr! Sie stecken voller Fett, Zucker, Salz, Konservierungsstoffe und Chemikalien. Fast alles, was Sie in Dosen, Gläsern oder eingeschweißt kaufen können, enthält Konservierungsstoffe und meist auch viel Salz. Lesen Sie besser die Liste der Zutaten auf den Verpackungen durch, bevor Sie etwas in Ihren Einkaufswagen legen. Frische Lebensmittel hingegen kommen mit nur einem einzigen Etikett aus: Darauf steht dann: »Aus biologischem Anbau« oder »Aus traditionellem Anbau«.

Wenn Sie Lebensmittel über 46 °C erhitzen, zerstört die Hitze wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme, die nötig sind, damit der Körper die aufgenommenen Nährstoffe überhaupt verwerten kann. Dr. Edward Howell, einer der Ersten, die sich mit der Rolle der Enzyme in der menschlichen Ernährung beschäftigten, meint dazu: »Wenn Nahrungsmittel erhitzt werden, werden Enzyme denaturiert und gehen dadurch verloren.

Ungekochte pflanzliche Nahrung hingegen ist reich an Enzymen, die gebraucht werden, damit die Verdauung funktioniert.« Enzyme zerlegen die Nahrung in kleinere Bestandteile, die der Körper verarbeiten kann. Gekochte Nahrung braucht länger, bis sie den Verdauungstrakt durchlaufen hat. Dabei wird sie fermentiert und die Schlacken daraus gelangen in den Körper. Toxine im Körper verursachen zahlreiche Probleme, zum Beispiel hormonelle Störungen, Müdigkeit, Gelenkentzündungen, Verdauungsstörungen, Hautausschläge, Kopfschmerzen und so weiter. Frisches Obst und Gemüse hingegen ist voller Enzyme. Daher tut Rohkost dem Körper auch so gut.

Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie nicht allzu viel Öle oder Nüsse zu sich nehmen. Essen Sie mit Augenmaß. Denn es ist auf jeden Fall besser, täglich eine Handvoll Mandeln zu essen als ein dickes Stück Käsekuchen. Grundsätzlich aber sollte unsere Ernährung in der Hauptsache aus Obst und Gemüse bestehen mit gelegentlichen Ausflügen in die Welt unserer gewohnten Nahrungsmittel. Als ich anfang, mich rohköstlich zu ernähren, aß ich zunächst einmal mehr Cracker, Desserts und Nüsse, nach einer gewissen Zeit aber verlangte es mich immer stärker nach leichten Sachen. Die »Rohkost-Bomben« sind etwas für Tage, an denen Sie Gefahr laufen, Ihr Ziel aus den Augen zu verlieren. Sonst greifen Sie noch auf irgendwelche Ernährungsünden zurück, nur weil Ihr Verlangen an diesem Tag eben übermächtig ist.

Sich rohköstlich zu ernähren bedeutet nicht, auf Genuss verzichten zu müssen

Sie können trotzdem auswärts essen, reisen, Gourmetküche genießen und schicke Dinnerpartys schmeißen. Sie können weitgehend auf Rohkost umstellen, was bedeutet, dass Sie den Großteil Ihres täglichen Kalorienbedarfs mit Rohkost decken (zu 75 Prozent oder mehr) und nur einen kleinen Teil gekochtes Getreide oder gedämpftes Gemüse zu sich nehmen.

Es mag ein wenig dauern, bis Sie sich an die rohköstliche Nahrungszubereitung gewöhnt haben, aber es ist letztlich eine gute Investition. Geben Sie nicht auf, wenn Sie keine Zeit haben, wirklich alles umzusetzen. Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck.

Ich ernähre mich hauptsächlich von Smoothies, Säften, Salaten und Früchten. Wenn Sie sich erst einmal längere Zeit rohköstlich ernähren, ist es leichter

herauszufinden, was Ihr Körper braucht. Als ich mit Rohkost anfang, kämpfte ich jeden Tag gegen meinen Heißhunger auf Schokolade. Jetzt genieße ich sie hin und wieder, aber mir reicht ein kleines Stück.

In der Küche braucht es ein wenig Organisation. Dasselbe gilt fürs Einkaufen. Wenn ich zum Beispiel meinen Dörrautomaten nutze, mache ich Brot und Cracker zugleich. Alle Zutaten, die ich täglich brauche, habe ich greifbar im Regal stehen, auch Mixer, Entsafter und Küchenmaschine finden auf der Arbeitsplatte ihren Platz.

Ich kenne viele Männer und Frauen, die sich gerne rohköstlich ernähren würden, doch ihr Partner zieht nicht mit. Mit diesem Problem mussten vor Ihnen schon viele andere fertigwerden. Auch Sie werden es am Ende schaffen.

An erster Stelle steht Ihre Gesundheit, alles andere regelt sich dann von selbst. Lernen Sie, mit sich und anderen Geduld zu haben.

Sorgen Sie dafür, dass Sie in der Küche Spaß haben. Ich weiß, dass es anfangs schwierig ist, lauter neue Zubereitungsarten zu lernen. Lassen Sie sich Zeit, und Sie werden sehen: Bald werden Sie für sich und Ihre Familie die leckersten Sachen zaubern.

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen, ändern sich auch Ihr Aussehen und Ihr Wohlbefinden. Das ging mir so und Tausenden anderen, die Ihre Ernährung auf reine Pflanzenkost umgestellt haben. Sobald Sie Ihrem Wunsch nach einem energiereichen und freudvollen Lebensstil nachgeben und sich gesund ernähren, wird es Ihnen nicht anders ergehen. Meiner Ansicht nach ist eine achtsame Ernährung der beste Weg, sich selbst ein wenig Liebe zu schenken.

Auch ich habe mein Leben mit den verschiedensten Diäten zugebracht, sogar in den vierzig Jahren meines vegetarischen Lebens. Ich aß vegetarisch und nahm trotzdem zu. Nudeln, Desserts, stärkereiche Speisen und industriell verarbeitete Lebensmittel machten immer noch einen Großteil meiner Ernährung aus. Erst als ich mich für eine rohköstlich-vegane, pflanzliche Ernährung entschied, änderte sich mein Leben.

Ich mag den Begriff »Diät« nicht besonders, weil da immer eine Form von Verzicht mitschwingt. Ich fühle mich damit, als müsste ich auf alles verzichten, was ich mag, vor allem auf den kulinarischen Genuss, was bei mir garantiert zu schlechter Laune führt. Daher spreche ich auch nie von einer »Rohkost-Diät«. Für mich ist Rohkost ein ganzheitlicher Lebensstil, der Mitgefühl für Tiere, positives Denken und Umweltbewusstsein in sich einschließt. Rohkost – davon

bin ich fest überzeugt – ist die Quelle der Jugend, ein wahres Wunder. Schon nach kurzer Zeit rohköstlicher Ernährung sah ich jünger aus, als ich war, und war so voller Energie wie in meiner Jugend. Und schon bald verstand ich es, aus Obst, Gemüse, Samen, Nüssen und Gewürzen alles, was ich gerne aß, in einer rohköstlichen, gesunden Variante zuzubereiten.

Noch besser: Rohkost heilte mich von den degenerativen Erkrankungen des vorzeitigen Alterns. Und ich habe viele Freunde, die ähnliche Erfahrungen machten. Rohkost trägt dazu bei, dass

- hartnäckiges Übergewicht abgebaut wird und das neue Gewicht gehalten werden kann;
- Depressionen verschwinden;
- Haut und Teint sich innerhalb weniger Wochen regenerieren;
- Kopfschmerzen verschwinden;
- Heiterkeit und Gelassenheit herrschen;
- der Energiepegel steigt;
- die Verdauung sich verbessert;
- der Verstand besser arbeitet und die Konzentration steigt;
- die Bedürfnisse des Körpers klarer zutage treten und
- die Gefahr von gesundheitlichen Störungen wie Diabetes, Herzinfarkt, Angina, Krebs, Arthrose, hoher Blutdruck und überhöhte Cholesterinwerte reduziert wird.

Der erste Schritt zu einer pflanzlichen Ernährung ist der Wunsch, gesund zu werden, sich besser zu fühlen und besser auszusehen. Immer wieder höre ich Menschen sagen: »Ich habe keine Zeit, mich um mich selbst zu kümmern. Ich habe schließlich einen Job und eine Familie oder gehe noch zur Schule.« Aber erklären Sie mir mal: Was nützt Ihnen alles Geld, das Sie verdienen, wenn Sie später krank werden und es für Ärzte und Medikamente ausgeben müssen? Halten wir's doch wie im Flugzeug. Dort heißt es auch, dass wir im Notfall erst selbst unsere Sauerstoffmaske aufsetzen sollen, bevor wir jemandem zu Hilfe eilen. Wenn es uns selbst schlecht geht, können wir auch nicht für andere da sein.

Gehen Sie Ihr Leben doch mit Köpfchen an. Ständig herumzusitzen, Frühstück oder Mittagessen ausfallen zu lassen, schnell einen Hamburger in sich reinzustopfen oder sich beim Mittagessen in der Kantine den Magen zu über-



Mimi Kirk

Rohköstlich leben

**Eine praktische Einführung in die Rohkost-Küche
mit 120 leckeren Rezepten für Gesundheit und zeitlose Schönheit**

Durch den Genuss von veganer Rohkost können wir gesund bleiben und strahlend jung wirken, das zeigt Mimi Kirk: Regelmäßig wird sie auf höchstens 50 Jahre geschätzt ... und in Wahrheit ist sie über 70 Jahre alt!

In „Rohköstlich leben“ – ihrem wunderbar illustrierten, persönlich geschriebenen Buch für den Einstieg in die Rohkostküche – verrät sie ihre Geheimnisse, erzählt von ihrem Weg zur Rohkost, gibt eigene Erfahrungen weiter und vieles mehr.

242 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-205-2