

Lisa Viger

RAW FOR LIFE

Vegane Rohkost günstig einkaufen,
lecker und einfach zubereiten und genießen –
für ein glückliches Leben

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Vorwort von Penni Shelton 6

Einführung: Meine Geschichte 8

TEIL I: SO GELINGT IHNEN DIE UMSTELLUNG AUF ROHKOST

- Kapitel 1:** Warum Rohkost Sinn macht 12
- Kapitel 2:** Das alles spricht für Rohkosternährung 17
- Kapitel 3:** Rohkost günstig einkaufen und richtig lagern 21
- Kapitel 4:** Geräte, Utensilien & Techniken 27

TEIL II: ROHKOSTREZEPTE – EINFACH & PREISWERT

- Kapitel 5:** Smoothies 53
- Kapitel 6:** Salate & Dressings 63
- Kapitel 7:** Suppen 77
- Kapitel 8:** Frühstück 83
- Kapitel 9:** Hauptgerichte 93
- Kapitel 10:** Cracker, Chips & Brot 112
- Kapitel 11:** Würzmittel, Süßungsmittel, Salsas & Chutneys 127
- Kapitel 12:** Nusskäse und -joghurt 135
- Kapitel 13:** Desserts 145
- Kapitel 14:** Schokolade 157

Anhang 172

Websites & Blogs 172

Online-Produkte 172

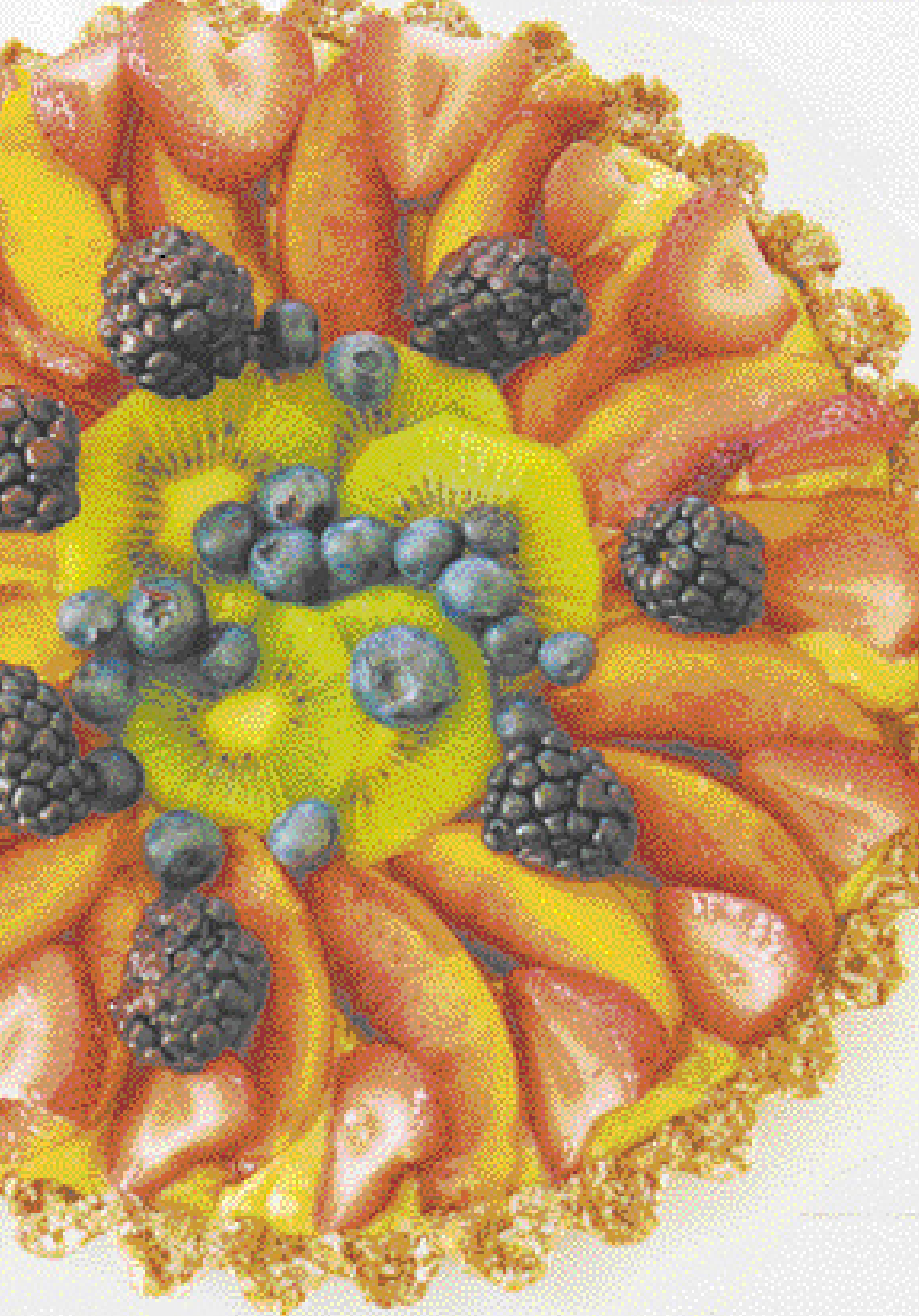
Literatur 172

Dank 173

Über die Autorin 173

Verzeichnis der Rezepte 174





Vorwort

Es war vor fast zehn Jahren, als meine Entdeckungsreise begann. Ich wollte die Heilkräfte der Nahrungsmittel erkunden, da ich körperlich, geistig und spirituell am Ende war. Reizdarmsyndrom, Allergien, Asthma, chronische Erschöpfung, Kopfschmerzen, prämenstruelles Syndrom (PMS), Gewichtsprobleme und post-traumatischer Stress – der ständige Kampf dagegen hatte seinen Tribut gefordert. Da ich trotz bester Behandlungsmethoden, die die westliche Medizin zu bieten hat, nicht wirklich gesund geworden war und ich mich weiterhin nicht wohlfühlte, fing ich an, andere Heilmethoden auszuprobieren. Ich wollte herausfinden, ob es außerhalb der Praxis meines wohlmeinenden Arztes noch andere Möglichkeiten gab.

Es war ein langer Weg, doch dann stolperte ich eines Tages über eine Methode, in der es um Rohkost ging. Sie schien ganz einfach zu sein und zugleich Sinn zu machen. Sie besagte unter anderem, dass eine vollwertige Ernährung den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen, die Gesundheit verbessern, neue Energie spenden und zu authentischer Ganzheitlichkeit führen kann. Da ich nichts zu verlieren hatte, stürzte ich mich Hals über Kopf in dieses neue Abenteuer.

Schon nach kürzester Zeit ließen einige meiner Symptome nach und verschwanden schließlich ganz. Meine Haut wurde reiner und mein Kopf klarer. Ich hatte mehr Energie und konnte wieder mühelos atmen. Alles, was meinen Verdauungsapparat und meine Atemwege verstopft hatte, wurde nach und nach ausgeschieden. Auch mein Körperfett schmolz sanft dahin, da ich mich allein von Obst, Gemüse, einigen Nüssen, Kernen und Sprossen ernährte. Es war verblüffend – wie konnte es sein, dass ich durch eine recht einfache Nahrungsumstellung so eindrucksvolle Ergebnisse in derart kurzer Zeit erzielte?

Nach und nach wurde mir klar: Die Ernährung, mit der ich aufgewachsen war, war keine „wirkliche“ Nahrung. Tatsächlich

hatten die Lebensmittel und Getränke, bei denen ich seit meiner frühesten Kindheit Trost gefunden hatte, viele meiner Gesundheitsprobleme erst ausgelöst. Natürlich schmeckten die Hamburger, Pommes, Limos und Softdrinks gut, doch sie steckten voller süchtig machender Chemikalien, gehärteter Fette, Pestizide, Antibiotika, Hormone und geschmacksverstärkender Zusatzstoffe, die in High-Tech-Labors kreiert wurden, also weit weg von den Äckern unserer Großväter. Fast Food ist zu einer industriell gefertigten Ware geworden – es ist beängstigend, dass diese kaum noch Verbindungen zu unseren alten Kulturpflanzen hat. Wenn wir es überhaupt noch mit Pflanzen zu tun haben, dann mit gentechnisch veränderten Organismen (GVO), hinzu kommen noch andere Probleme: Mikrowellenherde, Styropor-Boxen, Plastikflaschen und das Leiden unschuldiger Tiere. Man könnte diese Liste endlos fortführen – und würde nichts Nachhaltiges oder Leben Spendendes in ihr finden.

Meine Leidenschaft für das, was wirklich nährt, und eine Rückkehr zu unseren Wurzeln über das, was wir essen, sind etwas, was mich sehr mit Lisa Viger verbindet. Als Gesundheitserzieherin und Wellness-Expertin wurde ich von Kritikern nur so bombardiert. Sie behaupteten, eine rohkostreiche, vollwertige Ernährung sei elitär und zu teuer für normale Menschen und nur ein Trend für hippe Feinschmecker und Müsli liebende Bohemiens. Ich sehe das völlig anders, denn ich glaube, dass diese Art der Ernährung die ursprünglichste auf unserer Erde ist. Längst überfällig ist es, unsere Mainstream-Esskultur zu beenden und zu echter Nahrung zu finden, schon deshalb, weil wir so unsere Gesundheit und die des Planeten Erde bewahren.

Penni Shelton

Einführung: Meine Geschichte

Von Rohkost hörte ich zum ersten Mal etwas in einem Online-Forum, zehn Jahre ist das ungefähr her. Die Idee dahinter war, Lebensmittel so zu essen, wie sie sind. Was für eine faszinierende und radikale Vorstellung!

Damals lebte ich das komplette Gegenteil dieses Ideals. Ich war übergewichtig und aß häufig in Restaurants. Fast jeden Tag griff ich zu Softdrinks und rauchte Zigaretten. Mein Cholesterinspiegel war hoch, ich litt unter einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung, nahm häufig Antibiotika und Schmerzmittel, hatte Verdauungsprobleme und fühlte mich einfach die meiste Zeit nicht gut.

Dabei war ich noch keine vierzig, doch in gesundheitlicher Hinsicht war es mit mir rundum eine Katastrophe. Und zu allem Übel gab ich noch ein kleines Vermögen dafür aus, um so ungesund zu leben. Hätte ich so weitergemacht, hätte ich irgendwann mit Sicherheit noch mehr für Arztrechnungen ausgeben müssen. Aber wer kann schon den Preis für die verlorene Gesundheit abschätzen?

Ich war so wenig an frische Lebensmittel gewöhnt, dass ich erst in dem Moment, in dem ich zum ersten Mal etwas über Rohkost las, merkte, dass ich nur Lebensmittel in Dosen oder Verpackungen im Haus hatte - außer einem Kohlkopf und ein paar Kartoffeln. Dann wurde mir bewusst, dass ich die Chance hatte, das alles zu ändern und einen völlig anderen Weg zu gehen.

Zuerst hörte ich mit dem Rauchen auf. Das wirkte sich sehr gut auf meine Gesundheit aus, dazu kam noch der finanzielle Vorteil. Ich spare jetzt jährlich rund 1800 Euro! Und in Zukunft werde ich wahrscheinlich viele Arztkosten einsparen.

Das Buch, das mein Leben veränderte

Danach las ich das Buch Ernährung und Bewusstsein von Will Tuttle. Es machte mir den großen Zusammenhang bewusst: Wie wir Tiere nutzen, wie das wiederum zusammenhängt mit der Art, wie wir unsere Mitmenschen und

die Erde behandeln, und wie uns unser Verhalten letztlich selbst physisch, spirituell und emotional beeinflusst. Daraufhin wurde ich Veganerin - und bin es bis heute geblieben.

Das Überraschende daran ist, dass mir mein Essen besser schmeckt als je zuvor. Ich erlebe vegane Ernährung als das Gegenteil von Enthaltung. Ich kann die Dinge tatsächlich wieder schmecken und riechen, wie ich das als Kind getan habe. Erinnern Sie sich noch daran, wie lebendig und eindrucksvoll damals alles für Sie war? Geschmack, Geruch und sogar das Aussehen von vielen Sachen, die einen umgaben, waren so unglaublich intensiv. Genauso fühle ich mich jetzt. Alles ist heller und unermesslich intensiv.

Jetzt bin ich fünfzig, und seitdem ich mich vegan und hauptsächlich rohköstlich ernähre, habe ich abgenommen, meine Haut fühlt sich gut an, mein Cholesterinspiegel ist bestens, ich habe keine ständigen Schmerzen und bin fast immer glücklich. Nie habe ich das Bedürfnis nach einem Mittagsschläfchen. Nachts schlafe ich wie ein Baby und wache am Morgen erfrischt auf. Meine Verdauung ist ausgezeichnet und ich bin kräftiger und beweglicher als mit zwanzig. Aber nicht nur das: Ich gebe auch weniger Geld aus und führe jetzt insgesamt ein sparsameres Leben.

Rohköstlich leben für 7 Euro am Tag (oder weniger)

Schließlich startete ich meinen Blog „Raw on \$10 a Day (or Less)“ - „Rohköstlich leben für 7 Euro am Tag (oder weniger)“, weil ich zu oft zu hören bekam, gesunde Nahrung sei zu teuer. Mein Ziel war es, herauszufinden, wie viel gesunde Rohkost und vegane Nahrungsmittel tatsächlich kosten. Ich lebe auf dem Land, wo es nur einen Lebensmittelladen vor Ort gibt. Ich kaufe fast alles, was ich brauche, in diesem einen Geschäft, mit Ausnahme von Produkten wie etwa Kakaopulver. Und ich habe festgestellt: Frische Nahrungsmittel sind bezahlbarer als die meisten

abgepackten oder verarbeiteten, und natürlich sind sie weitaus erschwinglicher als Mahlzeiten in Restaurants.

Viele denken, dass Rohkost nicht nur teuer, sondern auch schwer zuzubereiten sei und dass man für solche Mahlzeiten exotische Zutaten oder teure Küchengeräte brauche. Doch Rohkostgerichte sind in Wirklichkeit nicht sehr kompliziert. Für die Rezepte in diesem Buch habe ich Zutaten verwendet, die man in den meisten Läden findet. Zum Selbermachen von Schokolade und ein paar anderen besonderen Zutaten benötigt man zwar spezielles Zubehör, aber das findet man leicht in den meisten Bioläden und/oder im Internet.

Außer im Schokoladen-Kapitel habe ich in meinen Rezepten nicht viele Superfoods oder andere außergewöhnliche Zutaten verwendet. Ich habe also zu gängigen Lebensmitteln gegriffen, gebe auch eine Menge praktische Tipps, damit sowohl erfahrene als auch weniger erfahrene Rohköstler Lust bekommen, in die Welt der „lebendigen“ Ernährung einzusteigen und meine Rezepte „nachzukochen“. Liegen Ihnen die Qualität Ihrer Nahrung, Ihre Gesundheit und Ihr Geldbeutel am Herzen, dann wird Ihnen dieses Buch bestimmt gefallen.

So lebt es sich einfach besser

Je länger ich mich vegan und vorwiegend rohköstlich ernährte, desto einfacher wurde alles. Nachdem ich ein paar Wochen lang für mich ungewohnte Lebensmittel eingekauft und anders gegessen hatte, wurde meine Ernährungsumstellung zur Routine. Seien Sie sich der Gewohnheiten, die Sie nun annehmen, bewusst. Dann wird es mit der Zeit immer einfacher. Es wird nicht ewig anstrengend und schon gar kein Kampf sein. Nach ein paar Wochen wird Ihnen der neue Lebensstil genauso selbstverständlich sein wie Ihr früherer.

Und heute? Ich fühle ich mich fantastisch und genieße die körperlichen und geistigen Vorzüge von Rohkost. Ich weiß, dass ich auch in Zukunft stets vegan leben und mich überwiegend rohköstlich ernähren möchte. Keineswegs kann ich mir vorstellen, zu einem konventionellen Ernährungsstil zurückzukehren.

Sie wollen jetzt ebenso auf Rohkost umstellen? Dann wünsche ich Ihnen viel Spaß dabei. Genießen Sie das neue Geschmackserlebnis und die Energie, die sie Ihnen schenken. Rohe, frische pflanzliche Lebensmittel wirken unglaublich beglückend, Leben spendend und gesund und kommen unserer Erde zugute.



1

Kapitel

“Der Mensch versucht, die Nahrung in der Natur nach seinem Geschmack zu verändern, und tötet damit das in ihr enthaltene Leben ab.” *Sai Baba*

Warum Rohkost Sinn macht

Rohkost besteht hauptsächlich aus frischem, ungekochtem Obst und Gemüse, Nüssen, Kernen und Samen. Sie ist unverarbeitet, also unverändert und stammt im besten Fall aus biologischem Anbau. Die Lebensmittel können zwar erwärmt werden, aber in der Regel nicht über eine Temperatur von 42 °C. Werden sie bei höheren Temperaturen verarbeitet, können manche Nährstoffe derart verändert werden, dass sie ihre Wirkung verlieren. Eiweiß zum Beispiel verändert bei Überhitzung seine Struktur, was bedeutet, dass die hochwertigen Enzyme, die größtenteils aus Proteinen bestehen, zerstört werden und für den Stoffwechsel nicht mehr richtig aktiv sind.

Pflanzliche Rohkost ist zudem schön anzusehen, schmeckt lecker und ist schnell und ohne großen Aufwand zubereitet. Rohkost in Bio-Qualität ist von Natur aus saftig, frisch, prall und knackig. Rohkostgerichte, wie die, die Sie hier im Buch finden, werden Ihren Gaumen verwöhnen und Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

Wer Rohkost isst, hat nicht nur den Vorteil, unheimlich viel für die eigene Gesundheit zu tun, sondern leistet auch einen Beitrag zur Nachhaltigkeit. In diesem Kapitel erfahren Sie einige Gründe, weshalb ein rohköstlicher Lebensstil auch für Sie infrage kommen könnte.

Rohkost ist Sonnenkost

Wir alle brauchen die Energie der Sonne zum Leben - und jeder von uns bekommt sie auch. Klingt das für Sie etwas befremdlich? Das mag im ersten Moment so erscheinen, aber lassen Sie es mich erklären.

Die Sonne ist für alle Lebewesen die ultimative Energiequelle. Das Sonnenlicht ist in der Natur eine Grundvoraussetzung für die Photosynthese. Lichtenergie setzt in den Pflanzenblättern eine chemische Reaktion in Gang, die dann benutzt wird, um aus Wasser und Kohlendioxid energiereiche Kohlenhydrate zu erzeugen. Kohlenhydrate sind die Energiequelle aller Lebewesen. Die in ihnen



gespeicherte Energie dient als Brennstoff für die Lebensprozesse der Pflanze und später für die der Lebewesen, die die Pflanze verzehren. Nehmen wir nun grüne Blätter sowie Nüsse, Samen und Früchte, die mithilfe der Energie aus den grünen Blättern an der Pflanze wachsen, zu uns, so essen wir etwas, was der ursprünglichen Energiequelle Sonne sehr nahe kommt. Das ist die wirksamste und ökonomischste Art, uns Energie zuzuführen.

Rohkost ist Nahrung, wie sie die Natur für uns vorgesehen hat

Naturgemäß sollten wir frische Lebensmittel verzehren, uns viel draußen bewegen, die Sonne genießen, uns der Erde nahe fühlen, unsere Freunde und Familie lieben und glücklich und zufrieden sein. Je weiter wir uns von diesem Ideal entfernen – und niemand ist da perfekt –, desto mehr körperliche und emotionale Probleme bekommen wir. All diese Dinge zusammen tragen zu unserer Gesundheit bei, wir stärken dadurch unsere Immunabwehr, können Krebs vorbeugen, abnehmen, einen ausgeglichenen

Hormonhaushalt fördern oder unsere Knochen stärken. Der menschliche Körper ist ein komplexes System, in dem alles harmonisch zusammenarbeitet und nicht isoliert funktioniert. Die Vorstellung, es gäbe eine Pille gegen eine Krankheit oder ein Nahrungsergänzungsmittel gegen eine andere, ist beschränkt. Wir müssen jeden Teil unseres Körpers und unseres Lebens nähren. Es geht immer um Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Rohkost schmeckt besser

Wenn Sie für die Rezepte frische Lebensmittel verwenden, können Sie immer wieder etwas Neues ausprobieren. Kaufen Sie aber abgepackte Kekse einer bestimmten Marke, wissen Sie genau, was Sie bekommen. Der immer gleiche Geschmack ist ein Grund, weshalb all die Chemikalien in industriellen Nahrungsmitteln verwendet werden.

In der Natur hingegen sind die Dinge nie gleich. Jede Tomate schmeckt anders. Der Geschmack kann mal kräftiger, mal milder, dann wieder süßer oder bitterer sein, je nach Bodenbeschaffenheit, Sonnenintensität ...

Rohkost enthält mehr Nährstoffe

Bio-Nahrung besitzt eine unglaubliche Nährstoffdichte. Sie enthält viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe (gesundheitsfördernden, bioaktiven Substanzen) sowie Ballaststoffe, die für eine gute Verdauung entscheidend sind. Gleichzeitig ist Rohkost kalorienarm. Wenn Sie also überflüssige Pfunde loswerden wollen, ist das der richtige Weg! Hier einige wichtige pflanzliche Inhaltsstoffe:

Ohne **Enzyme** gibt es kein Leben. Enzyme brauchen wir für viele lebenswichtige biochemische Reaktionen. Insgesamt wurden mehr als 2500 verschiedene Arten von Enzymen identifiziert, die fast alle Proteine, also Eiweißverbindungen sind. Enzyme denaturieren bei einer bestimmten Temperatur, somit sind in Rohkost mehr Proteine enthalten als in unseren gekochten Speisen. Manche Enzyme überleben den Verdauungsprozess nicht, doch das sind nicht allzu viele. Außerdem kann der menschliche Körper Enzyme auch selbst synthetisieren.

Vitamine sind lebensnotwendige (essenzielle) organische Verbindungen, die im Körper an steuernden Funktionen beteiligt sind. Sie können vom Körper nicht bedarfsdeckend selbst synthetisiert (aber zum Teil gespeichert) werden, müssen ihm also regelmäßig in kleinen Mengen mit der Nahrung zugeführt werden. Da manche Vitamine hitzeempfindlich sind, ist Rohkosternährung hier die richtige Entscheidung.

Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente) sind natürlich vorkommende anorganische Nahrungsbestandteile, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die wie die Vitamine für Wachstum und die Funktionsfähigkeit unseres Körpers erforderlich sind und über die Nahrung zugeführt werden müssen. Folgende Mineralstoffe brauchen wir unbedingt: Kalzium, Selen, Eisen, Zink, Kalium, Magnesium und Natrium. Da Hitze auch die Mineralstoffe schädigen oder verändern kann, schützt Rohkosternährung den Mineralstoffgehalt in der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Durch zu langes Kochen gehen sie verloren und werden mit dem Kochwasser oft einfach weggeschüttet.

Antioxidantien: Zellmembranen, Proteine, Lipide (Fette) und sogar die DNA können durch Oxidation im Körper geschädigt werden. Das fördert den Alterungsprozess sowie die Entwicklung von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen und schädigt Nervenzellen im Gehirn. Antioxidantien verhindern eine Oxidation. Die beste Quelle für Antioxidantien sind rohes Obst und Gemüse.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Substanzen, die in Pflanzen in geringen Konzentrationen vorkommen und eine pharmakologische Wirkung haben, aber streng

genommen nicht essenziell sind. Die bekanntesten sind Betacarotin, Lycopin und Chlorophyll. Sie sind in Obst und Gemüse zu finden, und häufig sind sie es, die Früchten und Beeren ihre leuchtende Farbe verleihen. Aber nicht alle sind bunt: Zwiebeln, Knoblauch und Lauch enthalten ebenfalls sekundäre Pflanzenstoffe, die jedoch farbneutral sind. Mit Rohkost werden also weit mehr sekundäre Pflanzenstoffe zugeführt als mit normaler Mischkost.

Es gibt zwei Arten von **Ballaststoffen** (Bestandteilen der pflanzlichen Zellwände), lösliche und unlösliche. Lösliche Ballaststoffe sind zum Beispiel Pektine oder Inulin, sie sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten und dienen hauptsächlich als Quellstoffe bei der Verdauung; unlösliche Ballaststoffe sind etwa Zellulose oder Lignin, sie kommen vorwiegend in Getreide, verschiedenen Gemüsesorten und Hülsenfrüchten vor. Beide sind für die menschliche Gesundheit wichtig, wobei Ballaststoffe durch körpereigene Verdauungsenzyme nicht abgebaut werden. Aus diesem Grund können sie für die Ausleitung von Schlacken aus dem Körper sorgen. Sie sind nicht hitzeempfindlich. Dennoch: Durch eine pflanzliche Rohkosternährung führen Sie Ihrem Körper weitaus mehr Ballaststoffe zu als die meisten Menschen, die industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu sich nehmen.

Und welche Nährstoffe gibt es noch? Wissenschaftler entdecken ständig neue Nährstoffe, und neben den uns bekannten wie etwa Vitamin C, Niacin und Antioxidantien sind in den Pflanzen tatsächlich noch Tausende von Inhaltsstoffen zu finden, die wir erst noch entdecken müssen. Außerdem spielen die Wechselwirkungen und das synergistische Zusammenspiel all dieser Stoffe eine wichtige Rolle, die wir allerdings gerade erst zu verstehen beginnen. Bislang wissen wir, dass Vitamine und Mineralstoffe, die wir für eine optimale Gesundheit brauchen, in Fülle in erntefrischen Lebensmitteln enthalten sind.

Rohkost für Ihre Gesundheit

Mehr Rohkost und damit mehr Obst und Gemüse zu essen hat viele gesundheitliche Vorteile. Rohkost

... ebnet den Weg zum Wohlfühlgewicht: Weniger Kalorien und ein höherer Nährstoffgehalt sind eine Win-win-Situation für den Körper, die mit einer Gewichtsabnahme einhergehen kann. Frisches Obst und Gemüse enthalten viel Wasser. Außerdem sind sie ballaststoffreich, was den Appetit zügelt und den Stoffwechsel in Schwung bringt. So purzeln die Pfunde!

... schenkt Energie: Unsere gekochten Speisen können, gerade wenn sie tierischen Ursprungs sind, schwer im Magen liegen und brauchen viel Energie zum Verdauen.

Wir fühlen uns danach müde und erschöpft. Verzichten wir auf Nahrungsmittel, die uns Kraft rauben, können wir unser Energieniveau durch frische Kost auf pflanzlicher Basis und genügend Flüssigkeitszufuhr erhöhen.

... verbessert die Immunabwehr: Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind für ein gesundes Immunsystem wichtig. Insbesondere Vitamin C und die B-Vitamine bringen unseren Körper in Schwung und stärken unsere Abwehrkräfte. Ein Vitamin-A-Mangel führt zu einem geschwächten Immunsystem. Vitamin E wiederum unterstützt eine gute entzündungshemmende Reaktion, und auch Zink ist ein kraftvoller Immunstimulator. Omega-3-Fettsäuren (sie sind in Leinsamen und Chiasamen enthalten) wirken ebenfalls entzündungshemmend und verhindern sogar Autoimmunerkrankungen. Wissenschaftler vermuten, dass die Aktivität des Immunsystems stabil gehalten wird, wenn man ausreichend Obst und Gemüse isst.

... bringt den Hormonhaushalt in Schwung: Einer der größten Vorteile einer Ernährung auf pflanzlicher Basis besteht darin, dass wir auf diese Weise keine tierischen Hormone zu uns nehmen. Milchprodukte enthalten beispielsweise von Natur aus reichlich Östrogen, wobei dieses mit hormonbedingten Krebstypen wie etwa Brust- oder Prostatakrebs in Verbindung gebracht wird. In Ländern, in denen nur wenige tierische Produkte auf den Tisch kommen, sind nachweislich auch weniger PMS (prämenstruelles Syndrom) und Wechseljahresbeschwerden sowie Brust- und Prostatakrebs zu beobachten.

... schenkt eine glattere, reinere Haut: Die Neigung zu Akne hat mit Veränderungen in unserem Hormonhaushalt zu tun. Gerade die Zusätze in industriell hergestellter Nahrung weisen verstärkt hormonelle Spuren auf, die darin nichts zu suchen haben. Entzündungen, die sich auf der Haut zeigen, sind vielfach dadurch verursacht, auch jenseits der Pubertät. Frische Vollwertkost auf pflanzlicher Basis lässt Ihre Haut wieder glatt und makellos werden.

... senkt das Risiko, ernsthaft zu erkranken: Menschen in Industrienationen sterben immer häufiger an Herzkrankungen, Krebs, Diabetes oder Schlaganfall. – Die Gefahr, eine dieser Zivilisationskrankheiten zu bekommen, wird durch den Verzehr von mehr Obst und Gemüse deutlich gesenkt. Herzkrankungen und Typ-2-Diabetes können durch eine Ernährung auf Pflanzenbasis verhindert, reguliert oder sogar rückgängig gemacht werden. Zudem wissen wir, dass viele Krebserkrankungen dadurch in ihrem Verlauf verlangsamt oder sogar gestoppt werden können.

... schenkt geistige Klarheit und Ausgeglichenheit: Begeisterte Rohkostler sagen, dass sie sich geistig wach und entspannt fühlen. Ist der Hormonhaushalt ausge-

glichen und werden ausreichend Nährstoffe und Flüssigkeit zugeführt, ist die Wahrscheinlichkeit umso größer, dass unser Verstand perfekt funktioniert.

Pflanzliche Rohkost ist gut für unseren Planeten und die Tiere

Pflanzliche Nahrung hinterlässt auch einen kleineren ökologischen Fußabdruck. Hierzu eine erhellende Statistik: Ein einziges Rind, das 2 Jahre lang auf einer Fläche von knapp 1 Hektar aufgezogen wird, liefert am Ende 227 Kilogramm Fleisch. Auf derselben Fläche könnten in 2 Jahren 13 Tonnen pflanzliche Nahrungsmittel von hoher Qualität erzeugt werden, wie zum Beispiel Grünkohl oder Quinoa. Das Rind hat in derselben Zeit 56.800 bis 75.700 Liter

Und noch ein Wort über Kinder

Vielleicht können Sie sich gut vorstellen, sich auf eine rohköstliche Ernährung umzustellen. Sie fragen sich aber, ob sie auch für Kinder geeignet ist. Kinder lieben frische, knackige Lebensmittel, und solange es ihnen nicht an Kalorien mangelt, kann eine Rohkosternährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als gesund angesehen werden. Kinder mögen es auch, mit Rohkost kreativ umzugehen. Lassen wir sie einige Gerichte selbst zubereiten. Wichtig ist für sie vor allem der Unterhaltungswert, dass sie dabei Spaß haben. Sie lernen, wie man mit Lebensmitteln umgeht, wie man ein Gericht plant und wie man gut für sich sorgt. Sie erfahren viel über sich selbst, darüber, was sie lieben, und werden experimentierfreudig.

Wasser getrunken, Tonnen von Treibhausgasen produziert, riesige Mengen von arbeitsintensiv eingelagertem Heu und viele Futterpflanzen gefressen, für die genetisch veränderte Organismen (GVO) erzeugt werden.

Und: Jedes dieser Tiere war ein bewusstes, empfindsames Wesen. Ein veganer Lebensstil kann zwar nicht alles Leiden aus der Welt schaffen, aber er kann viel unnötiges Leid verhindern.



“Neue Fragen zu stellen, neue Möglichkeiten zu eröffnen, alte Probleme aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten, das erfordert kreative Fantasie.”

Albert Einstein

Das alles spricht für Rohkosternährung

Wer sich vorwiegend pflanzlich oder vegan ernährt, dem wird früher oder später die „Eiweißfrage“ gestellt. Meist passiert es früher. Da will dann jemand in höchst besorgtem Ton wissen: „Und woher bekommst du dein Eiweiß?“ Dieses Kapitel wird Ihnen bei der Beantwortung dieser oder ähnlicher Fragen helfen.

Woher bekommen wir unser Eiweiß?

Die richtige Antwort lautet: „Ich bekomme alle essenziellen Aminosäuren aus Pflanzen, und mein Körper wandelt sie in die Proteine um, die er am meisten benötigt.“ Viele denken, dass es schwer zu beschaffen, aber für den Muskelaufbau erforderlich sei, dass es nur in sehr wenigen, speziellen Nahrungsmitteln enthalten sei und in möglichst großen Mengen zugeführt werden müsse.

In Wahrheit kommt Eiweiß häufig und auch reichlich vor - und eine zu immense Proteinzufuhr belastet die Nieren und die Leber und kann Krankheiten bewirken. Zu

hohe Eiweißmengen können auch zu einem verstärkten Wachstum von Tumoren führen.

Außerdem gibt es nicht das Eiweiß an sich. Im menschlichen Körper sind rund zwei Millionen verschiedene Proteintypen auszumachen, die alle aus andersartig verbundenen Aminosäureketten bestehen. Eigentlich brauchen wir kein Eiweiß, sondern essenzielle Aminosäuren. Denn sie sind die Bausteine, aus denen die Proteine hergestellt werden, die ideal für den menschlichen Körper sind. Neben den essenziellen gibt es auch nicht-essenzielle Aminosäuren. Sie können von unserem Körper selbst produziert werden. Wir müssen sie also nicht über die Nahrung zuführen wie die essenziellen Aminosäuren, von denen es insgesamt zwanzig gibt.

Einfache ungesüßte Mandelmilch

Das ist die einfachste Mandelmilch, die sich, da sie ungesüßt ist, für viele Zwecke und die meisten Rezepte verwenden lässt:

- 1 Tasse (150 g) Mandeln; eingeweicht, abgetropft und getrocknet**
- 5 Tassen (1,2 l) Wasser**
- 1 Prise Salz**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. Durch einen Nussmilchbeutel abgießen und diesen so gut wie möglich ausdrücken.

Die Milch hält sich in einem Einmachglas oder einem anderem verschließbaren Behälter im Kühlschrank 3 Tage.

ERGIBT 4½ TASSEN (ETWA 1 LITER)

Einfache gesüßte Mandelmilch

Eine süßere Mandelmilch lässt sich genauso leicht herstellen wie die ungesüßte. Sie passt gut zu Müsli, kann Smoothies verfeinern und für viele andere Rezepte verwendet werden.

- 1 Tasse (150 g) Mandeln; eingeweicht, abgetropft und getrocknet**
- 5 Tassen (1,2 l) Wasser**
- 2-3 EL (30-45 ml) Agavendicksaft oder Ahornsirup**
- 1 TL naturreiner Vanilleextrakt oder Vanillepulver (Seite 131)**
- ½ TL Salz**

Die Mandeln und das Wasser in einen Mixer geben und glatt pürieren. Durch einen Nussmilchbeutel abgießen und diesen ausdrücken. Agavendicksaft oder Ahornsirup, Vanille und Salz hinzugeben und gut umrühren.

Die Milch hält sich in einem Einmachglas oder einem anderen verschließbaren Behälter im Kühlschrank 3 Tage.

ERGIBT 5½ TASSEN (ETWA 1,3 LITER)





Süße Milch aus Haselnüssen und Sonnenblumenkernen

Diese Milch ist besonders schmackhaft, ihre angenehme Süße erhält sie durch den Agavendicksaft.

- 1 Tasse (135 g) Haselnüsse;
eingeweicht, abgetropft und getrocknet**
- ½ Tasse (65 g) geschälte Sonnenblumenkerne;
eingeweicht, abgetropft und getrocknet**
- 6 Tassen (1,4 l) Wasser**
- 2 EL (30 ml) Agavendicksaft**
- 1 TL naturreiner Vanilleextrakt**
- 1 Prise Salz**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. Durch einen Nussmilchbeutel abgießen und diesen gut ausdrücken.

Die Milch hält sich in einem Einmachglas oder einem anderem verschließbaren Behälter im Kühlschrank 3 Tage.

ERGIBT 5½ TASSEN (ETWA 1,3 LITER)

Paranuss-Walnuss-Milch

Die Kombination aus Nüssen und Kernen gibt dieser Milch die cremige Konsistenz und einen raffinierten Geschmack. Der Zimt verleiht ihr eine warme, aromatische Note.

- ½ Tasse (75 g) Paranüsse;
eingeweicht, abgetropft und getrocknet**
- ½ Tasse (50 g) Walnüsse;
eingeweicht, abgetropft und getrocknet**
- ½ Tasse (65 g) geschälte Sonnenblumenkerne;
eingeweicht, abgetropft und getrocknet**
- 6 Tassen (1,4 l) Wasser**
- 1 Prise Salz**
- 2-3 EL (30-45 ml) Agavendicksaft**
- 1 TL naturreiner Vanilleextrakt oder Vanillepulver
(Seite 131)**
- 1 TL gemahlener Zimt (wahlweise)**

Die Nüsse, die Kerne und das Wasser in einen Mixer geben und glatt pürieren. Durch einen Nussmilchbeutel abgießen und diesen so fest wie möglich ausdrücken. Agavendicksaft, Vanille und Zimt dazugeben und gut umrühren.

Die Milch hält sich in einem Einmachglas oder einem anderem verschließbaren Behälter im Kühlschrank 3 Tage.

ERGIBT 7 TASSEN (ETWA 1,7 LITER)

Sprossen aus Sonnenblumenkernen ziehen

Aus Sonnenblumenkernen gezogene Sprossen sind lecker, sehr nährstoffreich und dazu noch preisgünstig. Sie brauchen dafür nur ein paar Utensilien - und schon kann's losgehen. Mit selbst gezogenen Sprossen haben Sie das ganze Jahr über frisches grünes Blattgemüse parat.

Notwendig sind eine Keimchale und ein Granulat aus kleinen Tonkügelchen. Am besten funktioniert eine Keimchale mit Belüftungslöchern im Boden, durch die überschüssiges Wasser abfließen kann. Stellen Sie die Keimchale auf den dazugehörigen Untersetzer, um das Wasser aufzufangen. Außerdem brauchen Sie natürlich ungeschälte rohe Sonnenblumenkerne. Schwarze Sonnenblumenkerne eignen sich zum Sprossenziehen besonders gut.

Geben Sie die Kerne in die Keimchale und bedecken Sie diese mit feuchtem Zeitungspapier. Es hält die Feuch-

tigkeit, während die Kerne keimen. Die Keimchale an einen warmen, dunklen Ort stellen und immer wieder kontrollieren, ob die Kerne schon kleine Schwänzchen gebildet haben. Sobald das geschehen ist (es dauert in der Regel 1 bis 2 Tage), die Zeitung entfernen und die Keimchale an ein sonniges Fenster stellen. Die Sprossen ein- bis zweimal täglich vorsichtig wässern, sobald das Granulat auszutrocknen beginnt. Es sollte stets gleichmäßig feucht, aber nicht nass sein.



Weichen Sie 1 Tasse (130 Gramm) Sonnenblumenkerne 24 bis 48 Stunden in Wasser ein. Dann unter fließendem Wasser spülen und gut abtropfen lassen, in ein Glas oder eine Keramikschüssel geben und diese mit einem feuchten Tuch bedecken. Die Schalen werden aufplatzen, und die Kerne werden nach 1 bis 2 Tagen keimen. Sobald etwa die Hälfte der Kerne angefangen hat, Wurzeln zu treiben, können Sie die Keimlinge einpflanzen.



Das Ton-Granulat etwa 1,3 Zentimeter hoch in die Keimchale geben und die eingeweichten Sonnenblumenkerne in einer einzigen Schicht gleichmäßig darauf verteilen (sie sollten nicht übereinanderliegen). Die Kerne dann mit einer ungefähr einen knappen ½ Zentimeter dicken Tonkügelchen-Schicht bedecken. Das Granulat jetzt leicht wässern, bis es gleichmäßig feucht, aber nicht nass ist.



Die Sprossen sind erntefertig, wenn sie zwei gut entwickelte Blätter haben und dazu noch zwei weitere kleinere. Die Pflänzchen sollten etwa 7,5 bis 10 Zentimeter lang sein. Je nach Wachstumsbedingungen dauert es etwa 1 bis 2 Wochen, bis Sie die Sprossen ernten können.



Die Sonnenblumensprossen unten am Stiel abschneiden und für Salate, Wraps und Smoothies verwenden.



Sonnenblumensprossen halten sich im Kühlschrank eingewickelt oder in einem luftdicht verschlossenen Behälter 1 Woche.

Nach derselben Methode können Sie auch Buchweizensprossen und Weizengras ziehen. Ersetzen Sie einfach die Sonnenblumenkerne durch Buchweizen- oder Weizenkerne. Buchweizensprossen eignen sich bestens für Salate und aus Weizengras können Sie Saft machen, wenn die Pflänzchen etwa 7,5 Zentimeter lang sind.



Leinsamen-Cracker (Grundrezept)

Leinsamen-Cracker sind schnell gemacht und mit Salsas und Nusskäse ein Genuss.

1½ Tassen (150 g) Leinsamen, fein gemahlen

½ Tasse (85 g) Leinsamen, ganz

1½ Tassen (360 ml) Wasser (je nach Bedarf etwas mehr)

1 TL Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und durchkneten, bis ein klebriger Teig entsteht.

Den Teig gut ½ Zentimeter dick auf einen mit einer Dörrfolie ausgelegten Gitterboden streichen. Dann mit einem scharfen Messer in 2,5 bis 5 Zentimeter große Quadrate unterteilen (nur anritzen). Bei 42 °C mehrere Stunden im Dörrautomaten trocknen. Von der Dörrfolie abziehen, ohne Folie auf einen Gitterboden stürzen und weitere 4 bis 5 Stunden trocknen, bis sie knusprig sind. Entlang der vorgeritzten Linien in einzelne Cracker brechen.

Leinsamen-Cracker halten sich bei Zimmertemperatur mehrere Tage. Falls sie nicht mehr richtig knusprig sind, einfach noch einmal für eine ½ Stunde in den Dörrautomaten geben.

ERGIBT ETWA 30 CRACKER

Cracker-Variationen:

- Mögen Sie's lieber etwas herzhafter? Einfach 1 Esslöffel (9 Gramm) Knoblauchpulver oder 1 Esslöffel (7 Gramm) Zwiebelpulver zu den Leinsamen-Cracker-Zutaten geben.
- Oder italienischer? Dann peppen Sie die schlichte Variante auf mit: 1 Esslöffel (9 Gramm) getrocknetem Oregano, 1 Esslöffel (2 Gramm) getrocknetem Basilikum, 1 Teelöffel Knoblauchpulver und 1 Esslöffel (7 Gramm) Zwiebelpulver.
- Sie können die Cracker auch mit einer typisch französischen Geschmacksnote zubereiten: Dafür brauchen Sie 1 Esslöffel (2 Gramm) Estragon und ¼ Tasse Sesamsamen.
- Oder etwas tomatiger: Einfach ½ Tasse (40 Gramm) gehackte sonnengetrocknete Tomaten (Seite 45) hinzufügen.
- Wie wär's mit einem Hauch Provence? Dann nehmen Sie 1 Esslöffel (2 Gramm) frisch gehackten Rosmarin und 1 Teelöffel getrockneten Thymian.

Nussmasse-Cracker

Wenn Sie selbst Nuss- oder Samenmilch herstellen, bleibt jedes Mal die ausgedrückte Nussmasse übrig. Werfen Sie die Masse nicht weg! Sie können sie wiederverwenden und daraus leckere und nährstoffreiche Cracker „backen“.

- 2 Tassen (220 g) Nuss-, Kern- oder Samenmasse oder 2 Tassen (200 g) Nüsse, gemahlen**
- 1 Tasse (100 g) Leinsamen, fein gemahlen**
- ½ Tasse (70 g) Sesamsamen**
- 1 Tasse (160 g) Zwiebeln, fein gehackt**
- ¼ Tasse (30 g) Würzhefeflocken**
- 1 TL frischer Knoblauch, fein gehackt**
- 1 EL (7 g) Zwiebelpulver**
- 1 TL Knoblauchpulver**
- 1 TL getrockneter Rosmarin, fein gehackt (Seite 49)**
- ½ TL getrockneter Salbei (Seite 49)**
- ½ TL getrockneter Thymian (Seite 49)**
- 1 TL Salz**
- 1½ Tassen (360 ml) Wasser (je nach Bedarf etwas mehr)**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und durchkneten, bis ein dickflüssiger, klebriger Teig entsteht.

Den Teig gut ½ Zentimeter dick auf einen mit einer Dörrfolie ausgelegten Gitterboden streichen und mit einem scharfen Messer in 5 bis 7,5 Zentimeter große Rechtecke unterteilen (nur anritzen). Bei 42 °C mehrere Stunden im Dörrautomaten trocknen. Dann den Teig auf einen Gitterboden ohne Folie stürzen und weitere 4 bis 5 Stunden trocknen, bis er knusprig ist. Entlang der vorgeritzten Linien in einzelne Cracker brechen.

In einem luftdicht verschlossenen Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

ERGIBT ETWA 48 CRACKER



Mandelkäse (Grundrezept)

Dieser vegane Käse lässt sich auch gut aus Cashewkernen zubereiten und schmeckt einfach grandios auf Crackern oder in einem leckeren Salat. Rohköstlicher Käse lässt sich unendlich variieren, so etwa durch Zugabe Ihrer Lieblingskräuter und -gewürze, gehackte, sonnengetrocknete Tomaten oder für die süße Variante durch Obst und Datteln. Den fertigen Kräuterkäselaub können Sie zum Schluss noch in zerstoßenen schwarzen Pfefferkörnern oder Chiliflocken wälzen.

- 2 Tassen (300 g) Cashewkerne oder Mandeln, über Nacht eingeweicht und abgetropft (Seite 30)**
- ½ Tasse (120 ml) Wasser (je nach Bedarf etwas mehr)**
- 1 EL (15 ml) Zitronensaft**
- 1 TL probiotisches Pulver (vegan, zum Fermentieren)**
- 1 EL (10 g) Würzhefeflocken**
- 1 TL Salz**
- 3 EL (3 g) frische Kräuter, gehackt, oder 2 EL (4 g) getrocknete Kräuter (Seite 49; wahlweise)**

Cashewkerne oder Mandeln, Wasser und Zitronensaft in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und cremig pürieren (eventuell etwas mehr Wasser dazugeben). Probiotisches Pulver hinzufügen und mit der Pulse-Taste einige Male gut durchpürieren.

Die Mischung in einen Glasbehälter mit Deckel geben und bei Zimmertemperatur 12 bis 24 Stunden stehen lassen.

Sobald der Käse etwas fermentiert und einen feinwürzigen Geschmack angenommen hat, die Masse in ein mehrfach gefaltetes Käsetuch (in jedem Haushaltwarengeschäft erhältlich) geben. Anschließend das Käsetuch gut um den Käse wickeln und kräftig zusammendrehen, sodass eine feste Kugel entsteht. Dann zu einem runden Laib flach drücken. Den eingewickelten Käse in ein großes Sieb legen.

Ein paar schwere Teller oder eine mit Wasser gefüllte Schüssel auf den Käse stellen. (Dadurch wird er gepresst und überschüssige Flüssigkeit fließt ab.) Den veganen Käse etwa 4 Stunden abtropfen lassen.

Sobald er keine Flüssigkeit mehr abgibt, Würzhefe und Salz dazugeben und gut in die Käsemasse einarbeiten. Das Ganze dann zu einem runden oder länglichen Käselaub formen.

Den Mandelkäse nach Belieben in Kräutern wälzen.

ERGIBT ETWA 300 GRAMM

Tipp: Wenn Sie Ihren veganen Käse lieber weiß mögen, können Sie die Mandeln vorab blanchieren (auch wenn das keine rohköstliche Zubereitungsmethode ist). Beim Blanchieren werden die Mandeln erhitzt, um ihre Haut besser abziehen zu können. Die hohe Temperatur wirkt aber nur auf die äußerste Schicht der Steinfrüchte ein und gelangt kaum ins Innere. Mandeln zum Blanchieren in eine Glas- oder Metallschüssel geben. Kochendes Wasser darübergießen und die Mandeln 2 Minuten stehen lassen. Das Wasser abgießen und kaltes Wasser hinzufügen, damit die Mandeln abkühlen. Die Haut müsste sich jetzt problemlos abziehen lassen.



Cremiger Cheddar-Streichkäse

Dieser Streichkäse lässt sich einfach und in nur wenigen Minuten zubereiten. Er schmeckt hervorragend auf Crackern, in Wraps oder als Dip zu Gemüse.

- 2 Tassen (300 g) Cashewkerne oder Mandeln, über Nacht eingeweicht und abgetropft (Seite 30)**
- ½ Tasse (120 ml) Karottensaft**
- ¼ Tasse (60 ml) Zitronensaft**
- ¼ Tasse (30 g) Würzhefeflocken**
- 1 TL Salz**

Nährwert-Info: Würzhefe

Würzhefe ist eine inaktive Hefe, die in der Regel auf Zuckerrüben gezüchtet wird. Sie ist ein Toplieferant für B-Vitamine, Folsäure, Mineralstoffe, Proteine sowie Ballaststoffe und schmeckt herrlich käsigt!

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine mit S-Klingen-Aufsatz oder einen Hochleistungsmixer geben und zu einer glatten, cremigen Masse pürieren.

Cheddar-Streichkäse hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter 1 Woche.

ERGIBT ETWA 300 GRAMM



Cremiger Cheddar-Streichkäse

Dieser Streichkäse lässt sich einfach und in nur wenigen Minuten zubereiten. Er schmeckt hervorragend auf Crackern, in Wraps oder als Dip zu Gemüse.

- 2 Tassen (300 g) Cashewkerne oder Mandeln, über Nacht eingeweicht und abgetropft (Seite 30)**
- ½ Tasse (120 ml) Karottensaft**
- ¼ Tasse (60 ml) Zitronensaft**
- ¼ Tasse (30 g) Würzhefeflocken**
- 1 TL Salz**

Nährwert-Info: Würzhefe

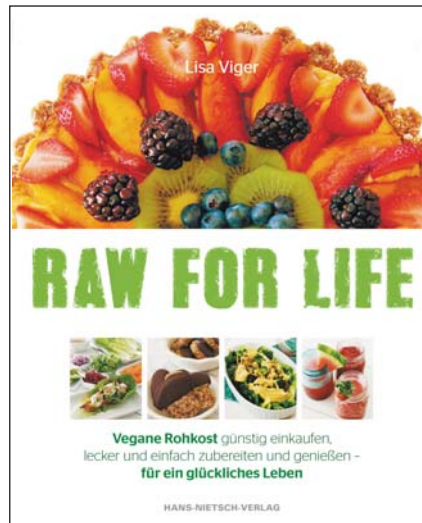
Würzhefe ist eine inaktive Hefe, die in der Regel auf Zuckerrüben gezüchtet wird. Sie ist ein Toplieferant für B-Vitamine, Folsäure, Mineralstoffe, Proteine sowie Ballaststoffe und schmeckt herrlich käsigt!

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine mit S-Klingen-Aufsatz oder einen Hochleistungsmixer geben und zu einer glatten, cremigen Masse pürieren.

Cheddar-Streichkäse hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter 1 Woche.

ERGIBT ETWA 300 GRAMM





Lisa Viger
Raw for Life

Vegane Rohkost günstig einkaufen, lecker und einfach zubereiten und genießen – für ein glückliches Leben

Rohkost schmeckt fantastisch und ist ein wahres Füllhorn an Nährstoffen. Und eine vegane Lebensweise kommt unserer Erde und den Tieren zugute. Außerdem machen frische pflanzliche Lebensmittel glücklich und schenken unglaublich viel Energie, das hat Lisa Viger am eigenen Leib erfahren.

In Raw for Life gibt Lisa Viger eine detaillierte Einführung in die vegane und rohköstliche Lebensweise und beschreibt deren Vorteile in Bezug auf Gesundheit, besseren Schlaf, klaren Verstand, ein positives Lebensgefühl und das persönliche Wohlfühlgewicht.

175 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-340-0