



KOCHEN OHNE KNOCHEN



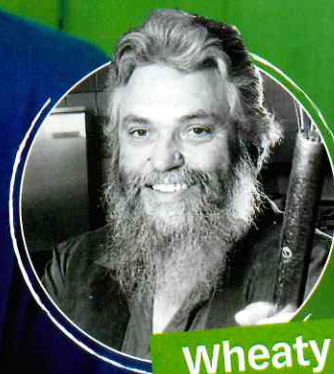
Das vegane Magazin.

www.kochenohneknochen.de

EUR 3,90

#16 (03/2014)

A: EUR 4,10 CH: 7.00 CHF
ZKZ 17897
4 191789 703902 16



Wheaty

Seitan-Pionier Klaus Gaiser

Zahlen lügen nicht?

Alles über vegane Studien

Surdham Göb

Die vegane Welle

The Vegan Zombie

Die Postapokalypse isst vegan



Pure raw!

Kirstin Knufmann und die Feinheiten veganer Rohkost

Vegan erscheint manchem „Normalesser“ ja schon extrem, und genauso extrem wirkt vegane Rohkost auf viele vegan lebende Menschen. Kirstin Knufmann, deren Rezeptbuch „Raw!“ kürzlich erschienen ist und die den Versandhandel pureraw.de betreibt, klärte uns über die Feinheiten rohvegane Ernährung auf.



Kirstin, wann hast du zum ersten Mal bewusst rohe Lebensmittel gegessen?

Mit etwa sechzehn Jahren begann ich, mich vegetarisch zu ernähren. Als ich mit Anfang zwanzig dann eine Unverträglichkeit gegenüber Milch und Ei bekam, habe ich angefangen, mich vegan zu ernähren und mich mit dem Thema weiter zu befassen, so dass ich heute sagen kann, dass ich froh bin über diesen Weg zum Thema „vegan“ gekommen zu sein. Als ich die rohköstliche Zubereitung erstmals bewusst wahrgenommen habe, war ich gerade in Amerika als Mode- und Gesellschaftsfotografin 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. Macawurzel, die Chlorella-Alge und die Chiasamen gehören auch heute noch zu meinen Lieblingen.

Warum hast du dich für vegane Ernährung entschieden?

Mein Opa hatte einen Bauernhof. Dort hatten wir auch immer viele Tiere und es wurde selbst geschlachtet. Es kam mir komisch vor, diese Tiere zu essen, und dann kam der Aspekt hinzu, dass es diesen Tieren bis dahin wirklich gut gegangen war und den Tieren, welche im Supermarkt landen, bestimmt nicht. Also habe ich beschlossen, kein Fleisch mehr zu essen. Je mehr ich mich mit dem Thema auseinandergesetzt habe, und hinter die „Kulissen“ geschaut habe, desto mehr Sinn hat es für mich erge-

ben, Veganerin zu sein – und macht es immer noch.

Warum passt roh und vegan deiner Meinung nach so gut zusammen?

Bei beiden Ernährungsformen setze ich mich aktiv mit meiner Ernährung auseinander und hinterfrage meine bisherige Ernährung. Durch die Umstellung auf Rohkost ergeben sich enorm viele Vorteile sowohl auf phy-



»In der veganen Rohkostküche bleiben alle Inhaltsstoffe unserer Nahrung im vollen Umfang erhalten.«

sicher als auch auf psychischer Ebene. Richtig angerichtet und zubereitet sieht es appetitlich aus und auch in puncto Genuss lässt es keine Wünsche offen.

Was hat es mit der 42-Grad-Regel auf sich?

In der Rohkost werden die Nahrungsmittel vom Anbau bis auf den Teller so schonend wie möglich behandelt und nicht über 42 °C beziehungsweise 45°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 für etliche Zivilisationskrankheiten senkt oder hochwertiges „Ausgangsmaterial“ für die Bildung neuer Zellen liefert.

Im März erschien dein erstes Kochbuch „Raw!“. Positiv aufgefallen ist mir, dass die Rezepte so klingen, als ob es ein „normales“ veganes Kochbuch wäre ...

Raw! soll jedem die Möglichkeit geben, sich ganz undogmatisch dieser Art der Zubereitung anzunähern oder diese zu vertiefen und sich zugleich inspirieren zu lassen von einer abwechslungsreichen roh-veganen Gerichtervielfalt, welche mit Freude und Genuss zubereitet werden kann. Ob mit Freunden, der Familie, in den eigenen vier Wänden oder auch bei Veranstaltungen.

Bei der Beschäftigung mit diesem Thema fiel mir auf, dass ich dieselben Stereotypen im Kopf habe wie Menschen, die mir Fragen zu meinem veganen Leben stellen: Ist das nicht fürchterlich kompliziert und anstrengend? Wo bekommst du dein Eiweiß und deine Nährstoffe her? Da musst du ja richtig auf deine Ernährung achten ... Was sagst du dazu?

Es ist erstaunlich, wie selbstverständlich es zu sein scheint, dass man mit rein pflanzlicher Ernährung einen Mangel erleiden muss. Das wäre natürlich eine prima Rechtfertigung, um so weiterzumachen wie bisher. Zum Glück ist es aber anders! In der veganen Rohkostküche bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe unserer Nahrung im vollen Umfang



erhalten und stehen unserem Körper zur Verfügung, wobei gilt: je frischer die Zutaten, umso mehr Inhaltsstoffe. Wichtig ist dabei jedoch, Synergieeffekte bioaktiver Substanzen bei der Kombination von Nahrungsmitteln zu nutzen und zu wissen, wann unter Umständen Mangelerscheinungen auftreten können. So behindert beispielsweise Koffein die Aufnahme von Eisen, wohingegen Vitamin C die Aufnahme von Eisen begünstigt. Mit ein bisschen Grundwissen kommt es also gar nicht erst so weit, dass ein Mangel entsteht.

Roh-vegan und Schwangerschaft, das gilt als eine schwierige Kombination. Was kannst du aus eigener Erfahrung dazu sagen?

Auch während meiner Schwangerschaft habe ich mich vegan ernährt. Durch die regelmäßigen Kontrollen beim Arzt hatte dieser einen guten Überblick darüber, wie die Werte sich verändern. Trotz oder gerade wegen veganer Ernährung war alles bestens. Zum Beispiel Eisen und Folsäure mussten zu keiner Zeit supplementiert werden. Sowieso hatte ich eine ganz unkomplizierte Schwangerschaft, wofür ich auch sehr dankbar bin. Es ist durchaus möglich, sich in der Schwangerschaft vegan zu ernähren. Bewusst und ausgewogen ist auch hierbei wieder das Stichwort. Wobei es in der Schwangerschaft doppelt wichtig ist, seinem Körpergefühl zu vertrauen und auf sich zu achten. Und Wissen zu Ernährungsfragen ist natürlich auch wichtig. Ich werde meinem Kind diese Ernährung und das Verständnis dafür mit auf den Weg geben. Was es dann daraus macht, muss es selbst entscheiden.

Mal Klartext: Braucht es all die exotischen und nicht immer billigen Zutaten wie Acai, Maca, Chlorella, Weizengras etc. für eine ausgewogene vegane Rohkost?

Die Frage kann sich nur jeder selbst beantworten. Ich für meinen Teil habe immer schon Superfoods in meiner Ernährung gehabt, ohne zu wissen, dass diese so bezeichnet werden. Dazu zählen zum Beispiel auch Blaubeeren, Wildkräuter, Vitalpilze, Algen, etc. Superfoods sind so vielseitig wie die Natur selbst. Sie geben jedem ein gutes und sinnvolles Werkzeug in die Hand, sich täglich optimal zu versorgen und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Sie helfen dabei, ausgeglichen und voller Energie zu sein.

Du betreibst den Onlines-Shop PureRaw. Wie kamst du dazu, und was sind deine Prinzipien?

Als ich von einer Geschäftsreise in Amerika zurückkam, wurde mit bewusst, dass es hier nur eine sehr spärliche Auswahl an veganen Superfoods gab. Ich beschloss, das 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.

Uschi Herzer pureraw.de



najoba.de

IHR ONLINE-SHOP FÜR
NATURKOSMETIK



**15%
KENNENLERN
RABATT**

LOGONA

MARTINA GEBHARDE

WELEDA

benecos

lavera

SANTE



Entdecken Sie unser veganes Sortiment: www.najoba.de/vegan
Jetzt 15% sparen mit dem Code

Kochen15