



RAW!

INTERVIEW MIT KIRSTIN KNUFMANN

Klötze liegt irgendwo zwischen Salzwedel und Wolfsburg, zwischen Wittingen und Gardelegen. Wir meinen, das ist gerade noch Norddeutschland. Nicht ganz einfach zu finden. Selbst unser Navi hatte leichte Schwierigkeiten. Doch den Weg von Hamburg nahmen wir gerne auf uns, um dort Kirstin Knufmann zu treffen. Die in Frechen bei Köln geborene Frohnatur studierte in Köln und Barcelona, arbeitete als Mode- und Celebrityfotografin in New York und Los Angeles. Sie ist die Inhaberin von PureRaw, einem Unternehmen, das Superfoods herstellt und damit handelt sowie innovative Produkte entwickelt.



Interview: Sven Dehner & Markus Megyeri

Bereits mit fünfzehn entschied sich Kirstin bewusst, keine Tiere mehr zu essen, obwohl oder gerade weil ihr Opa einen Bauernhof bewirtschaftete, auf dem Schlachtungen einfach dazugehörten. Mit Anfang zwanzig bekam sie noch eine Unverträglichkeit gegen Eiprodukte und Milch, und spätestens hier war Kirstin bereits Veganerin. Seit 2007 ist sie auch Rohköstlerin. Sie veröffentlichte im letzten Jahr das Buch *Raw! - Meine raffinierte Rohkost-Küche* und hält Vorträge u.a. zum Thema Ernährung unter besonderer Berücksichtigung des gesellschaftlichen Aspektes. Zudem wurde sie vor einem Jahr Mutter einer bezaubernden Tochter mit dem Namen Soley. Sie genießt diese neue Erfahrung offensichtlich in einer Gelassenheit, die schon beim Zusehen motiviert, selbst Kinder in die Welt zu setzen.

Inspiration in Sachen Rohkost holte sich Kirstin bereits während ihrer Aufenthalte in Amerika. Dort war das Thema Superfoods und vegane Ernährung nichts Neues mehr. Für Kirstin war es stets extrem wichtig, dass die Produkte vegan und roh sind. Dabei bemerkte sie, dass es einen nicht unerheblichen Unterschied

zwischen Vegan- und Rohkostqualität gibt. Zurück in Deutschland vermisste die sympathische Rheinländerin die Einfachheit, an die von ihr bevorzugten Produkte zu gelangen, und beschloss, PureRaw zu gründen. Hier wird noch händisch abgefüllt und verpackt. Mittlerweile umfasst die Produktpalette 190 Artikel und ein Ende ist zum Glück noch nicht in Sicht. Wir sind selbst große Superfoodfans und wissen um die Wirkung von Samen, Algen, Beeren, Pilzen und Co. Die Lebensphilosophie von Kirstin ist einfach und klar: „Tue das, was Du liebst und Dir Freude bereitet.“ Wir sind sicher, dass diese Erfolgsgeschichte noch wachsen wird.

WVM: Bedeutet, Rohköstler zu sein, automatisch auch, dass man sich vegan ernährt?

Kirstin: Nein. Es ist zwar überwiegend der Fall, aber es gibt auch Rohköstler, die Fleisch essen, Eier, Rohmilchbutter oder Rohmilchprodukte generell.

WVM: Das heißt rohes Fleisch?

Kirstin: Ja, es gibt tatsächlich Rohköstler, die ihr Fleisch roh essen.

WVM: Wer kauft bei Dir ein? Sind das Veganer, Vegetarier, Flexitarier?

Kirstin: Komplett gemischt. Allesesser, Sportler, Heilpraktiker, die Superfoods für Kuren empfehlen oder sonstige medizinische Anwendungen. Leute, die sich bewusst oder gesund ernähren wollen, wie z.B. junge Familien, die sich in der Ernährungsumstellung befinden. Auch durch Krankheiten resultierende Veränderungen werden kompensiert. Es ist eine überwiegend weibliche Kundschaft, vielleicht so sechzig bis siebzig Prozent.

WVM: Warum ist das Bewusstsein für Ernährung bei Frauen oft größer?

Kirstin: Ich kann mir gut vorstellen, dass dies in der Evolution seinen Ursprung hat. Frauen ernährten bzw. bekochten die Familie und achteten dabei stets auf das, was gegessen wird.

WVM: Ich denke da gerade an Singlehaushalte, da müssen Männer ja genauso für sich kochen. Also ich kenne das ja, Ofen auf und Pizza rein.

Kirstin: Genau, die sind pragmatischer. Und irgendwann kommt dann der große Schlag(anfall), und dann denken sie: „Ups, da muss ich doch etwas tun.“

WVM: Mittlerweile gibt es sehr viel über Superfoods zu lesen; oft auch in Verbindung mit unserem Energiehaushalt oder mit Entgiftung. Was konkret sind Superfoods eigentlich?

Kirstin: Lebensmittel aus ganz unterschiedlichen Bereichen. Von der Wurzel bis zum Pilz, von der Frucht über Algen bis zu Gräsern. Superfoods haben eine enorm hohe Nährstoffdichte und müssen authentisch sein. Sie bereichern unseren Speiseplan nicht nur mit einer leeren Hülle oder Ballaststoffen, sondern auch komplett mit Vitaminen, Enzymen, guten Fettsäuren, Proteinen und Mineralstoffen. Also alles, was der Körper in einer hohen Konzentration braucht.

WVM: Früher gab es Essen aus der Umgebung, weniger industriell verarbeitet, dafür mit höherer Nährstoffdichte, weniger Exotisches aus dem Ausland. Pilze, Beeren und Wurzeln gab es schon immer. Haben wir das vergessen?

Kirstin: Weizengras, Gerstengras, Pilze oder auch Sprossen, die man sich selbst zieht, da ist vieles fast verloren gegangen. Durch das Gefühl, dass einem die Nahrungsmittel immer fremder werden, kommt auch vieles wieder zurück. Zurück zu den Wurzeln! Man sollte sich fragen, wie kann ich mir selbst etwas Gutes tun im

89

Vegan

CD

DUSCH Schorle

AN MEINE HAUT LASSE ICH NUR WASSER & CD

RHABARBER

Die Sommerfrische für Ihre Haut

JETZT NEU: CD Dusch Schorle Rhabarber

CD REINHEITSGEBOT

0% MINERALÖLE, SILIKONE, PARABENE, FARBSTOFFE, TIERISCHE INHALTSSTOFFE

An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.

www.cd-koerperpflege.de



Zeitalter der Tütensuppen, wo eben nichts Nahrhaftes mehr drin ist: alles dehydriert und isoliert, zusammengefrickelt und nicht in der natürlichen Form.

WVM: Thema Tiere. Massentierhaltung ist grausam. Obendrein ist die Fleischqualität enorm gesunken. Trotzdem steigt der Fleischverzehr weltweit an. Warum ist das so?

Kirstin: Wir sind sehr gut darin zu verdrängen. Alles, was ich nicht sehe, ist nicht da. Wenn ich über vegan oder vegetarisch spreche, sind die Ausreden immer: „Wir essen ja nur gutes Fleisch, nichts Billiges.“ Oder: „Wir essen nur Bio-Fleisch, das ist sicher.“ Ob Bio-Tiere ein schöneres Leben haben als in der Massentierhaltung, das kann sein. Trotzdem werden die Tiere geschlachtet. Die Leute haben oft das schöne Bild von der Kuh auf der Weide, was nicht den Tatsachen entspricht, aber fürs Gewissen natürlich der viel einfachere Weg ist. Dann brauche ich mich nicht mit der Thematik auseinanderzusetzen. Und dann ist es so, dass die Industrieländer als Beispiel dienen. Sobald ein Land ein gewisses wirtschaftliches Niveau erreicht hat und dieses weiter steigt, nimmt der Fleischverzehr zu. Das heißt, Entwicklungsländer, die sich mehr und mehr industrialisieren, werden automatisch mehr Fleisch verbrauchen, weil sie sich an den erfolgreichen Ländern orientieren.

WVM: Aber in Deutschland wächst die Zahl der Vegetarier und Veganer.

Kirstin: Dafür hast du auf der anderen Seite immer mehr Fleischkonsum, weil es immer billiger wird. Früher hat man ein- bis zweimal die Woche Fleisch gegessen, und aus diesem Bewusstsein, dass es etwas Besonderes war, ist jetzt das Wissen um dauerhafte Verfügbarkeit geworden. Man hat auch vieles, was nicht mehr als Fleisch wahrgenommen wird. In jedem Schinken-Käse-Croissant ist auch Fleisch drin. Ob morgens, mittags oder abends (und auch in den Zwischenmahlzeiten), meistens ist etwas Tierisches drin. Was den meisten Leuten einfach nicht bewusst ist.

WVM: Lass uns kurz über Dich als Mutter sprechen. Du achtest bei Soley selbstverständlich auf eine ausgewogene Ernährung aus Deiner Sicht heraus. Doch was ist, wenn Soley in die Kita kommt oder überhaupt außerhalb isst?

Kirstin: Wir werden es nicht vermeiden können, wenn in der Kita Geburtstag gefeiert wird und es Leckereien gibt. Würden wir es verbieten, dann erreichen wir genau das Gegenteil von dem, was wir eigentlich wollen. Zu Hause hat sie die Basis; hier bekommt sie etwas Gutes mit. Wir werden ihr die Zusammenhänge erklären, welche den Grund für das Thema vegan bilden. Das ist für mich in Ordnung. Wir möchten auch nicht die sozialen Komponenten vergessen, die noch wichtiger sind als die Ernährung. Wenn du Außenseiter wirst, hast du hier auf dem Land schnell verspielt. Kinder sind grausam, da bist du schnell raus. Sie wird das je nach Si-