Obst und Gemüse satt Raw-Food-Expertin Kirstin Knufmann schwört auf frische Zutaten

FOTO PR STILLS GETTY IMAGES PR (3)

TEXT JANA MALWORM STILLS GETTY IMAGES SHUTTERSTOCK

426325469
Top 120
0702314182
426.325.469 [30]
Postfach 11 03 80 | D-10833 Berlin | Gneisenaustraße 66 | D-10961 Berlin, Germany | Tel: +49 30 203987 - 0
Fax: +49 30 203987 - 77 | sales@ausschnitt.de | www.ausschnitt.de

GESÜNDER ESSEN – ohne zu kochen

Die Zeiten, als Rohkost ein verstaubtes Öko-Image hatte, sind vorbei. Grünzeug boomt gerade mehr denn je! Ist Raw Food nur ein Trend oder eine clevere Schlank-Strategie? Probieren Sie es selbst!

„ROHKOST MACHT SPASS UND IST VIELSEITIGER, ALS MAN DENKT“ Kirstin Knufmann, Raw-Food-Expertin

Hippe Rohkostcafés und -restaurants laufen in den USA den ungesunden Fast-Food-Ketten längst den Rang ab. Stars wie Madonna oder Charlize Theron schwören auf grüne Smoothies, rohe Nusskuchen und Co. Auch in Deutschland kommen wir langsam auf den Geschmack: Der Bio- und Vegan-Trend entwickelt sich vor allem in den Großstädten weiter zum Raw Eating – meist rein pflanzlich. Ob auch rohes Fleisch und roher Fisch verzehrt werden, ist je nach Anschauung unterschiedlich. Im März strömten rund 8.000 Besucher zur Rohkostmesse „Rohvolution“ in Berlin – 2008 waren es nur knapp 500. Im letzten halben Jahr erschien jeden Monat mindestens ein neues Buch zum Thema. Die vegane Supermarktkette Veganz führt ein ganzes Rohkostsortiment. Zubereitungskurse, Online-Versandhandel und extra Küchengeräte wie Hochleistungsmixer oder Dörröfen pushen den Trend weiter. Doch warum entscheiden sich mittlerweile rund 50.000 Deutsche fürs Raw Eating?

Nichts wird über 42 Grad Celsius erhitzt

Alle Lebensmittel werden entweder roh verzehrt oder bis maximal 42 Grad Celsius erhitzt. Der Grund dafür: Bei Temperaturen darüber werden Enzyme inaktiv, ab 57 Grad Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe vernichtet. Die heiß geliebte Pasta arrabiata zum Feierabend und eine deftige Gemüsesuppe sind also tabu. Kirstin Knufmann, Autorin des neuen Rohkostbuchs „Raw!“ kam von der vegetarischen über die vegane hin zur Rohkosternährung. „Ich hatte damals beruflich viel in New York und Los Angeles zu tun. Dort war Raw Eating schon sehr präsent und ich habe dessen Vorzüge für mich entdeckt“, erinnert sie sich. Für viele Rohkostanhänger steht die Gesundheit im Fokus. Das Streben nach körperlicher Balance und dem perfekten Body ist schließlich aktuell wie nie. „Rohkost ist grundsätzlich leichte Kost und daher auch für Diäten geeignet, da sie den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt“, so Kirstin Knufmann. Durch die spezielle Art der Zubereitung soll der Körper ein Maximum an Vitalstoffen bekom-

TEXT: ANNA-MARIA WORM STILLS: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

426325469 Top 120 0702314182 426.325.469 [30]
Postfach 11 03 80 | D-10833 Berlin | Gneisenaustraße 66 | D-10961 Berlin, Germany | Tel: +49 30 203987 - 0
Fax: +49 30 203987 - 77 | sales@ausschnitt.de | www.ausschnitt.de

men. Temperaturempfindliche Stoffe wie zum Beispiel Vitamin C und Chlorophyll würden durch Erhitzen zerstört, der Gehalt von schädlichen Stoffen wie Acrylamid kann hingegen zunehmen. Hauptnahrungsmittel für Raw Eater sind Obst, Gemüse, Avocados, Nüsse und Samen. Die wertvollen Inhaltsstoffe sollen das Immunsystem unterstützen, die Verdauung fördern und das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht oder Typ-2-Diabetes senken. Aber auch gesellschaftliche Gründe bewegen immer mehr Menschen dazu, nur noch roh zu essen.

Ganz neue Geschmackserlebnisse

Der Überfluss an Lebensmitteln, regelmäßig aufkommende Skandale und die weit verbreitete Wegwerfmentalität werden durch Raw Eating infrage gestellt, da es automatisch zu einem viel bewussteren Umgang mit Nahrung führt. Viele Anhänger bevorzugen biologisch erzeugte, regionale und saisonale Lebensmittel. Klar, die täglich frische Zubereitung des Abendessens oder sogar des Mittagessens im Büro wird erst mal zur Herausforderung, falls man seinen Speiseplan nicht gerade auf Möhrensticks und Nüsse beschränken möchte. Aber Raw Eating bietet die Möglichkeit, ganz neue Geschmacksrichtungen, Zubereitungsweisen und Zutaten zu entdecken. Haben Sie zum Beispiel schon mal von Fruchtleder gehört? Die mit Gewürzen wie Zimt und Vanille aromatisierte Fruchtmasse wird im Dörrofen getrocknet und kann für süße, rohe Wraps verwendet werden. Klingt spannend, aber auch aufwendig. Falls Sie sich nicht gleich einen Dörrofen mit Temperaturregler zulegen möchten, können Sie Ihren Umluftbackofen auf 50 Grad einstellen und die Ofenklappe etwa drei Zentimeter weit offen lassen – funktioniert genauso gut. Wer sich rohköstlich ernähren möchte, muss zudem seine Ernährung täglich planen: Ein belegtes Brötchen to go vom Bäcker – das geht nicht mehr. „Ich nehme oft eine Kleinigkeit mit, wenn ich unterwegs bin. Im Restaurant oder Hotel muss ich zwar mit dem Koch meist persönlich klären, welches Gericht sich für mich eignet – es lohnt sich aber jedes Mal", sagt Kirstin Knufmann.

Köst
Kirstin n
einer ihre
Kreationen

Key Lime Pie

FÜR CA. 16 STÜCK

40 g getrocknete Datteln • 175 g Macadamianüsse • 135 g Pekannüsse • 1 ¼ TL Vanillepulver • Salz • 500 ml Kokosöl • 200 ml Limettensaft • 120 ml Agavensirup • 80 ml Kokosmilch • 160 g Avocadofruchtfleisch • 1 Limette

1. Datteln in ca. 40 ml Wasser einweichen. Mit Wasser im Mixer zu einer cremig-dicken Paste verarbeiten. Nüsse, ¼ TL Vanillepulver und Salz zugeben und zu einem homogenen Teig kneten.
2. Quicheform mit Frischhaltefolie auslegen, Teig darin verteilen, dabei einen Rand formen. Teig fest andrücken.
3. Öl schmelzen. Mit Saft, Sirup, Kokosmilch, Avocado, 1 TL Vanillepulver und Salz im Mixer zu einer homogenen Creme verarbeiten. Creme auf den Kuchenboden gießen, ca. 6 Stunden kalt stellen. Limette in Scheiben schneiden, Kuchen damit verzieren.

+ *ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Minuten. PRO STÜCK ca. 450 kcal, E 2 g, F 46 g, KH 10 g*

Flower Bags

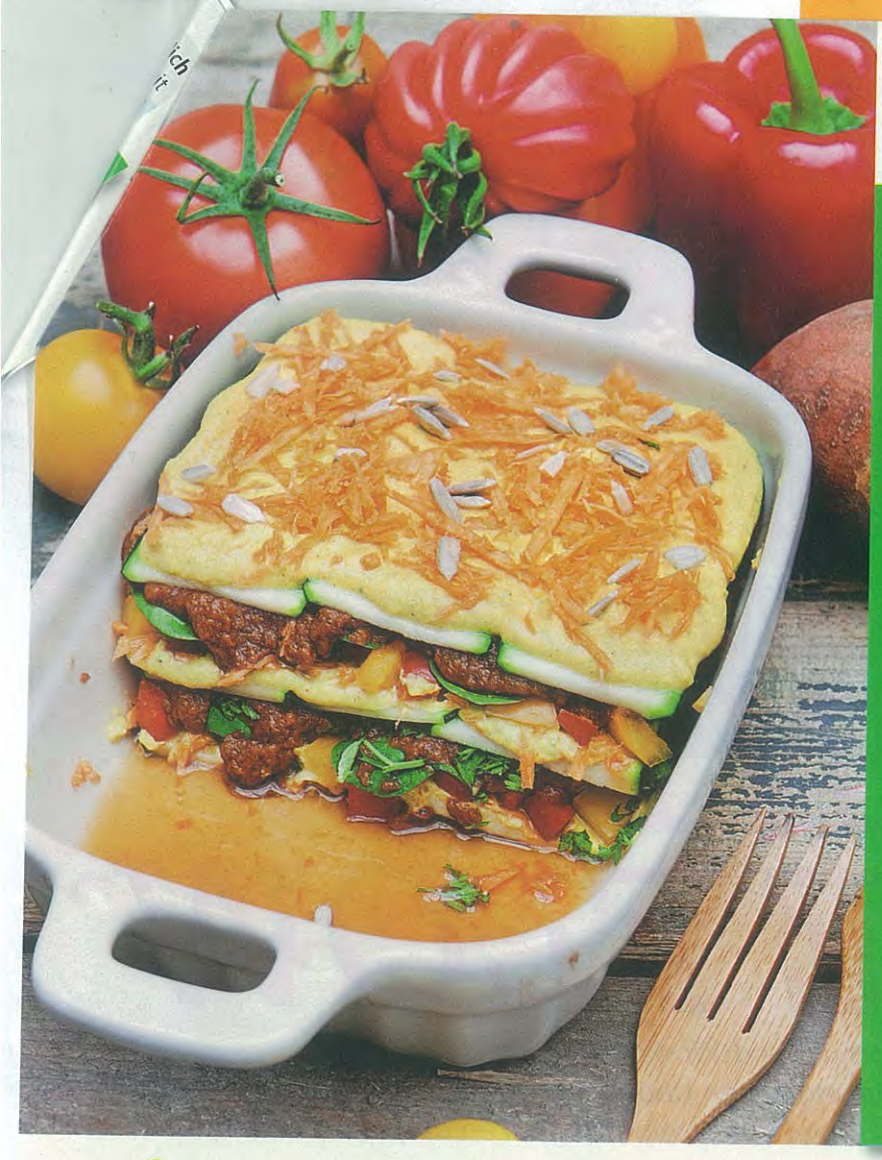
FÜR 15 STÜCK

15 Blätter Reispapier • 160 g Quinoa, gekeimt • 420 ml Kokosmilch • 175 g feine Kokosraspel • 1 ½ Bananen • 1 TL Zitronensaft • Salz • 15 essbare Blüten • etwas Koriander • 3 Mangos • 20 Erdbeeren

1. Reispapier-Blätter einzeln kurz in lauwarmes Wasser tauchen. Quinoa, Kokosmilch und -raspel, Bananen, Zitronensaft und Salz mit den Händen zu einem Teig verarbeiten.
2. Je eine Blüte und etwas Koriander in die Mitte des Reispapiers legen. Eine runde Schicht Quinoamasse ca. ½ cm dick daraufgeben. Mango in Streifen, Erdbeeren in feine Scheiben schneiden. Früchte auf dem Quinoa verteilen. Eine Schicht Quinoa darübergeben. Reispapier zu Taschen einschlagen.

+ *ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Minuten. PRO STÜCK ca. 190 kcal, E 3 g, F 12 g, KH 18 g*

„MIT ROHKOST HABE ICH EIN LEICHTERES LEBENSGEFÜHL, ICH BIN LEISTUNGSFÄHIGER UND MEINE HAUT IST VIEL FRISCHER UND EBENMÄSSIGER"
Kirstin Knufmann



Zucchini-Lasagne

FÜR 4–6 PORTIONEN

180 g Cashews • 20 g getrocknete Tomaten • 440 g Tomaten • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Öl • Salz • Pfeffer • Chilipulver • ¼ Bund Basilikum • 1 Bund Petersilie • 3 Stiele Oregano • 1 Möhre • 40 g Knollensellerie • ¼ Zwiebel • 2 EL Senf • 2 Zucchini • 1 Süßkartoffel • je 1 rote und gelbe Paprika • 100 g Feldsalat • 2–3 EL Sonnenblumenkerne, gekeimt

1. Nüsse ca. 4 Stunden in Wasser einweichen, getrocknete Tomaten ca. 30 Minuten einweichen. Frische Tomaten hacken. Mit getrockneten Tomaten, Knoblauch, Öl, Salz, Pfeffer und Chili mixen. Basilikum, ¼ Bund Petersilie und Oregano hacken, unterrühren.
2. Möhre und Sellerie hacken. Mit Nüssen, Zwiebel, Senf, Salz und Pfeffer mixen.
3. Zucchini längs in Scheiben hobeln. Süßkartoffel raspeln. Paprikas würfeln. Übrige Petersilie hacken. Auflaufform mit ⅓ Zucchini auslegen. Mit etwas Nusssoße übergießen. Je die Hälfte Süßkartoffel, Paprika, Salat, Tomatensoße und Petersilie darübergeben. Vorgang wiederholen. Mit Zucchini abschließen, Rest Nusssoße darübergießen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

+ *ZUBEREITUNGSZEIT 15–20 Minuten. PRO PORTION ca. 440 kcal, E 13 g, F 23 g, KH 44 g*

+ Fazit unserer Expertin

Oecotrophologin Jana Maiworm meint: In meinen Augen ist eine überwiegend rohköstliche Ernährung gesund, aber ziemlich aufwendig. Zwar empfehlen viele Ernährungswissenschaftler einen hohen Anteil naturbelassener Lebensmittel, Raw Eating kann jedoch auch zu Nährstoffdefiziten führen. Die Gießener Rohkoststudie untersuchte den Gesundheitszustand von Rohköstlern und stellte fest, dass Männer und Frauen im Zeitraum von vier Jahren durchschnittlich zehn bzw. zwölf Kilo Gewicht verloren. Für Normalgewichtige ist das eine Menge. Der Vitaminstatus war teils überdurchschnittlich gut, zum Beispiel bei Vitamin A und C. Bei Calcium, Zink, Vitamin B12 und einigen anderen Vitalstoffen traten dagegen Mängel auf. Da durch das fehlende Erhitzen keine Desinfektion stattfindet, können Hygieneprobleme die Folge sein. Hinzu kommen der hohe Aufwand und die erforderliche Planung für das Essen unterwegs. Viele Rezepte benötigen spezielle Zutaten und besonderes Equipment. Als ausschließliche Ernährungsweise ist Raw Eating wohl nicht jedermanns Sache. Jede Woche einen Rohkosttag einzulegen, halte ich für eine gute Alternative.

„ICH FINDE ES WICHTIG, DASS SICH JEDER ÜBER DEN URSPRUNG SEINER LEBENSMITTEL GEDANKEN MACHT“
Kirstin Knufmann

MEHR INFOS

„Raw!“ von Kirstin Knufmann zeigt, wie vielfältig und lecker Rohkost sein kann. Anschaulich erklärt sie Einsteigern die Basics dieser Ernährungsform. Christian Verl., ca. 25 €

+ shape.de/roh
ROHKOST-REZEPTE ZUM NACHMACHEN

FOTO PR STILLS GETTY IMAGES, PR (3)

426325469
Top 120
0702314182
426.325.469 [30]
Deutsche Medienbeobachtungs Agentur GmbH | Media Monitoring Agency | Agence d'Observation des Médias
Postfach 11 03 80 | D-10833 Berlin | Gneisenaustraße 66 | D-10961 Berlin, Germany | Tel: +49 30 203987 - 0
Fax: +49 30 203987 - 77 | sales@ausschnitt.de | www.ausschnitt.de