



Ernährung pur

Rohkost zum Ausprobieren

In Amerika ist die Rohkost-Kultur bereits Trend. Celebrities und Stars schwärmen von Rohkost-Restaurants und den Vorzügen der Ernährungsform, die Vitalität, Gesundheit und jungliches Aussehen mit sich bringen soll.

Lebensmittel ganz unverfälscht, nicht erhitzt oder künstlich hergestellt, haben einen hohen Nährwertfaktor, denn Vitamine und Mineralien verringern sich beachtlich beim Kochvorgang, von 50 bis zu 80 Prozent, mindestens die Hälfte der Antioxidantien und Carotinoide. Auch die meisten lebenswichtigen Enzyme werden durch Hitze zerstört; allesamt verändern sie ihre Struktur durch Erhitzung. Ein weiterer Vorteil dieser Ernährungsform ist, dass der Säure-Basen-Haushalt des Körpers ins Gleichgewicht kommt.

Die Rohkosternährung soll entgiftend wirken, die Verdauung verbessern, den Cholesterinspiegel senken, das Haut- und Haarbild verbessern, die Sehkraft stärken und der Osteoporose vorbeugen. Eine Kur mit oder Umstellung auf Rohkost

kann also durchaus erwägenswert sein. Nicht zuletzt hat die Rohkosternährung auch einen ethischen Aspekt: Tierische Produkte werden in der Regel nicht verwendet und Bioprodukte sind hier meist erste Wahl.

Die bekannte Engelexpertin Doreen Virtue und die Unternehmerin und Köchin Jenny Ross haben sich die Rohkosternährung zur Herzensangelegenheit gemacht. Doreen, die als Psychotherapeutin auch Essstörungen behandelt und dazu einige Bücher verfasst hat, lebt seit 1996 vegan und nimmt 80 bis 90 Prozent Rohkost zu sich. Überzeugt wurde sie von der Sache durch das Mehr an Energie und Feinfühligkeit, das sie nach dem Genuss von Rohkost deutlich spürte.

Jenny Ross, die vorher als Model arbeitete und stets nach einer optimalen

Ernährungsform suchte, ist Gründerin des ersten Rohkost-Restaurants in Orange County, Californien. Zusammen haben die Expertinnen nun ein exquisites Kochbuch herausgebracht, das eine große Varietät an Rohkost-Rezepten mit viel Finesse und Gusto vorstellt.

Zuden Grundzutaten, die in der Küche der beiden Köchinnen nicht fehlen dürfen, gehören auch einige exotischere Lebensmittel wie proteinreiches Meeressalg und Algen (für eine ausreichende Zufuhr an Protein und Vitamin B 12), Flohsamenschalen als Verdickungsmittel, Carob oder Miso-Paste. Auch die Küchenutensilien sind zum Teil etwas ausgefallener. So ist ein Dörrautomat wichtiges Zubehör für einige ihrer Rezepte. Newsage stellt Ihnen drei Rezeptideen aus „Rohkost - Himmlische Vital-Rezepte für Gourmets“ vor.

Avocado-Whip-Smoothie

1 reife Avocado
 1/2 Banane
 1/2 Tasse (125 ml) Wasser
 1 Tasse kleine Ananasstücke
 2 EL Hanfsamen
 1/2 Tasse zerstoßene Eiswürfel
 1 reife Mango
 1 EL Agavennektar oder kalt geschleudertes Honig

Die Früchte mit allen übrigen Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pürieren. Mit einer Prise Hanfsamen und einer Blüte (ungiftig!) garnieren.

Verrückt-nach-Grünkohl-Saft

Dieser würzige grüne Saft voller Vitamine, Proteine und Eisen weckt den Geist und fördert die Konzentrationskraft. Für Sportler und „Kopfarbeiter“ gleichermaßen geeignet.

6 Blätter Grünkohl
 4 EL E3Live BrainON (Ein Afa-Algenprodukt)
 3 Stangen Sellerie
 Eiswürfel
 1 Birne

Die Birne vierteln und mit dem Grünkohl und Sellerie entsaften. Den Saft zusammen mit dem E3Live und 2 Eiswürfeln in einen Shaker gießen und gut schütteln. Servieren Sie den Verrückt-nach-Grünkohl-Saft in hohen Longdrink-Gläsern mit einem gebogenen Trinkhalm.

Mais-Tamales

In Kalifornien sind Tamales, Taschen mit einer Maisfüllung und umhüllt mit Pflanzenblättern, sehr beliebt. Diese Mais-Tamales sind süßlich und pikant.

Zum Einwickeln:

12 große Maiskolben-Hüllblätter (oder Bananenblätter)

Füllung:

4 Tassen frischer Mais
 2 Tassen Pinienkerne
 1 Roma-Tomate; 2 Knoblauchzehen
 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
 2 EL Chilipulver

Garnitur:

2 Tassen Portobello-Pilze oder Riesenchampignons
 1 Tasse Salsa Rojo (s.u.)

Weichen Sie die Maiskolben-Hüllblätter in Wasser ein, damit sie biegsam werden. Mais und Pinienkerne in der Küchenmaschine grob hacken. Tomate, Knoblauch, Chilipulver und Olivenöl hinzugeben und zu einer dicken Paste verarbeiten. Die eingeweichten Maisblätter auf einem Arbeitsbrett ausbreiten. Auf jedes Blatt in die Mitte eine ca. 5 cm dicke Kugel Füllung geben, darauf ein wenig Pilze und Salsa Rojo. Zusammenfalten und mit Baumwollzwirn zusammenbinden. Im Dörrautomaten bei 43 °C 1–2 Stunden wärmen und trocknen. Je länger Sie die Tamales im Gerät lassen, desto trockener wird die Füllung.

Ergibt 4 köstliche Portionen.

Die bekannte mexikanische tiefrote **Salsa Rojo** können Sie auf Ihren eigenen Geschmack abstimmen, indem Sie mehr oder weniger Chili zugeben. Das Grundrezept ist einfach und in 5 Minuten zubereitet.

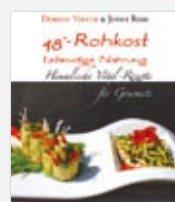
4 Roma-Tomaten, gewürfelt
 1 TL Meersalz; 2 Knoblauchzehen
 Saft von 1 Limone, Saft von 1 Zitrone
 1/4 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
 1/8 Tasse abgezupfter Blattkoriander
 1/2 kleine, fein gewürfelte Serrano-Chili

In der Küchenmaschine Knoblauch, Koriander, Frühlingszwiebeln, Limonen- und Zitronensaft, Chili und Meersalz hacken, bis die Masse gut vermengt, aber nur grob zerkleinert ist. Je stärker Sie mixen, desto flüssiger wird sie. (Ohne Küchenmaschine einfach alle Zutaten fein hacken und in einer großen Schüssel gut durchmischen.)

Haltbarkeit im Kühlschrank: 3–4 Tage.
Ergibt 2 Tassen Salsa.

Buchtipp:

Doreen Virtur, Jenny Ross



Rohkost
Himmliche
Vital-Rezepte für
Gourmets

173 Seiten, € 16,95
 ab 10.1.10 lieferbar

ISBN: 978-86728-113-3

Koha Verlag