

Leseprobe aus: Rohkost – Himmlische Vital-Rezepte für Gourmets von Doreen Virtue und Jenny Ross.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

## *Rohe, lebendige Nahrung*

Manche Menschen meinen, rohe, lebendige Nahrung umfasse auch ungekochten Fisch oder rohes Fleisch, wie etwa in Sushi. Doch wir verstehen darunter vegetarische Mahlzeiten, die sich an die italienische, mexikanische, asiatische und andere traditionelle Küchen anlehnen – nur eben mit Kompositionen aus ungekochtem Gemüse, Früchten, Nüssen, Nussmilch, Sprossen und Kräutern.

Rohe, lebendige Nahrungsmittel lassen sich in weit mehr Variationen als nur in Salaten genießen. Um den Nährwert, also Vitamine, Mineralien und Enzyme, optimal zu erhalten, werden die Nahrungsmittel nie über 48 °C erhitzt.

Diese Art von Ernährung fördert die Gesundheit und die Vitalität. Als Geschöpfe, die zu über 60 bis 70 Prozent aus Wasser bestehen, brauchen wir eine lebendige Nahrung, die uns gesund und lebendig erhält. Rohe, vitale Nahrung bewirkt:

- Verbesserung der Ausdauer
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Klarheit
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Besserung bei »lebensbedrohlichen« Krankheiten
- Gesundere Haut und kräftigeres Haarwachstum
- Stärkere Sehfähigkeit
- Erholung überanstrengter Organe
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Langlebigkeit
- Stimmungsverbesserung und emotionale Stabilität
- Verstärkung des spirituellen Gewahrseins und intuitiver Fähigkeiten

Je mehr frische, lebendige Nahrung wir jeden Tag zu uns nehmen, desto gesünder werden unser Geist und unser Körper. In der Wissenschaft ist das seit Jahren bekannt. 1930 entdeckten Schweizer Wissenschaftler, dass in unserem Körper unmittelbar nach der Aufnahme von gekochter Nahrung die Anzahl der Leukozyten, also der weißen Blutkörperchen, ansteigt. Nach dem Genuss von Rohkost findet das nicht statt. Es ist nur eine Reaktion auf die ungesunden Wirkungen gekochter Nahrung. Die Anzahl der weißen Blutkörperchen stieg besonders an, wenn veränderte gekochte Nahrungsmittel wie Weißmehl oder weißer Reis verzehrt wurden.

Auch in den Töpfen selbst lauern gesundheitliche Gefahren. Antihafbeschichtungen erzeugen giftige Dämpfe und Chemikalien, Aluminium löst sich und gelangt in die Nahrung, und auf dem Herd oder in der Mikrowelle erhitztes Plastik setzt schädliche Chemikalien frei. Wenn Sie kochen wollen, sollten Sie unbedingt Kochgeschirr und -besteck aus Edelstahl, Glas oder Holz verwenden.

## *Die gesunde Wahrheit über rohe, lebendige Nahrung*

Unser Körper braucht Vitamine und Mineralien, um gesund zu bleiben, und als beste Quelle für diese Nährstoffe dienen frisches Obst und Gemüse. Hier sind einige der wohltuenden Inhaltsstoffe und Qualitäten von Rohkost aufgelistet:

— Enzyme: Ungekochte Nahrungsmittel liefern Enzyme, die als Katalysatoren für die Verdauung, die Aufrechterhaltung des Immunsystems, die Energieproduktion und die Gehirnaktivität fungieren. Die meisten lebenswichtigen Enzyme werden durch Hitze zerstört, und bei allen verändert sich durch Erhitzung die Struktur. Daher mindert Kochen den Nährwert unserer Nahrung! Gekochte Nahrung ist schwerer zu verdauen, setzt die Bauchspeicheldrüse unnötig unter Stress und verweilt länger im Körper. Im Vergleich zu gekochter Nahrung erfordert die Verdauung von Rohkost nur die Hälfte bis zu einem Drittel der Zeit.

— Öle und Fette: Die in der Nahrung enthaltenen natürlichen Öle und Fette werden durch den Kochvorgang denaturiert. Durch Hitze verändert sich die Molekular-struktur. Viele Öle und Fette werden dadurch für unseren Körper geradezu giftig.

— Proteine: Kochen zerstört mindestens die Hälfte des verfügbaren Proteins in unserer Nahrung. Wir brauchen Proteine, um Muskeln aufzubauen und uns zu regenerieren. Gemüse, Früchte, Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten mehr als genug Proteine, um einen gesunden Körper zu ernähren. Bei einer veganen Ernährung meidet man auch alle tierischen Eiweiße, die erwiesenermaßen zu Krebs, Osteoporose und anderen Krankheiten beitragen.

— Säure-Basen-Gleichgewicht: Rohkost hilft auch, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen aufrechtzuerhalten, das vielen Studien zufolge wichtig für unsere Gesundheit, Jugendlichkeit und Langlebigkeit ist. Die amerikanische Durchschnitts-Ernährung erzeugt im Körper ein extrem saures Milieu und erhöht damit die Anfälligkeit für Krankheiten und Degenerationserscheinungen. Rohe, unverarbeitete Nahrungsmittel wie viele Obstsorten und Gemüse wirken dagegen im Körper eher basisch.

— Vitamine und Mineralien: Durch Kochen werden 50 bis 80 Prozent der in der Nahrung enthaltenen Vitamine und Mineralien und die Hälfte der Antioxidantien und Carotinoide zerstört. Zum Beispiel zerfallen 50 bis 96 Prozent der B-Vitamine, darunter 97 Prozent der Folsäure und 72 Prozent des Biotins, und bis zu 80 Prozent des Vitamins C.

2006 befasste sich eine Studie der Louisiana State University mit der Ernährung von über 10 000 Männern und Frauen. Im Blutserum von Personen, die sich hauptsächlich von rohem Gemüse und Salaten ernährten, wurden deutlich mehr Vitamin C und E sowie Folsäure und Carotinoide festgestellt. Im Rahmen der Studie kam man zu dem Schluss, dass diese Nährstoffe aus der Ernährung durch Salate und Rohkost stammten.

Bei einer anderen, 1995 in Finnland durchgeführten Studie wurde festgestellt, dass Rohköstler sehr viel mehr Vitamin C und E und Betacarotine (Provitamin A) im Blut haben, auch ohne dass sie irgendwelche ergänzenden Mittel einnehmen.

— Wasser: Da unser Körper zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser besteht, müssen wir ihn gut damit versorgen. Kochen entzieht der Nahrung Wasser.

### — ZUCCHINI-SPARGEL-CARPACCIO MIT BASILIKUM-KÄSE —

Die Inspiration für dieses Rezept stammt von einer biologisch wirtschaftenden Farm in unserer Nähe: Sie bietet einen wundervollen Service an, bei dem alle Nachbarn ihr Gemüse wöchentlich oder 14-tägig direkt geliefert bekommen. Dank an South Coast Farms in San Juan Capistrano, Kalifornien!

- 2 mittelgroße Zucchini
- 6 Stangen grüner Spargel
- 2 Roma-Tomaten
- ¼ Tasse Kapern
- ¼ Tasse kalt gepresstes, hochwertiges Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

#### **Garnitur:**

Basilikum-Käse (S. 36)

Spargel muss sorgsam geschält werden! Nun mit dem Schäler in Streifen schneiden. Zucchini mit dem Gemüsehobel in 3 mm dicke Streifen teilen und Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser in ebenso dicke Scheiben schneiden. Olivenöl und Meersalz in einer Schüssel mischen. Zuerst Tomaten und Zucchini damit benetzen, danach die Spargelstreifen.

Zuerst eine Lage Tomaten anrichten, darüber die Zucchinistreifen. Auf diese kommen die Kapern, die Spargelstreifen und zum Schluss die Käsekrümel.

# ROHKOST

## HIMMLISCHE VITAL-REZEPTE FÜR GOURMETS



2

### — CÄSAR-SALAT —

In unserem Restaurant ist der Cäsar-Salat ein Verkaufsschlager! Diese originelle Variante hat einen hohen Nährwert und enthält viele B-Vitamine und Eisen. Er kann als leichte Mahlzeit oder leckere Vorspeise dienen.

#### DRESSING:

2 Tassen Cäsar-Dressing (S. 90)

#### SALAT:

6 Tassen Römersalat  
1 große Hass-Avocado, gewürfelt

3 EL Kapern  
1/8 Tasse Dulseflocken

#### GARNITUR:

1/8 Tasse Basilikum-Käse (S. 36)

Mischen Sie Salat, Avocadowürfel, Dulse und Kapern in einer großen Schüssel mit dem Dressing, bis sich das Dressing gut verteilt hat. Servieren Sie den Cäsar-Salat auf Portionstellern oder in einer weiten Schale, garniert mit Basilikum-Käse. Kann als Vorspeise oder als Hauptgericht genossen werden.  
Ergibt als Vorspeise 4 Portionen.





### — MAIS-TAMALES —

Ich, Jenny, bin in Kalifornien aufgewachsen, wo mexikanische Tamales sehr beliebt sind. Das Geheimnisvolle und die Aufregung des Auspackens verlieh den Mahlzeiten immer etwas Abenteuerliches. Diese Tamales sind süßlich und pikant – und eines der beliebtesten Gerichte im »118 Grad«.

#### ZUM EINWICKELN:

12 große Maiskolben-Hüllblätter (gibt es u. a. in Läden für spanische Lebensmittel)

#### FÜLLUNG:

4 Tassen frischen Mais  
2 Tassen Pinienkerne  
1 Roma-Tomate  
2 Knoblauchzehen  
2 EL kalt gepresstes, hochwertiges Olivenöl  
2 EL Chilipulver

#### GARNITUR:

2 Tassen Portobello-Pilze oder Riesenchampignons  
1 Tasse Salsa Rojo (S. 100)

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. Zusammenfallen 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 Metaphysikerin **Doreen Virtue** arbeitete früher als Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Essstörungen. Sie hat bereits vier Bücher über Ernährung verfasst: Doreen lebt seit 1996 vegan und nimmt zu 80 bis 90 Prozent Rohkost zu sich.  
[www.AngelTherapy.com](http://www.AngelTherapy.com)



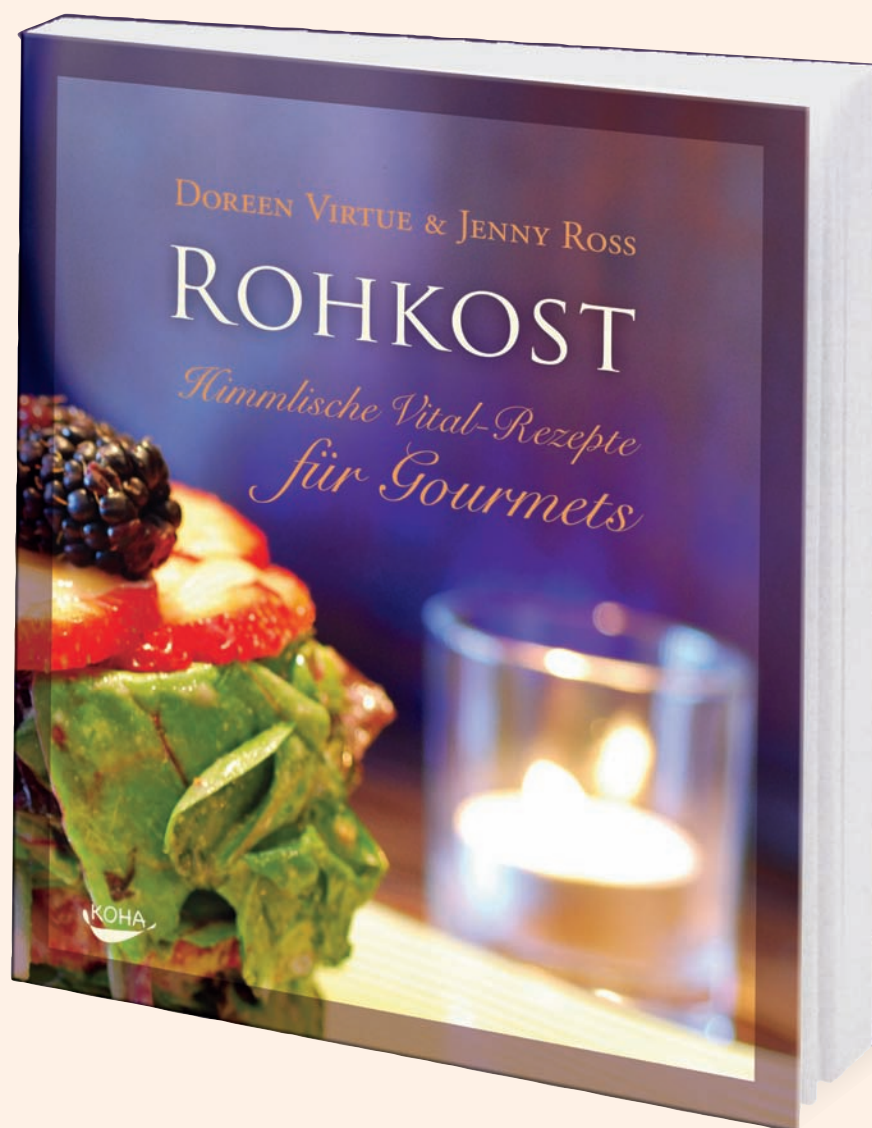
**Jenny Ross** ist Rohkost-Köchin und leitet ein Unternehmen, das für Naturkostläden in Kalifornien Rohkost-Mahlzeiten produziert. Sie ist die Schöpferin des »118 Grad«, des ersten Rohkost-Restaurants von Orange County. Jenny hält regelmäßig Vorträge, gibt Interviews und bietet »Koch«-Kurse über Rohkost an.  
[www.shop118degrees.com](http://www.shop118degrees.com)

# GESUND LEBEN FÜR GENIESSER

**G**enießen Sie alle gesundheitlichen Vorzüge einer an Frischkost reichen Ernährung! Erfreuen Sie sich an der Geschmacksvielfalt einer hochrangigen Küche! Mit einer Fülle von Rezepten zeigen Ihnen Doreen Virtue und Jenny Ross, wie Sie öko-köstliche Gourmetgerichte vollständig aus rohem Obst und Gemüse, aus Keimen, Kräutern, Nüssen und vitalisierenden Superfoods zubereiten können.

Mexikanische, italienische, asiatische und amerikanische Geschmacksnuancen machen stets aufs Neue Appetit darauf, vom körperlichen, spirituellen und emotionalen Gewinn einer der besten Ernährungsrichtungen zu profitieren. Sobald Sie begonnen haben, die leicht nachzuvollziehenden Rezepte umzusetzen, erkennen Sie: Es ist eine Lust, lebendige Nahrungsmittel ganz einfach in den Alltag zu integrieren!

- ♠ AUFWENDIG BEBILDERTES LIFESTYLE-BUCH
- ♠ HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZU ROHKOST-ERNÄHRUNG
- ♠ ÜBER 100 REZEPTE



Doreen Virtue / Jenny Ross

**ROHKOST**

Himmlische Vital-Rezepte für Gourmets

€ (D) 16,95 / € (A) 17,50 / sFr 29,50

Paperback, 192 x 232 mm, 200 Seiten

durchgehend farbig, Fadenheftung

WG 1455

ISBN 978-3-86728-113-3

Januar 2010



9 783867 281133