

Inhalt

Vorbemerkung der Autor(inn)en	10	
TEIL EINS	Drei Fallbeispiele für eine Umstellung des Rohkost-Speiseplans	11
Victoria Boutenko		12
Elaina Love		38
Chad Sarno		50
TEIL ZWEI	Rezepte	59
Vorspeisen, Antipasti und Fingerfood		61
Salate		72
Dressings		86
Suppen		92
Brot, Cracker und Chips		109
Hauptgerichte		118
Desserts		134
Getränke		146
Danksagung		155
Index		156
Über die Autor(inn)en		163

Rezeptverzeichnis

VORSPEISEN, ANTIPASTI UND FINGERFOOD

Walnuß-Falafel mit Minz-Tabouli und Hanf-Tzatziki (ROH)	62
Hanf-Crostini (ROH)	64
Falsche Käsecreme (ROH)	65
Valyas Salsa (ROH)	66
In Merlot eingelegte Zwiebeln (ROH)	66
Mariniertes Babygemüse, frische Zitrus-Oliven mit eingelegtem Knoblauch und Paprika (ROH)	67
Avocado-Nori-Rollen (ROH)	70

SALATE

Cäsarsalat (ROH)	73
Roter Salat (ROH)	74
Dreierlei Kohl mit Hanf, Avocado und Koriander (ROH)	75
Fenchel, Apfel und Rucola mit Sonnenblumenkernen und Mandarinen-Dressing (ROH)	76
Marinierter Mangold-Grünkohlsalat (ROH)	77
Rucola-Salat (TEILS GEKOCHT)	78
Bunter Salat mit karamelisierten Schalotten, kandierte Walnüssen und Himbeer-Vinaigrette (ROH)	79
Rote-Beete-Salat (ROH)	81
Süßkartoffel-Diät-Salat zum Abnehmen (TEILS GEKOCHT)	82
Sprossen-Salat (ROH)	82
Bunter Salat (ROH)	83
Paprikasalat (ROH)	83
Quinoa-Salat (TEILS GEKOCHT)	84
Nudelsalat mit süßem Miso-Ingwer-Dressing (ROH)	85

DRESSINGS

Mandarinen-Vinaigrette (ROH)	87
Frische Veganer-Mayo (ROH)	88
Tomaten-Dill-Dressing (ROH)	89
Ranch-Dressing (ROH)	89
Rotes Paprika-Dressing (ROH)	90

WIE SICH DIE OMEGA-3-ERNÄHRUNGSWEISE AUF DAS ROHKOST-PARADIGMA AUSWIRKT

Viele Menschen, die sich für Rohkost entscheiden, greifen auf Öle, Nüsse und Körner zurück, um die aufgenommene Kalorienmenge zu steigern und die Früchte und Gemüsesorten, die sie zu sich nehmen, durch eine Vielfalt an Fetten zu ergänzen. Viele Rohköstler kreieren dabei als Ersatz für die üppigeren und stärkehaltigeren Mahlzeiten, die sie vom amerikanischen Standard-Speiseplan her gewohnt sind, eine Reihe von Feinschmeckergerichten. Und genau da beginnt schon das Problem. Eine Diät, die zwar reich an Nüssen und Körnern ist, dafür aber arm an Grünkost, frischem Obst und Gemüse, führt unweigerlich zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen, einschließlich eines Defizits an Omega-3 zugunsten eines Übermaßes an Omega-6. Dieses Ungleichgewicht kann zu Entzündungen, Pilzinfektionen, Diabetes und sogar zu Fettleibigkeit führen – zu genau jenen Zuständen also, die man eigentlich vermeiden will, wenn man auf Rohkosternährung umstellt.

Früher oder später müssen Rohköstler feststellen, daß eine Diät, die reich an Nüssen ist, nicht funktioniert. Wenn sie sich dann einer Rohkostdiät ohne Nüssen zu, kehren viele von ihnen schon bald zu gekochter Nahrung zurück, während andere nach neuen Wegen suchen, eine zu 100 Prozent aus Rohkost bestehende Ernährung durchzuziehen.

Sich ausschließlich von Rohkost zu ernähren fällt Menschen leichter, die in warmen Gegenden leben, da sie das ganze Jahr über Zugriff auf reife, inländische Produkte

haben. In kälteren Klimazonen müssen die meisten Waren von weit her importiert werden, was zur Folge hat, daß man oft welches Gemüse oder unreifes Obst erhält. Solche Qualitätsmängel erschweren es einem natürlich, sich für eine 100-prozentige Rohkostdiät zu entscheiden. Ich weiß bis heute nicht, ob die ersten Probleme, die meine Familie mit dem Rohkostverzehr bekam, etwas mit unserem Umzug vom sonnigen Colorado ins verregnete Oregon zu tun hatten. Ich glaube, wir hätten eine Menge gesundheitlicher Probleme vermeiden können, hätten wir damals auch etwas gekochte Nahrung in unseren Speiseplan aufgenommen, anstatt mehrere Jahre lang Nüsse und Nußbutter in uns hineinzuschaufeln. Doch wie heißt es so schön: „Lieber spät als nie“ und „nichts geschieht ohne Grund“ – inzwischen ist jeder aus unserer Familie schlau genug geworden, um seine Eßgewohnheiten entsprechend zu korrigieren. Der beste Nebeneffekt jedoch besteht darin, daß wir unsere wertvollen Erfahrungen an andere weitergeben und ihnen dabei helfen können, viele schmerzliche Fehler zu vermeiden.

Die neuesten Erkenntnisse über Omega-Fettsäuren haben das Fundament, auf denen die Rohkosternährung fußt, von Grund auf verändert. Früher bestand ein typisches Rohkostgericht aus rohen Früchten, Gemüse, Nüssen und Körnern. Viele beliebte Rohkostrezepte wie etwa Nußstollen, Nußplätzchen, Nußburger, Nußkuchen und Nußtorten enthalten einen hohen Anteil an Nüssen und Samen. Einen Großteil dieser traditionell sehr reichhaltigen Rezepte hatte meine Familie sich selbst ausgedacht. Wir veröffentlichten

sie in unseren frühen Büchern und Videos, was wir jedoch einige Jahre später bleiben ließen. In unseren neuesten Rezeptbüchern sind an Stelle von Nüssen geriebene Gemüsesorten und Grünspeisen getreten.

Nüsse galten lange Zeit als zweckdienliche Quelle der Rohkosternährung, da sie kompakt und sehr kalorienreich sind – sowohl in ihrem Urzustand als auch in Form von Energieriegeln als Snack für zwischendurch sowie als Proviant für Aktivitäten im Freien oder auf Reisen. Heute ist mir klar, daß Nüsse oder Energieriegel auf Grund ihres hohen Anteils an Omega-6 ungesund sein können. Natürlich gibt es auch etliche Riegel mit einem hohen Anteil an Omega-3 (wie etwa solche aus Hanf, Leinsamen, Walnüssen oder Chia), doch sie halten sich im Regal nicht allzulange, da Omega-3-Fettsäuren dazu neigen, sehr schnell ranzig zu werden.

Rohköstler, die eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise anstreben, sollten sich hauptsächlich auf Biokost, Salate, Smoothies und Säfte inklusive einer gelegentlichen kleinen Zwischenmahlzeit aus Nüssen und Körnern spezialisieren. Es kann schwerfallen, bei solchen Einschränkungen an einer 100prozentigen Rohkost festzuhalten. Viele langjährige Rohköstler sind bereits intuitiv auf diese gemäßigte Version einer ausschließlichen Rohkosternährung umgestiegen, andere halten sich hauptsächlich an rohe Nahrung, verzehren aber gelegentlich auch etwas Gekochtes.

Elaina Love, Chad Sarno und ich sind seit 16 Jahren eng befreundet. Unsere Freundschaft gründet sowohl auf per-

sönlichen als auch beruflichen Motiven. Während all jener Jahre durchliefen wir fast gleichzeitig verschiedene Stufen des Rohkost-Lebensstils und machten auch die gleichen Entdeckungen. Als wir uns bei verschiedenen Retreats und Festivitäten in geschäftigen Küchen überall auf der Welt begegneten, kam es stets zu einem lockeren Gedankenaustausch über unser Familienleben sowie unsere neuesten kulinarischen Ideen.

Im Jahre 2010 liefen wir uns erneut am Living Light Culinary Arts Institute im kalifornischen Fort Bragg über den Weg. Die Übereinstimmungen, die unsere neuesten Entwicklungen in Sachen Ernährung aufwiesen, beeindruckten und inspirierten uns. Nach unserem Treffen hielten wir Briefkontakt und diskutierten weiter über dieses Phänomen, wodurch wir zu dem Schluß gelangten, es sei an der Zeit, unsere neue Sichtweise des Rohkost-Paradigmas mit unseren Anhängern zu teilen.

Dies ist eine neue Art von Rezeptbuch. Die meisten Rezepte verzichten auf Nüsse, Samen und Öle jeglicher Art. Der Leser wird auf eine Menge Suppen, Salate, Desserts und andere Gerichte stoßen, die in unseren eigenen Küchen und bei der täglichen Essenszubereitung entstanden sind. Chad, Elaina und ich haben unsere Rohkostrezepte verbessert, indem wir für ein gesünderes Verhältnis der darin enthaltenen Omega-Fettsäuren sorgten. Speziell für dieses Buch haben wir mehrere traditionelle Rohkostgerichte überarbeitet, mit dem Ziel, ihren Omega-6-Gehalt herabzusetzen. Meine Tochter Valya lernte, etliche schmackhafte Gerichte zuzubereiten, die reich an Omega-3 und sehr

sättigend sind, so daß ich sie bat, zwölf ihrer Lieblingsrezepte zu diesem Buch beizusteuern. Wir haben auch einige Rezepte für Gerichte aufgenommen, die nur ganz leicht gekocht werden (man beachte die jeweilige Anmerkung: ROH, GEKOCHT oder LEICHT GEKOCHT). Manche Leser werden ziemlich überrascht sein, daß drei bekannte Rohkostköche/-köchinnen ein Rezeptbuch verfaßt haben, das auch Kochgerichte enthält. Ich bin ja selbst ein wenig schockiert darüber. Dennoch werden diese Rezepte, wie ich hoffe, zu Ihrer Gesundheit beitragen, Ihrem jeweiligen Appetit entgegenkommen und Ihnen zu einer ausgewogeneren Lebensführung verhelfen.

MEINE DERZEITIGE DIÄT

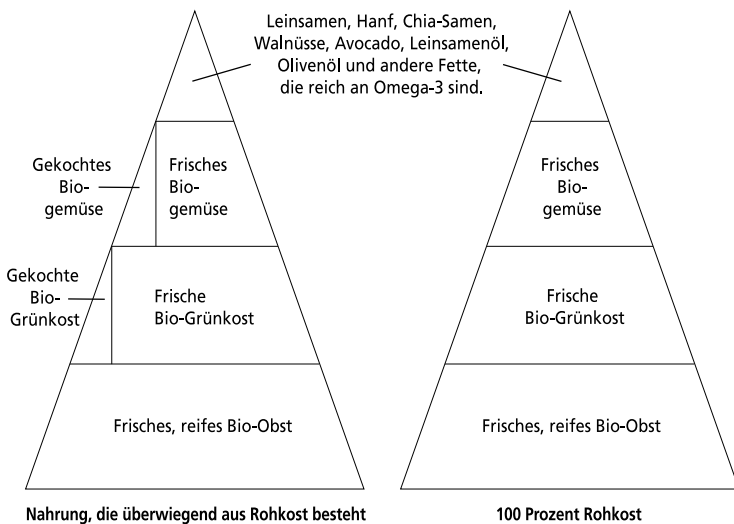
Wie Sie der Tabelle auf den Seiten 23 bis 29 entnehmen können, weisen die meisten Nüsse einen außergewöhnlich hohen Omega-6-Gehalt auf. Mandeln zum Beispiel enthalten zweitausendmal mehr Omega-6 als Omega-3. Das erklärt mir, weshalb ich im Laufe mehrerer Jahre, in denen ich mich nur von Rohkost ernährte, eine starke Abneigung gegen die meisten Nußsorten entwickelte. Sobald ich ein Rohkostgericht zu mir nahm, das Nüsse enthielt, wurde mir danach richtig schlecht, oftmals bis zum Erbrechen. Und zahllose andere Menschen berichteten mir dasselbe.

Über 17 Jahre hinweg bezog ich meine Kalorien hauptsächlich aus Nüssen. Als 100prozentige Rohköstlerin sah ich keinen Weg, ohne den Verzehr von Nüssen meinen Tagesbedarf von 1.600 Kalorien abzudecken. Manche Men-

schen können eine Menge Obst essen. Auch ich esse gern meine tägliche Portion Obst, doch ich bin nicht in der Lage, meinen gesamten Kalorienbedarf daraus zu beziehen. Grüne Smoothies liefern zwar genügend Nährstoffe, aber nicht ausreichend Kalorien.

Meine Erfahrungen und Untersuchungen führten mich zu einem hauptsächlich aus Rohkost bestehenden Speiseplan zum Zweck einer stabilen Lebensführung. Im Jahre 2010 begann ich, Mandeln, Pinienkerne, Cashewnüsse, Nußbutter, Tahin (Sesampaste) sowie weitere Kombinationen aus Rohkost und Nüssen, Körnern und Ölen von meinem Speiseplan zu streichen. Statt dessen ergänzte ich ihn durch kleine Mengen an gedünstetem Spargel, Brokkoli, Pok Choi sowie anderen leicht gekochten Grünspeisen und Gemüsearten. Ich kann sagen, daß ich mich heute zu 90 bis 95 Prozent von Rohkost ernähre. Ich esse nicht jeden Tag gekochte Speisen, jedoch gelegentlich nach schweren körperlichen Belastungen oder an kalten Wintertagen. Noch immer bin ich der Ansicht, daß rohe Grünspeisen, Obst und Gemüse die für uns zuträglichste Nahrung sind. Auf Seite 36 finden Sie meine eigene Ernährungspyramide (links) für eine täglich nachhaltige Kost.

Wenn in dieser Pyramide von „gesunden Fetten“ die Rede ist, so meine ich damit Nüsse, Körner, Öle und Früchte, die ein gesundheitsförderliches Verhältnis der Omega-Fettsäuren zueinander aufweisen wie zum Beispiel Leinsamen und Leinsamenöl, Chia-Samen, Hanfsamen, Walnüsse und so weiter. Gelegentlich füge ich meinen Salaten eine geringe Menge Olivenöl oder Avocado bei. Und auch wenn ich nie-



Ernährungspyramiden für eine überwiegend aus Rohkost sowie für eine ausschließlich aus Rohkost bestehende Nahrung

mals Kokosnußöl verwende, liebe ich doch (junge) thailändische Kokosnüsse. Ich bin überzeugt, daß der menschliche Speiseplan ohne reife Biofrüchte unvollständig ist, deshalb versuche ich, nur reife Früchte aus biologischem Anbau zu essen, da alles andere Obst der menschlichen Gesundheit meines Erachtens nicht zuträglich ist.

Ich bin auch weiterhin der Ansicht, daß 100prozentige Rohkosternährung eine wirksame Heilmethode darstellt. Sie hat unserer Familie in den ersten Jahren ihrer Reise durch die Welt der Rohkost sehr gut getan. In gewissen Zeitabständen, vor allem nach ausgedehnten Reisen, halte ich mich mehrere Tage oder Wochen lang an einen 100prozen-

tigen Rohkost-Speiseplan, nur mit dem Unterschied, daß ich mittlerweile nur noch einen geringen Anteil an Nüssen einbeziehe. Die Pyramide rechts zeigt meine eigene Ernährungspyramide zu Heilungs- und Entgiftungszwecken.

Ich habe heute nicht mehr das Gefühl, daß in meinem Speiseplan etwas fehlt. Ich fühle mich wohl, und mein Körpergewicht normalisiert sich immer mehr. Darüber hinaus habe ich zu einem tiefen inneren Frieden gefunden in dem Bewußtsein, daß Einschränkungen und Idealismus nicht mehr mein Leben bestimmen. Ich habe mich für Gesundheit entschieden anstatt für 100prozentige Rohkost. Dennoch halte ich Rohkost noch immer für die natürlichste und ursprünglichste Ernährungsweise des Menschen. Indem ich die Fallstricke erläutert habe, die mir auf meiner eigenen Reise begegnet sind, hoffe ich, viele andere Menschen davon überzeugt zu haben, es doch selbst einmal mit Rohkost zu versuchen.

Cremige Koriandersuppe

Koriander ist ein wunderbar duftendes Kraut, das reich ist an Chlorophyll, von dem es heißt, daß es den Körper von giftigen Schwermetallen reinigt. Genießen Sie ihn in Form dieser nahrhaften und wohltuenden Suppe.

ROH

- 1 Zucchini, grob zerkleinert
- 1 großer Bund Koriander ohne Stengel (etwa 2 Tassen)
- 1 rote, gelbe oder orange Paprikaschote, in grobe Stücke geschnitten
- ½ Apfel, grob zerkleinert
- 1 Avocado, geschält und entkernt, oder ¼ Tasse eingeweichte Chia-Samen
- 1 Eßlöffel Tamari oder rohes Tamari
- 1 Teelöffel keltisches Meersalz
- ⅛ Teelöffel Cayenne
- ½ Teelöffel Kümmel (optional)
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver (optional)

Alle Zutaten zu einer glatten Creme im Mixer verquirlen. Die Suppe entweder gleich verspeisen oder im Höchstfall einen Tag lang in einem Einmachglas im Kühlschrank aufbewahren.

Garnierung nach Wahl: Man kann die Suppe mit Rotalgenflocken, Paprikawürfeln, frisch vom Kolben entfernten Maiskörnern oder den Grünteilen von Sonnenblumen bestreuen oder gehackten Römersalat direkt in die Suppe einrühren.

Elaina

Eingeweichte Chia-Samen

- 4 Eßlöffel Chia-Samen
- 2 Tassen demineralisiertes Wasser

Die Samen in einen Krug von etwa 2 Tassen Fasskraft füllen und das Wasser darübergießen. Schütteln, abdecken und bis zum Bedarf im Kühlschrank lagern, maximal 1 Woche.

Elaina

Selleriesuppe

ROH

- 6 Selleriestangen, gehackt
- 4 reife Tomaten, in große Stücke geschnitten
- ½ Avocado, geschält und entkernt
- Saft von 2 Zitronen
- 4 Tassen Wasser
- 1 Tasse Alfalfa-Sprossen
- 2 Eßlöffel Rotalgenflocken

Alle Zutaten (bis auf die Sprossen und Algenflocken) sorgfältig in einem Mixergerät verquirlen. Servieren Sie die Suppe bestreut mit den Alfalfa-Sprossen und den Rotalgenflocken.

ERGIBT 4 PORTIONEN

Victoria

Champignon-Kartoffel-Suppe

GEKOCHT

- 1½ Tassen Kartoffeln, gewaschen und in Würfel geschnitten
- 6 Tassen Wasser
- 2 Tassen Sellerie, gewürfelt
- 1 Tasse Tomaten, gewürfelt
- 1 Peperoni oder 1 Teelöffel gemahlener Cayenne-Pfeffer (Menge nach Geschmack variieren)
- 1 Tasse Champignons, gewürfelt
- ⅓ Tasse Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Tasse gehackte Petersilie oder Basilikum (es dürfen auch andere Kräuter sein)
- 1 Eßlöffel Miso
- 1 Eßlöffel Rotalgenflocken

Die Kartoffeln in einen Suppentopf mit Wasser geben und zum Sieden bringen. Bei etwas mehr als mittlerer Hitze etwa 5 bis 10 Minuten kochen, bis sie zart sind. Sellerie, Tomaten, Pfeffer, Champignons und Zwiebeln zugeben. Erneut zum Sieden bringen, die Petersilie hinzufügen und die Suppe sofort von der Kochstelle nehmen. Das Miso einrühren, die Suppe mit den Algenflocken bestreuen und servieren.

ERGIBT 6 PORTIONEN

Victoria

Gemüsesuppe mit Linsen

GEKOCHT

- 1 Tasse getrocknete und gewässerte Linsen
- 12 Tassen Wasser
- 1 Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 2 Tassen Sellerie, gewürfelt
- 1 Tasse Tomaten, gewürfelt
- 1 Peperoni oder 1 Teelöffel gemahlener Cayenne-Pfeffer (je nach Geschmack auch mehr oder weniger)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, kleingeschnitten
- 2 Tassen Pok Choi, gehackt
- 1 Bund frischer Koriander, gehackt
- 1 Eßlöffel Miso
- 1 Eßlöffel Leinsamenöl
- 1 Eßlöffel Rotalgenflocken

Die Linsen über Nacht in 6 Tassen Wasser einweichen. Am nächsten Morgen das Wasser abgießen und die Linsen in einem Suppentopf gut wässern. Dann die Linsen mit 6 Tassen frischem Wasser zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Abdecken und 25 bis 30 Minuten (beziehungsweise bis die Linsen gar sind) köcheln lassen. Danach die Kartoffeln begeben und zum Sieden bringen, bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis sie zart sind (etwa 5 bis 10 Minuten). Die Karotte, den Sellerie, die Tomaten, den Pfeffer und die Zwiebel hinzufügen und die Suppe erneut zum Kochen bringen. Das Pok Choi und den Koriander dazugeben und die Suppe sofort von der Kochstelle nehmen. Das Miso einrühren. Mit Leinsamenöl und Rotalgenflocken servieren.

ERGIBT 6 PORTIONEN

Victoria