

VEGANE ROHKOST – NAHRUNG FÜR ALLE SINNE

TEXT: IRINA WEINGARTNER



EINE BEWUSSTE, VITAMIN- UND NÄHRSTOFFREICHE ERNÄHRUNG IST NICHT NUR FÜR UNSERE GESUNDHEIT ESSENZIELL, SONDERN SORGT AUCH DAFÜR, DASS WIR UNS BESSER, FITTER UND ENERGIEGELADENER FÜHLEN. DIESE ERKENNTNIS HAT MITTLERWEILE DIE VERSCHIEDENSTEN TRENDS UND ERNÄHRUNGSFORMEN HERVORGEBRACHT – EINE DAVON IST ROHKOST. GENAU DAZU HAT DAS GENUSS.MAGAZIN DIE FOODBLOGGERIN UND KOCHBUCHAUTORIN PETRA DENK IN OSLIP BESUCHT.

Petra Denk ist von der Wirkung „rohköstlicher“ Ernährung überzeugt und hat dazu schon unzählige Rezepte entwickelt.

Heimisches Obst und Gemüse sind aufgrund ihres Nährstoffgehalts wahre Kraftstoffbomben. Verzehrt als Rohkost sind diese eine ballaststoffreiche, gesunde und belebende Alternative zu unserer herkömmlichen Kost und können zu Recht als heimisches Superfood bezeichnet werden. Petra Denk ist selbst keine Veganerin, ihre Rohkost-Rezepte sollen vielmehr als Anregung dienen, mehr Obst und Gemüse in den Speiseplan einzubauen und so die tägliche Vitaminzufuhr zu erhöhen. Rohkost bedeutet, das Beste aus reinen Lebensmitteln zu holen. Es ist unbestritten, dass Obst und Gemüse in rohem Zustand noch alle Vitamine und Spurenelemente enthalten. Warum dies nicht entsprechend nutzen?

DIE NATÜRLICHE KRAFT DER PFLANZEN

Auslöser für Petras Umstieg auf rohköstliche Ernährung waren hartnäckige Migräneattacken, chronische Müdigkeit und Kraftlosigkeit. Die Umstellung auf basische und pflanzenbasierte Kost hatte bereits erste Verbesserungen gebracht. Die Wirkung einer zweiwöchigen Rohkost brachte schließlich völlige Genesung. Von da an begann sie sich ausführlich mit die-

ser Ernährungsform zu beschäftigen und startete 2014 ihren eigenen Blog im Internet. Drei Jahre später erschien das Kochbuch „Raw Super Foods“.

Petra Denk empfiehlt, vermehrt Rohkost in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Rote Rüben, Kürbis, Zucchini, Weiß- und Rotkohl, Pilze und vieles mehr lassen sich roh genießen und gehen weit über den allseits bekannten Rohkoststeller hinaus. Bereits 50 Prozent Rohkost am Tag und der Verzicht auf raffinierten Zucker, Brot, Nudeln und Milch führen zu einer erstaunlichen positiven Veränderung im Körper. Eine „fully raw“-Woche sorgt für einen gehörigen Energieschub, bei 100 Prozent Rohkost spürt man erst, wie viel Kraft in rein pflanzlicher Ernährung steckt. Für Petra veränderte sich dadurch nicht nur das körperliche Wohlbefinden, auch das Denken wurde klarer, Lebensenergie, Tatkraft und Motivation waren wieder spürbar vorhanden.

Prinzipiell können auch Fleisch, Milch und Käse roh gegessen werden. Dennoch hat sich Petra Denk für eine rein pflanzliche Rohkost entschieden, um das meist vorhandene Defizit an Pflanzenkost in unserer Ernährung auszugleichen. Obst, Gemüse, Wurzeln und Blätter roh in ihrer Urform haben den höchsten Nährstoffge-

halt. Durch Lagerung, Transport und auch durch das Kochen, Braten oder Backen nimmt dieser entsprechend stark ab. Jedoch darf man in der Rohkost bis zu maximal 42 Grad erhitzen, um Speisen zu wärmen oder zu trocknen, ohne die Vitamine dadurch zu verlieren.

Gerade im Winter ist eine Woche Rohkost optimal, um den zu dieser Zeit meist niedrigen Vitamin-Level im Körper zu pushen. Nüsse und Saaten bringen die notwendigen Proteine, das vorwiegend grüne Wintergemüse ist reich an Nährstoffen. Eingelegtes und Vorräte aus dem Sommer sowie Sauerkraut sorgen für entsprechende Abwechslung. Frische Sprossen, die jeder auf seinem Fensterbrett selbst ziehen kann, sind als lebendige und frische Mini-Pflanze der ultimative Vitaminkick.

Je mehr Bewusstsein man für seine Ernährung aufbringt, desto weniger greift man zu industriell gefertigten Lebensmitteln und beginnt gleichzeitig wieder mehr selbst zu kochen. Eine pflanzenlastige Ernährung hat weitreichende Folgen auf das physische und psychische Wohlbefinden. Es ist ein positives Fasten, das von „leeren Essenskilometern“ befreit und für einen bewussteren Umgang mit Genussmitteln sorgt.

www.bestofrawandsuperfood.com