

**Rohkost statt Fasten:
Ein Rohkosttagebuch für „Normalos“**

Ute-Marion Wilkesmann



**Rohkost statt Fasten:
Ein Rohkosttagebuch für „Normalos“**

Ute-Marion Wilkesmann



Rohkost statt Fasten

Ein Rohkosttagebuch für

„Normalos“

Ute-Marion Wilkesmann

Teil 1

Books on Demand

Inhalt

Einleitung

Warum überhaupt Rohkost?

- Was habe ich erwartet?
- Welchen Weg bin ich gegangen?
- Was habe ich bekommen?

Zuerst: Kündig machen

Die Rohkost-Richtungen

- Bücher, die ich gelesen habe

Bedingungen „meiner“ Rohkost

- Wie definiere ich Rohkost?
- Warum zwei Wochen?

Erste Versuchsschritte

- Rohkostprobetag

Die heiße Phase

Nachbeobachtungen

Rezepte

Zusatzrezepte

Ein Wort über mich

Einleitung

Zwei Wochen lang habe ich streng rohköstlerisch gelebt. Wichtig war mir in dieser Phase, dass ich diese Essensweise in einer normal-gut ausgestatteten Küche und mit normalen Zutaten durchziehen kann. Denn wer sich mit Rohkost beschäftigt, wird bald sehen, dass dort häufig Gerätschaften wie „Dörrautomaten“ und die exotischsten Früchte („Durian“) auftauchen.

Nach Lektüre diverser Bücher zur Rohkost fragte ich mich: Ist es denn nicht möglich, mit normalen Lebensmitteln, vorwiegend aus der Region/Deutschland, und ohne Erwerb eines Dörrautomaten u.ä. eine konsequente Rohkostphase durchzuführen? Meine Antwort lautet: Doch, es ist möglich! Wir können uns jederzeit mit den Lebensmitteln, die uns in unserer Region saisonbedingt angeboten werden, wohlschmeckend und abwechslungsreich mit Ungekochtem ernähren.

Meine Erfahrungen sind durchweg positiv. Viele Menschen, die von meinem Experiment wussten, haben mich immer wieder gefragt: „Ja, wie geht es dir? Und machst du das jetzt weiter? Oder machst du es noch einmal?“ Häufig habe ich auch gehört „Hmmm, ja, würde ich auch mal gerne machen... mal schauen, aber was darf ich denn da überhaupt essen? Da fällt mir außer Salat nix ein.“ Und als Antwort auf diese Fragen habe ich nun dieses Buch zusammengestellt.

Es ist mir prima gegangen und ich werde schon in wenigen Monaten die nächste Rohkostphase einlegen. Ich kann das jedermann nur empfehlen. Eine Ernährung auf Dauer kann dies für mich nicht sein, so wie ich ja auch nicht lebenslang heilfasten kann. Ich weiß, dass es Menschen gibt, die jahrelang, vielleicht ihr Leben lang nur von Rohkost leben. Zu viele davon müssen aber auch über

Mangelfolgeerscheinungen klagen (z.B. mit Zahnverlust), als dass ich es für eine volle Ernährungsweise akzeptieren kann. Den Frischkostanteil in der Ernährung zu erhöhen ist immer ein guter Gedanke. Eine volle Ernährung ist und bleibt für mich die Vollwertkost.

Warum überhaupt Rohkost?

Seit Jahren faszinieren mich Schilderungen vom Fasten. Jeder, der bisher einmal (heil-)gefastet hat und mit dem ich gesprochen habe, ist begeistert und will es nochmals machen bzw. hat dies schon getan. Was mir aber jeder auch bestätigt hat ist, dass wer richtig fasten (= den Körper reinigen) will, eine gründliche Darmentleerung vornehmen muss. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: zum einen Abführen durch Glaubersalz und zum anderen ein Einlauf mit anschließendem Abführen. Beides ist mehrmals durchzuführen. Damit hat sich für mich dann das Fasten erübrigt – beides sind Methoden, die ich für mich nicht akzeptabel finde.

Es muss doch, so mein Gedankengang, eine Reinigungsmethode für den Körper und vielleicht auch nachfolgend für die Seele geben, bei der ich mich nicht quälen muss. Durch meine vollwertige Ernährungsweise stieß ich irgendwann einmal auf die Bedeutung der Rohkost. Und dann stand es eines Tages für mich fest: Ja, Rohkost, will ich ausprobieren, das reizt mich.

Was habe ich erwartet?

Seit gut zwei Jahren ernähre ich mich vollwertig im Sinne von Dr. Bruker (Unsere Nahrung, unser Schicksal, 38. Auflage, 2005), ich habe auch verschiedene praktische und theoretische Kurse in Lahnstein, dem „Mekka der Vollwertkost“, besucht. Von dieser Ernährungsform bin ich überzeugt, denn es geht mir seit der Umstellung in jeder Beziehung besser. Worauf ich jedoch vergebens gewartet habe ist, dass ich unter der Vollwerternährung abnehme. Hier sei ergänzt: Ich habe durchaus eine normale Figur, mit der ich zufrieden bin – 1 bis 2cm weniger um mich herum würden mir einfach noch besser gefallen. Ich drücke dies in

Zentimetern aus, weil ich vor Jahren das Unterdrückungsinstrument „Waage“ aus meinem Haushalt entfernt habe.

Ich sprach die Leiterin der praktischen Kurse in Lahnstein darauf an. Sie empfahl, doch einmal eine längere Frischkostphase einzulegen, so wie sie das auch ab und zu mache, wenn sie doch zu viel gegessen habe. Seit August 2006 trug ich mich also mit dem Gedanken, eine solche Frischkostphase einzulegen. Ausgangspunkt war eine gewünschte Gewichtsreduzierung. Außerdem dachte ich mir, dass ich mich wohl frischer fühlen würde.

Welchen Weg bin ich gegangen?

Zuerst einmal habe ich mich anhand des Internets und verschiedener Bücher informiert, was ich überhaupt unter dem Begriff „Rohkost“ zu verstehen habe. Wobei die Vollwertler ja immer von Frischkost sprechen. Dabei hat sich für mich bald gezeigt, dass ich Rohkost von Frischkost unterscheiden muss.

Außerdem fiel mir auf, dass sich die Autoren und Vertreter der Rohkost nicht einig darüber sind, was sie unter Rohkost verstehen. Ich musste mir also ein Werkzeug, eine Leitlinie erarbeiten, mit deren Hilfe ich rohe von nicht roher Nahrung unterscheiden kann.

Nachdem ich geklärt hatte, wie ich Rohkost verstehe, habe ich einen Rohkost-Probetag eingelegt. Es gab ja so ein paar kritische Punkte, von denen ich nicht wusste, ob ich sie wirklich über längere Zeit durchhalten könnte, z.B. auch der Verzicht auf die schöne heiße Tasse (Kräuter)Tee am Morgen.

Was habe ich bekommen?

- Als Erstes fiel mir auf, dass ich wesentlichmunterer wurde. Ich brauchte nicht mehr so viel Schlaf. Ich war zwar auch dann zwischendurch schon einmal müde,

wenn ich nicht genug Schlaf bekam - aber in den wachen Phasen war ich von einer ganz besonders klaren Wachheit, die schwer zu beschreiben ist.

- Dazu kam ein Anstieg der Laune. Ich bin selten schlecht gelaunt, verspürte aber schon nach wenigen Tagen zusätzlich eine innere Heiterkeit und Gelassenheit, die sehr angenehm war und wie ich sie bisher nicht kannte.
- Meine Selbstheilungskräfte nahmen zu. In der zweiten Woche hatte ich längere Zeit im Durchzug gesessen und mir den Rücken verkühlt, wodurch ich mir normalerweise eine schwere Erkältung zugezogen hätte. Ich hatte 36 Stunden lang leichte Halsschmerzen - und dann war es vorbei. In der Woche nach der Rohkostphase habe ich mir böse in einen Finger geschnitten: Die Wunde ist ohne ärztliche Hilfe, nur mit ein bisschen Pflaster, sehr schnell zugeheilt, ohne jegliche Rötung oder Erwärmung.
- Mein Geschmackempfinden hat sich verfeinert, was auch nach der Rohkostphase angehalten hat. Ich schmecke plötzlich Zutaten heraus, wo ich früher nur ein - wenn auch durchaus wohlschmeckendes - Einerlei geschmeckt hatte. Mein Salzbedarf ist drastisch gesunken, auch das ist geblieben.
- Ich brauche kein warmes Essen oder warme Getränke, um warm zu bleiben. Ich habe in der Rohkostphase fast weniger gefroren als sonst. Viele überzeugte Rohköstler raten davon ab, im Winter mit Rohkost zu beginnen. Das kann ich überhaupt nicht teilen.
- Auf der Suche nach Lebensmitteln, die in keiner Stufe ihrer Verarbeitung mit Wärme bearbeitet wurden, bin ich noch hellhöriger, noch kritischer bei der Auswahl der Lebensmittel geworden. Ich habe gelernt, dass selbst viele überzeugte Rohköstler da nicht so recht genau sind - wie erklärt sich sonst die häufige Verwendung von

Cashewnüssen, die bei der Herstellung auf 200°C erhitzt werden?



Zuerst: Kundig machen

Ab dem 30. Oktober 2006 habe ich mich konkret mit Rohkost beschäftigt. Meine vagen Vorstellungen von Rohkost wollte ich doch auf eine fundierte Basis stellen. Also habe ich mir diverse Bücher zum Thema gekauft, von denen ich mir Erhellung versprach, WAS genau Rohkost ist. Außerdem habe ich im Internet recherchiert. Rasch wurde mir klar, dass es verschiedene Rohkostrichtungen gibt, die hier kurz vorgestellt seien:

Die Rohkost-Richtungen

Unterschied Rohkost-Frischkost

Das Wort Rohkost finde ich ziemlich schrecklich, es klingt auch so „roh“, im Sinne von barbarisch. Einfach durch „Frischkost“ kann ich es aber nicht ersetzen, weil wer Frischkost gebraucht, z.B. auch Sahne und ähnliche Produkte einbezieht - die aufgrund der Erhitzung irgendwann im Produktionsprozess nicht mehr „roh“ sind. So bin ich dann doch bei dem ungeliebten Wort „Rohkost“ geblieben.

Zu den verschiedenen Richtungen verweise ich auch auf die Website <http://www.rohleben.de>, auf der ich viel über Rohkost und die Richtungen gelernt habe und auf die ich mich in diesem Abschnitt stütze.

Urkost

Bei der Urkost werden hauptsächlich Wildkräuter und -gemüse, Früchte und andere, möglichst ursprüngliche, rohe, vegane Nahrungsmittel verzehrt. Der wohl bekannteste deutsche Rohkostverfechter, Franz Konz, ist ein Vertreter dieser Richtung. Sein Hauptwerk habe ich gelesen, eine Besprechung seines zentralen Werkes folgt weiter unten.

Instincto-Kost

Guy-Claude Burger ist der „Erfinder“ dieser Richtung und behauptet, dass der Instinkt uns ganz genau sagt, was wir wann in welchen Mengen zu essen haben, damit es uns gut tut. Dieser Instinkt funktioniert nur bei roher, unverarbeiteter Nahrung. Die Auswahl der Nahrungsmittel erfolgt dann hauptsächlich, indem wir an ihnen riechen. Diese Ernährungsform lässt auch rohes Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier, jedoch keine Milch oder Milchprodukte zu.

Früchterohkost

Ein Vertreter ist Helmut Wandmaker. Seiner Meinung nach ist der Mensch nur an Früchte optimal angepasst. Das erkennt man daran, dass Früchte in Geschmack, Geruch und Aussehen so besonders attraktiv für uns sind, dass sie so leicht verdaut werden und uns optimal mit Energie versorgen. Der Mensch sollte daher allein von Früchten leben. Ich habe an anderer Stelle in einer Amazon-Rezension gelesen, dass Wandmaker alle Zähne verloren hat.

Natürliche Gesundheitslehre (Natural Hygiene)

Diese Gesundheitsbewegung gibt es seit fast 200 Jahren in den USA, wo sie von Sylvester Graham und anderen ins Leben gerufen wurde. Heute verbindet man mit der Natural Hygiene Namen wie Dr. Herbert Shelton oder T.C. Fry. Als die natürliche Nahrung des Menschen werden Früchte aller Art, Gemüse, Salate, Nüsse, Samen und Sprossen angesehen. Auf viele andere Aspekte, wie eine giftfreie Umgebung, soziale Kontakte, Bewegung, Sonnenschein, eine erfüllende Arbeit usw. wird ebenfalls großen Wert gelegt.

Bücher, die ich gelesen habe

Zusammenfassend ist mir aufgefallen, dass die meisten Rohköstler auch eine gewisse ideologische Einstellung mit

ihrer Ernährung verbinden. Das stößt mich ab, denn es umgibt das Ganz so mit einem Hauch von „Fanatismus“. Was sich für mich auch daran zeigt, wie barsch die einzelnen Rohkostrichtungen miteinander umgehen.

Ganz praktisch stören mich bei den Rohkostbüchern folgende Aspekte:

- Der Verzehr extrem exotischer Früchte, die ich nur von bestimmten Versandhäusern beziehen kann.
- Häufiges Zubereiten mit Avocados – mal eine Avocado mag ich, aber nicht in jeder Mahlzeit
- Viele Rezepte mit Nussmus, das in der Verarbeitung weit über die Rohkostgrenze hinaus erhitzt wird.
- Häufig auch Verwendung von Cashewnüssen; mittlerweile gibt es wohl genau eine rohkosttaugliche Sorte!

Wer Wandmaker und Wolfe hier vermisst: Wandmaker ist praktisch gescheitert, außerdem ist er mir zu selbstherrlich und obstorientiert; David Wolfe ist mir zu ideologisch-“abgehoben“.

Franz Konz: „Der große Gesundheits-Konz (Gebundene Ausgabe)“; Universitas Verlag; Auflage: 8., Überarb. Neuaufl. (August 2003); ISBN: 978-3800413140

Vorweg: Ich selbst bin mehr als kritisch gegenüber der Schulmedizin eingestellt. Daher habe ich mir das Buch aufgrund der positiven Rezensionen in Amazon gekauft. Zum medizinischen Inhalt sage ich hier nichts – da haben andere Amazon-Rezensenten genug zu geschrieben, teils ja aus ihren eigenen traurigen Erfahrungen mit der Methode Konz.

Gerne zitiert Herr Konz irgendwelche Professoren die schulmedizinischen Unsinn verzapfen. Genauso gerne zitiert er andere Professoren, die seine Thesen stützen. Warum soll ich ihm da mehr Glauben schenken? An einer Stelle höhnt er

über die These eines Schulmediziners, „die ja nicht einmal mit Doppelblindstudien belegt sei“. Wo sind denn die Doppelblindstudien für seine Urmedizin? Wobei ich wirklich auch nicht weiß, was ein hübsches Plazebo (= sieht aus wie das „echte Medikament“, enthält aber keinen Wirkstoff) für grüne Erde sein sollte. Fast volksverhetzerisch mutet es mich an, ALLE Schulmediziner über einen Kamm zu scheren.

Die Aufmachung des Buchs ist eine Beleidigung fürs Auge. Ich höre schon den Aufschrei „Optik ist nicht alles, der Inhalt ist wichtig“ JEIN: Der optische Aufbau eines Buches zeigt mir, wie ein Autor denkt, ob klar und deutlich, sachlich, oder – wie in diesem Fall – wie eines der primitivsten Boulevardblättchen.

Ernährungsmäßig bietet das Buch für mich nichts Akzeptables: Grüne Erde füttern – bei aller Liebe zur Natur, das kann es nicht sein.

Gabriele Mauz, Rohköstlichkeiten für Genießer. Hans-Nietsch-Verlag 2005. ISBN 3-934647-76-6

Optisch ein sehr schön gemachtes Buch, viele interessante Sachen auf den ersten Blick, z.B. trockene Brote! In vielen Rezepten wird allerdings ein Dörrautomat eingesetzt. Für mich als Vollwertlerin sind die Getränke nicht so interessant, einiges scheint recht arbeitssam. Der erste Eindruck lädt ein.

Nach ausführlicher Lektüre sind die Rezepte für mich fast unbrauchbar. Ich meine gar nicht mal den häufigen Einsatz des Dörrapparates, sondern andere Zutaten, wie z.B. Shoyu. Will ich asiatisch essen? Vielleicht mal, aber doch nicht ständig. Fast in jedem Rezept verweist sie auf eines ihrer Grundrezepte am Ende des Buches. Das finde ich immer extrem ärgerlich, weil das bedeutet, dass ich den Zeitaufwand nicht sofort schätzen kann. Auch ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Grundrezepte wieder ein Grundrezept, nämlich angesäuertes Wirsing.

Nur wenige Rezepte sind wirklich auf Anhieb „so ganz einfach nachzumachen“. Warum Mauz sich übrigens gegen Temperaturen unter 5°C ausspricht, begründet sie nicht. Nett auch das Sätzchen, dass wir Johannisbrotschoten (frisch) nun fast in jedem gut geführten Lebensmittelladen bekommen. In einer kleineren Großstadt wie Remscheid war Mauz wohl noch nicht? Entnervend finde ich die Aufzählung der verschiedenen Dattel- und Avocado-Sorten und ihren unterschiedlichen Einsatz im Essen. Ähäm. Sonst noch Wünsche? Ich will etwas Normales!

Außerdem wehre ich mich dagegen, stets und ständig Dinge zu essen, die von weither transportiert werden. Muss ich, um in Deutschland mal rohköstig zu leben, wirklich drei Viertel meiner Lebensmittel aus importierten Beständen kaufen?

Interessant auch die Ergebnisse meiner Internetrecherchen. Die Autorin gibt am Ende des Buchs einen Link zu ihrer Website. Dort wirbt sie nicht nur für eine bestimmte Nahrungsergänzung (getrocknete Obstextrakte), sondern auch für diese Art von Unternehmen, deren Verkaufsmethoden durchaus kritisch gesehen werden.

Zitat von der Website „Rohkostclub.de“

Ab ca. 42 Grad C bis 45 Grad C stirbt das Leben in der Pflanze ab. (ähnlich wie beim Menschen auch...) Auch die Lichtenergie reduziert sich ab dieser Temperatur drastisch, und durch das Erhitzen verlieren die Lebensmittel - d. h. Mittel zum Leben - über 85% ihres Nährwertes!

Die Mineralstoffe werden unlöslich und lagern sich in den Blutbahnen ab. Das durch die Erhitzung geronnene Eiweiß verschlackt und übersäuert das Blut. Damit ist der Nährboden für viele Krankheiten vorbereitet.

Benita von Eichborn, Rohkost und Salate aus der Vollwertküche. Gräfe und Unzer 1985. ISBN 3-7742-1816-1

Auf dieses Buch hatte ich ja viele Hoffnungen gesetzt, es ist aber auch von den Rezepten her eine Enttäuschung. Gekochtes Getreide, gekochte Kartoffeln, auch sehr viel Tiereiweiß. Das entspricht nicht einmal einer „bescheidenen“ Vorstellung von Rohkost. Auch der theoretische Teil ist nicht sehr ergiebig.

Andrea Opitz, Köstliche Lebenskraft. Hans-Nietsch-Verlag 1997, ISBN 3-929475-10-3

Es gibt kein einziges Foto, ganz vereinzelt kleine Zeichnungen. Die Einleitung finde ich interessant (z.B. der Hinweis, dass Äpfel und Birnen, wenn sie sich angeschnitten nicht innerhalb weniger Minuten verfärben, bestrahlt sind). Mit dem Erhitzen bei 50°C bin ich mittlerweile nicht mehr einverstanden. Auch die Art, wie die Rezepte vermehrt werden (so nach dem Muster Erdbeereis = Zutat a + Zutat b + Erdbeeren; Heidelbeereis = Zutat a + Zutat b + Heidelbeeren), finde ich nicht so toll. Hat aber rezeptmäßig auch einige Anregungen. Suspekt finde ich die Zutaten Apfelpektin und Vitapur (ein fermentiertes Enzymgetränk).

Marysia Morkowska, Armin Zogbaum, Rohe Lust: vital und schön mit Rohkost. Fona Verlag AG 2006. ISBN 3-03780-239-1

Dies ist mit Abstand das schönste Rohkostbuch, das ich gesehen habe. Auch sehr hilfreich: Unter jedem Rezept steht deutlich abgehoben die Zubereitungszeit.

Die Rezepte sind mir allerdings etwas zu „exotisch“ – ich bekomme nicht an jeder Straßenecke Zucchini Blüten mit Frucht. Bei vielen Zutaten muss ich erst einmal in einem Spezialgeschäft einkaufen gehen. Dafür ist positiv hervorzuheben, dass ich mit normalen Küchengeräten einer gut sortierten Küche auskomme. In einem Rezept wird ein Dörrautomat verwendet – aber auch der Hinweis gegeben, dass ich das Brot im Sommer in der Sonne trocknen lassen kann.

Obwohl das Buch reich bebildert ist, bleibt auch noch genug Platz, um viele und abwechslungsreiche Rezepte vorzustellen, von Getränken über Hauptspeisen bis hin zu Desserts. Auch ruhen sich die Autoren nicht bei einem Grundrezept aus, das sie in 500 Variationen vorstellen. Nur wenige Rezepte erfordern Nachschlagen in anderen Rezepten.

Die Einführung über 43 Seiten ist lesenswert: Historisches zu Bircher-Brenner, über den neuen Trend zur Rohkost, eine Übersicht über Vitamine in Sprossen, ein theoretischer Überblick und eine Anleitung zur Sprossenzucht. Das alles habe ich mit viel Vergnügen gelesen. Kein erhobener Zeigefinger, keine sektiererischen Anwandlungen. Morkowska betont, dass sie Rohkost als etwas Normales sieht und keine fanatische Richtung verfolgt.

Was stört mich? Einmal werden in verschiedenen Rezepten Rohr- und Palmzucker verwendet. Dies sind verarbeitete Industrieprodukte, die keinesfalls als Rohkost gelten können. Auch das Schälen von Mandeln inklusive 7 Sekunden Blanchieren in kochendem Wasser finde ich nicht ok. Warum sollte ich Mandeln denn nicht ungeschält weiter verarbeiten?

Morkowska zur Umstellung auf Rohkost:

So klappt's:

Die Umstellung auf mehr Rohkost wird erleichtert,

1. Wenn Sie in der warmen Jahreszeit damit beginnen.
2. Wenn Sie vor der Umstellung zwei bis drei Tage mit Rohsäften fasten.
3. Wenn Sie auf Zwischenmahlzeiten verzichten.
4. Wenn Sie auf Kombinationen von rohen und unvollwertigen Lebensmitteln [...] verzichten.
5. Wenn Sie Ihren Körper genau beobachten und herausfinden, welche Nahrungsmittelkombinationen

für Sie ideal sind.

Von einer abrupten Umstellung auf ausschließlich Rohkost wird abgeraten.

Lisa Mar, Das neue Rohkostbuch: Frischkost für Schlemmer. Hädecke 1986. ISBN 3-7750-0040-2

Dosenmilch, Zucker, Sahne - das sind Zutaten die wohl nur unter der Überschrift laufen können „Esst mehr Salat“, aber keineswegs einer auch nur halbwegs anerkannten Definition von Rohkost folgen.

Livia-Cläre Matthiesen, Frischkost in der Vollwertküche. BLV 1989. ISBN 3-405-13638-5

Auch hier Dinge beim ersten Durchblättern, die mir schon sagen: DAS ist nicht das Werk, das meine Standardlektüre wird: Käse, Quark und Milch sind alles Produkte, die sicher auch schon im Erscheinungsjahr zwangspasteurisiert waren. Reichlich werden auch Zwiebeln für die Salate benutzt. Ich habe schon mehrfach im Internet gelesen, dass bei Rohkost von Zwiebeln und Lauch eher abgeraten wird, weil sie Energieräuber sind. Da herrscht allerdings keine einhellige Meinung.

Doris Böge, fantastisch frisch! Vielseitige Frischkost für Feinschmecker. emu-Verlag 2006, ISBN 3-89189-134-2

Auch dies ist ein Buch, das eher für Leute geeignet ist, die im Rahmen der Vollwerternährung den Frischkostanteil erhöhen wollen. Es gibt mindestens ein Rezept, in dem ein Brot in einem Dörrautomaten getrocknet wird. Das scheint also vollwertig „ok“ zu sein. Auch wenn ich das so nicht ganz akzeptieren kann - Lebensmittel verlieren durch Kontakt mit Sauerstoff ja rasch viele wertvolle Stoffe.

Zitat

„Was ist Frischkost? Ganz sicher nicht: nur ein langweiliges Einerlei aus Blattsalat, Tomate, Gurke. Und ganz sicher mehr als eine kleine Beilage zum Hauptgericht.“

Das Buch ist optisch nett gemacht, farblich im Hauptton weiß-grün kommt es fürs Auge frisch daher. Die Rezepte sind auf Anhieb gut nachzumachen. Im Vergleich zu dem Buch „Rohe Lust“ Morkowska/ Zogbaum bietet es für den gleichen Preis jedoch bei weitem nicht genug. Die Infos rund um die Frischkost sind sämtlich wohlbekanntes Vollwert-Repertoire, inklusive Kollath-Tabelle und dem Rezept für das Frischkornmüsli (etwa 10 Prozent der Seiten). Viele Doppelseiten enthalten reichlich leeren Platz, ein großes Foto und – ein kleines Rezept, oder ein Foto und einen „klugen“ Spruch. Teilweise sind die Rezepte auch bereits in anderen Büchern veröffentlicht.

Die Rezepte an sich bieten auch nicht viel Neues, kaum etwas, das mich sensationell anmutet („oh, wie irre, das möchte ich jetzt mal probieren...“) oder das ich nicht bereits in älteren Frischkostbüchern gefunden habe. Dazu kommt sehr reichlicher Einsatz von Schmand und Sahne. Das ist im vollwertigen Sinne natürlich okay, aber wirklich rohköstlerisch ist das nicht (Milchprodukte in Deutschland stammen immer aus pasteurisierter Milch, d.h. sie wurden weit über 40°C erhitzt). In den Mengen, wie sie hier verwendet werden, schrecken sie einen Normalesser vermutlich eher ab. Bei den meisten Rezepten handelt es sich einfach um Salate.

Wenn ich noch nie vollwertig gegessen habe und meinen Frischkostanteil erhöhen möchte, sind die Infos vielleicht von Interesse. Wenn ich bereits vollwertig esse, brauche ich die ganzen Infos jetzt nicht zum tausendsten Mal und die Rezeptwiederholungen ärgern mich. Wenn ich mich über konsequente Rohkost informieren möchte, bin ich hier

gänzlich an der falschen Adresse. Vom Inhalt her dürfte das Buch allenfalls die Hälfte kosten.

Andrea Vonhoff, Frisch macht Fit: ruck zuck leckere Gesundheitsnahrung, Teil 1, Christian-Power-Verlag, 1. Auflage 2000. ISBN 3-00-005623-8

Das ist eines der aufschlussreichsten Rohkostbücher für mich gewesen. Es konzentriert für mich das, was bei vielen Rohköstlern (sorry!) so rüber kommt: ein gewisser Fanatismus gepaart mit reichlich Halbbildung, ohne Kritikfähigkeit. Das Buch enthält ohne Zweifel aber auch viele interessante Infos, die Interviews am Anfang sind lesenswert. Vonhof ist gelernte Drogistin und hat sich dann weitergebildet. Was sie nicht davon abhält, in ihrem Buch Sätze zu formulieren wie „Dies wäre das Beste und Optimalste“. Oder sie schreibt von „Nachforschungen“, die sie betrieben hat, ohne diese weiter auszuführen. Ich bin durchaus keine unkritische Anhängerin von statistischem Zahlenmaterial, aber nur weil jemand sagt, er habe Nachforschungen betrieben, überzeugt mich das nicht.

Der Knüller ist die Ausführung zum Löwenzahn „Die Blätter und Blüten des Löwenzahn sind dafür bekannt, dass sie Gallen- und Nierensteine beim regelmäßigen Verzehr auflösen können. Innerhalb von drei Wochen hatten sich meine Gallensteine aufgelöst.“ Das ist wirklich hübsch, und bei dem Satz über die Gallensteine habe ich dann wirklich „gegeiert“. Bekannt ist das? Wieso habe ich das dann noch nie gehört, wo ich mich schon lange mit dem Thema Gallensteine beschäftige? Es gibt übrigens zwei Arten von Gallensteinen, auf Kalk und auf Fettbasis. Und die werden alle von Löwenzahn „aufgelöst“? Innerhalb von drei Wochen? Ich weiß ja nicht, woran Frau Vonhoff gelitten hat – an Gallensteinen? Das glaube ich ganz bestimmt nicht!

Die Begeisterung für den Orkos-Versand (s.a. Mauz) herrscht hier ebenfalls, genauso die Vorliebe für exotische Früchte

wie Durian. Ich habe dann Durian mal bei Wikipedia nachgeschaut - riecht so scheußlich, dass es Hotels mit Durian-Verbot gibt! Das alles unterstreicht das Sektiererische für mich. Die Verwendung von Salzgras, Meeresalgen u.ä. macht mich nicht so recht an.

Dennoch: Es ist viel „altes“ Pflanzenwissen in diesem Büchlein gesammelt und es ist ein ernst gemeinter Versuch, Rohkost - so wie Vonhoff sie versteht - komplett theoretisch und praktisch darzustellen, und dies mit viel Begeisterung für die Sache.

Stefanie Wiegand, Das Rohkochbuch: Rohe Rezepte für große und kleine Schlemmer und Schlemmer. Anahita-Verlag 2004. ISBN 3-937797-02-5

Stefanie Wiegand berichtet sachlich, heiter und informativ über ihre eigenen Erfahrungen. Sie ist übrigens auch Autorin der Site www.rohleben.de. Dabei scheut sie sich nicht, auch einmal Fehler, Fehlentwicklungen oder Richtungsänderungen in ihrem Rohkostverhalten darzulegen. Das Buch ist auch erfrischend unideologisch, dennoch aber voll rohkost-überzeugt.

Zitat aus der Einleitung

Die ersten 27 Jahre meines Lebens ernährte ich mich ziemlich schlecht. Meine vielen, teilweise schon seit Kindheitsbeinen an bestehenden, gesundheitlichen Störungen brachte ich zunächst nicht mit der Ernährung in Verbindung.

Doch dann entdeckten mein Mann und ich die Rohkost. [...] Mit der Rohkost wurde ich zu einem neuen Menschen.

Der Rezeptteil ist relativ karg. Dafür gibt es sehr viel wertvolle Informationen zur Küchenausstattung und über die Qualität und Lagerung der Zutaten, vorwiegend zu Obst- und Gemüsesorten: ein überaus interessanter Teil in diesem Buch! Dazu immer wieder praktische Infos, die ich sonst

nirgendwo gefunden habe, dass z.B. fertig gekaufte Nüsse häufig schon erhitzt sind. Eine Erklärung, warum in der Rohkostküche Nüsse immer eingeweicht werden, wird ebenfalls geboten (wobei ich die Erklärung nicht unbedingt akzeptiere, aber es gibt immerhin eine).

Im Anhang folgt noch ein Verzeichnis verwendeter Informationsquellen und Bezugsquellen für Rohkost. Einige Rezepte sind leider nur nachzumachen, wenn ich einen Entsafter habe. Das ist der einzige Punkt, den ich zu bemängeln habe. Da hätte ich mir statt „Trestler vom Karottensaft“ dann auch eine Alternative für eine Zubereitung ohne Entsafter gewünscht – denn sonst kommt das Buch wirklich mit ganz normalen Küchengeräten aus. Die Aufmachung ist relativ schlicht. Das tut aber der Übersichtlichkeit keinerlei Abbruch. Ebenso ist ein Teil mit Hochglanzfotos enthalten. Bei den Rezepten werden auch durchaus für „Normalos“ ungewöhnliche Zutaten und Wildpflanzen verwendet.

Auf der Rückseite des Buchs ist mein eigenes Resümee bestens zusammengefasst: „Für Rohkost-Anfänger und Fortgeschrittene. Und für alle, die einfach ein bisschen mehr Frisches in die Küche bringen wollen.“

Anmerkungen zur Lektüre insgesamt

Es gibt ein paar Lebensmittel, die viel verwendet werden: Avocados, Cashewnüsse, Bananen, Mandelmus. Manche schwören auf Olivenöl. Getreide kommt sehr schlecht weg - und das köstliche Frischkornmüsli habe ich bisher noch nirgendwo entdeckt. Das gehört für mich eindeutig dazu!

Bei allen Nachforschungen bisher fällt mir auf, dass vor allem die Bezeichnungen der Rezepte immer Ersatz ausdrücken: Nachahmung von Fleisch- oder Käsegerichten. Wie z.B. Rohmesan bei Mauz, Selleriespaghetti bei Morkowska usw. Damit schiebe ich doch die Rohkost schon gedanklich in eine unzureichende Ecke!