

# Rohkost Ernährung

## Den Körper auf natürliche Weise stärken

Ist Rohkost gesund oder nur ein Trend? Viele Menschen stehen Gerichten, die mit dem Mixer, Entsafter oder Spiralschneider zubereitet werden, skeptisch gegenüber und nehmen lieber die Pfanne aus dem Schrank oder schalten den Backofen an. Dabei übersehen wir oft, dass nicht alle Lebensmittel unbedingt gekocht, gebraten oder gebacken werden müssen. Wir sind daran gewohnt, Speisen bei hohen Temperaturen zu garen, um Parasiten und Bakterien abzutöten – bei Fleisch und Geflügel bspw. ist das natürlich auch unerlässlich. Andere Produkte, wie bestimmte Obst- und Gemüsesorten, sind jedoch auch roh verzehrbar. Wenn wir unser Essen also immer ausnahmslos erhitzen, entgehen uns möglicherweise viele der besten Nährstoffe, welche die Natur zu bieten hat. Wie bei vielen anderen Ernährungsformen gilt auch bei einer Rohkost Ernährung: Die Mischung macht's. Sich ausschließlich roh zu ernähren, ist weniger förderlich für die Gesundheit,<sup>1</sup> während eine gemischte, ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Rohkost jedoch durchaus gesund sein kann.

## Woraus besteht eine Rohkost Ernährung?

Der Herd soll die meiste Zeit aus bleiben, Lebensmittel dürfen höchstens bei 42 Grad Celsius erhitzt werden – viele Menschen, denen das Konzept einer Ernährung mit Rohkost fremd ist, verbinden damit einen Verzicht. Geht es auch Ihnen so? Dabei kann Rohkost so vielfältig sein. Laut der Gießener Rohkost Studie ist die Rohkost Ernährung eine Kostform, die weitgehend oder ausschließlich unerhitzte pflanzliche (teilweise auch tierische) Lebensmittel enthält.<sup>2</sup> Wie streng der Rohkost-Gedanke dabei verfolgt wird, kann aber jeder für sich selbst entscheiden.

Manche Rohköstler setzen ausschließlich auf unerhitzte, rohe

Kost, andere Menschen, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten, stellen ihre Ernährung schrittweise so um, dass sie eine gesunde Balance zwischen gekochter und roher Kost finden. Eine weit verbreitete Annahme bei der Rohkost Ernährung ist, dass sie ausschließlich vegetarisch oder sogar vegan sei.

Je nach Auslegung der Ernährungsweise unterscheidet man jedoch zwischen drei Formen. Es gibt die **vegane**, die **vegetarische** und die **fisch- und fleischhaltige Rohkosternährung**:

- Eine vegane Rohkosternährung ist rein pflanzlich.
- Vegetarische Rohköstler essen zusätzlich z. B. Rohmilchprodukte und Eier.
- Bei einer fisch- und/oder fleischhaltigen rohköstlichen Ernährung kommen z. B. Thunfisch, Carpaccio und Tartar auf den Tisch. Auch alles, was luftgetrocknet ist, kann gegessen werden, z. B. Schinken und Lachs.

Da Lebensmittel auf dem Teller landen, die roh oder bis höchstens 42 Grad Celsius erhitzt genießbar sind, bedeutet Rohkost zu essen also mit anderen Worten, vollwertige Lebensmittel in ihrer natürlichen Form zu konsumieren.

### **Rohkost und Kochkost – wo liegen die Unterschiede?**

Bei einer Rohkost Ernährung wird die Nahrung in ihrer ursprünglichen Form aufgenommen, bei einer Ernährung mit Kochkost werden die Lebensmittel vor dem Verzehr gekocht, gebraten, pasteurisiert oder auf sonstige Art und Weise unter Hitzeezufuhr verarbeitet. Doch inwiefern wirken sich die beiden Ernährungsweisen unterschiedlich auf unseren Körper aus? Worin liegen die gesundheitlichen Vorteile von Rohkost?

Ab etwa 40 Grad Celsius beginnen sich wichtige Mikronährstoffe zu verändern. So können beim Kochen oder Braten wichtige Nährstoffe wie Vitamine zerfallen oder so verändert werden, dass der Körper sie nicht gut aufnehmen kann. Beim Erhitzen

von Lebensmitteln bei zu hohen Temperaturen können nicht nur erwünschte Geschmacksstoffe, sondern auch unerwünschte Stoffe entstehen. Beim Braten entsteht z. B. der Stoff Acrylamid.<sup>3</sup> Solche Röststoffe können zwar erst gefährlich für uns werden, wenn wir sie in übermäßigen Mengen konsumieren, dennoch sollten wir versuchen, die Aufnahme so gering wie möglich zu halten. Denken Sie beim Kochen stets an die Empfehlung zur Vermeidung bzw. Verringerung der Gehalte des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft: Vergolden statt verkohlen!<sup>3</sup>

Im ersten Moment klingt es jetzt vielleicht so, als sollte man komplett auf gekochte Kost verzichten und auf eine rein rohe Ernährung umsteigen, um den Körper vor giftigen Stoffen schützen zu können. Das ist aber keineswegs der Fall, dann wäre Ihre Ernährung ziemlich einseitig. Setzen Sie stattdessen auf eine abwechslungsreiche Ernährung, die Rohkost und Kochkost vereint. Mit dem Verzehr von Mischkost können Sie Ihren Körper dabei unterstützen, die Balance zwischen Nährstoffen und Schadstoffen zu halten.<sup>4</sup>

### **Wie viel Rohkost ist gesund?**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Das Maß für eine Portion ist dabei die eigene Hand.<sup>5</sup> Die Empfehlung ist auch unter „5 am Tag“ bekannt und spielt bei einer ausgewogenen, gesunden Ernährung immer eine Rolle. Um der „5 am Tag“-Empfehlung nachzukommen, fragen sich viele Rohköstler: Wie viel Rohkost ist dabei gesund?

Wie eine Studie der Universität Gießen gezeigt hat, ist es nicht möglich, den gesamten Bedarf an Nährstoffen ausschließlich über Rohkost zu decken.<sup>2</sup> Wer seinen Körper mit allem versorgen möchte, was er braucht, sollte daher von einer rein rohköstlichen Ernährung absehen. Die DGE macht im Rahmen

der „5 am Tag“-Kampagne folgenden Vorschlag: Erwachsene sollten täglich rund 400 g Gemüse essen, davon zur Hälfte 200 g gegartes Gemüse und zur anderen Hälfte 200 g Rohkost bzw. Salat. Der restliche Tagesbedarf an Nährstoffen kann über etwa 250 g Obst, das wir ohnehin in seiner natürlichen Form essen, gedeckt werden.<sup>5</sup> Damit Rohkost gesund für uns ist, sollte sie also immer in eine Mischkost aus verarbeiteten und unverarbeiteten Lebensmitteln integriert werden.

### **Was macht Rohkost so gesund? 3 Gründe für mehr rohe Komponenten in der Ernährung**

1. Rohkost ist kalorienarm, aber nährstoffreich.
2. Wertvolle Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind in roher Kost in höheren Anteilen vertreten als in gekochter oder gegarter Kost.
3. Die gesunde Rohkost enthält außerdem weniger freie Radikale als gekochte Kost.

### **Rohkostqualität – Hochwertigkeit der Produkte in ihrer natürlichen Form**

Was Obst und Gemüse so gesund macht, sind die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe. Belässt man die Nahrung in ihrer ursprünglichen Form und erhitzt sie nicht, bleiben alle diese wertvollen Nährstoffe in hohen Anteilen erhalten. Durch den Verzehr von Rohkost geben wir unserem Körper also nur das Beste, was die Natur zu bieten hat.

Rohkost enthält einen hohen Anteil an

#### **• Vitaminen, z. B. Vitamin C**

Vitamin C trägt u. a. zu einem gesunden Stoffwechsel und Immunsystem bei. Das Vitamin ist jedoch wasserlöslich.<sup>6</sup> Durch

das Erhitzen von Vitamin C-haltigen Lebensmitteln, wie Spinat oder Tomaten,<sup>7</sup> kann aus nährstoffreicher Nahrung also schnell nährstoffärmere Nahrung werden, denn die Rohkostqualität geht dabei verloren.

#### ▪ **Mineralstoffen, z. B. Calcium**

Calcium trägt u. a. zum Erhalt der Knochen und Zähne bei und ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff in unserem Körper.<sup>8</sup> Daher ist vielen Menschen eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Calcium wichtig. Der Nährstoff ist z. B. in grünem Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl enthalten.<sup>8</sup> Um das Potential des Gemüses voll ausschöpfen zu können, bietet sich abwechselnd ein roher und gekochter Verzehr an.

#### ▪ **Ballaststoffen**

Ballaststoffe in der Nahrung – ob gekocht oder ungekocht – sorgen dafür, dass das Sättigungsgefühl eintritt. Damit wird auch das Vorurteil aus der Welt geschafft, dass man von Rohkost nicht satt wird. Mit dem Verzehr von rohen Karotten und rohem Kohlrabi bspw. können Sie zum Erreichen Ihres täglichen Bedarfs an Ballaststoffen beitragen.<sup>9</sup>

#### ▪ **Sekundären Pflanzenstoffen, z. B. Carotinoide**

Sekundäre Pflanzenstoffe können zahlreiche Stoffwechselprozesse positiv beeinflussen. Um möglichst viele dieser antioxidativen Stoffe aufzunehmen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), mehr Gemüse, Obst und Nüsse in Mahlzeiten zu integrieren – alles Lebensmittel, die roh genießbar sind. Kombiniert mit Samen, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und verschiedenen Vollkornprodukten soll nach Möglichkeit auf eine vielfältige Mischkost gesetzt werden.<sup>10</sup>

## **Rohe Ernährung zum Schutz vor oxidativem Stress**

Beim Kochen von Lebensmitteln können freie Radikale freigesetzt werden. Diese hochreaktiven Zwischenprodukte unseres Stoffwechsels können unseren Körperzellen schaden und werden zunehmend mit Erkrankungen in Verbindung gebracht.<sup>11</sup> Belässt man Rohkost-Produkte wie Obst und Gemüse in ihrer natürlichen Form und erhitzt sie nicht, kann man einer übermäßigen Aufnahme von freien Radikalen entgegenwirken.

Um den eigenen Körper zu schützen, können Sie darauf achten, die Aufnahme von antioxidativen Nährstoffen zu erhöhen. Zink, Selen und Vitamin C beispielsweise tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Ob Sie Rohköstler sind oder nicht, spielt dabei nur dahingehend eine Rolle, in welchen Maßen Ihr Körper die Nährstoffe aufnimmt.

### **Rohköstlicher Geschmack – intensiv, süß und vor allem natürlich**

Unsere Lieblingsgerichte verdienen sich ihren Namen meist durch ihren Geschmack. Pasta mit Tomatensauce, Curry mit Reis oder eine bunte Gemüse-Pfanne – allein der Gedanke an die Gerichte bringt uns schon deren Geschmack auf die Zunge. Viele dieser Rezepte, die wir Woche für Woche zuhause zubereiten, enthalten nach der Vorbereitung der Zutaten Anweisungen zum Kochen, Braten oder Backen. Kann man dennoch mit Rohkost Abwechslung in den Speiseplan bringen und dabei nicht auf leckeren Geschmack verzichten?

Natürlich, auch Rohkost schmeckt köstlich. Die Welt der Rohkost-Lebensmittel hat mehr zu bieten als Sie vielleicht denken. Nehmen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf im Supermarkt verschiedenes Gemüse mit und lassen Sie zuhause den Herd mal aus. Sie werden sehen – nichts ist so lecker wie die natürliche Süße einer knackigen Karotte oder Paprika. Auch Sticks aus frischer Stangensellerie schmecken gut. Noch einen Salat und Dip mit Wildkräutern dazu – so schnell haben Sie mit

Sicherheit schon lange keine Mahlzeit mehr zubereitet. Und das ganz ohne Hitzezufuhr.

Online gibt es noch eine Vielzahl weiterer leckerer Rezepte, mit denen Sie Rohkost Lebensmittel in Ihren Speiseplan integrieren können. Haben Sie z. B. schonmal von Kohlrabi Tortellini gehört? Im ersten Moment denken Sie wahrscheinlich: Tortellini müssen doch gekocht werden. Bei diesem Gericht wird Kohlrabi jedoch nicht als Füllung für Nudeln aus Weizen o. ä. verwendet. Indem Sie den Kohl in ganz dünne Scheiben schneiden, können Sie Tortellini herstellen, die roh genießbar sind. Nach Belieben eine Füllung auswählen und die Kohlrabi Scheiben zusammenklappen. Auf einer Platte angerichtet, sieht die Rohkost nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch ausgezeichnet. Wer auf den Geschmack von Rohkost Produkten kommt, ist bestimmt genau wie wir schnell davon überzeugt, dass Geschmack und Ernährung mit roher Kost Hand in Hand gehen.

### **Welche Lebensmittel sollte man nicht roh essen?**

Sie sind auf den Genuss von Rohkost Produkten gekommen und möchten bekannte Gerichte nach und nach mit rohen Komponenten auffrischen? Damit bringen Sie mit Sicherheit neuen Schwung in die Küche. Achten Sie jedoch immer darauf, ob die Zutaten auch wirklich roh verzehrbar sind. Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln sollten beispielsweise nicht roh auf dem Teller landen.

**Hülsenfrüchte** enthalten Lektine, das sind Pflanzenwirkstoffe, die erst beim Kochen zerfallen.<sup>12</sup> Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen und Linsen sollten daher vor dem Verzehr immer gegart werden. Das gilt auch für Sprossen aus Soja- oder Mungobohnen. Erbsen enthalten zwar weniger Lektine als andere Hülsenfrüchte, sollten jedoch aufgrund ihrer unverdaulichen Ballaststoffe trotzdem nicht roh verzehrt werden.<sup>12</sup>

Rohköstler sollten auch davon absehen, **Getreide** unzubereitet

zu sich zu nehmen. Wieso? Getreide enthält Phytin, einen Stoff, der die Aufnahme von Mineralstoffen im Körper behindert.<sup>13</sup> Bekömmlicher ist Getreide, wenn es geschrotet oder über mehrere Stunden eingeweicht wird.

**Kartoffeln** enthalten bitter schmeckendes, giftiges Solanin. Der Stoff befindet sich größtenteils in der Schale, kann jedoch, wenn die Kartoffeln zu lange und zu warm gelagert werden, auch in die Knolle übergehen. Nur wenn Kartoffeln in heißem Wasser gekocht werden, kann das Solanin entzogen werden.<sup>14</sup>

## Rezeptideen mit Lebensmitteln in roher Form

Wir alle haben viel zu tun. Nicht immer erlaubt es uns unser hektischer Alltag, reichhaltige Mahlzeiten zuzubereiten. An einem stressigen Tag erwischen wir uns dann das ein oder andere Mal dabei, wie wir eine Tiefkühlpizza in den Ofen schieben oder ein Fertiggericht in der Mikrowelle erwärmen. Wenn Ihnen das nächste Mal nicht danach ist, sich an den Herd zu stellen, versuchen Sie es einfach mal mit roher Kost. Rohkost ist schnell zubereitet, sodass Sie im Handumdrehen eine gesunde, nährhafte Mahlzeit oder einen Snack servieren können.

Um insbesondere Neulinge auf dem Gebiet der Rohkost Ernährung zu unterstützen, haben wir einen Speiseplan mit Rezept-Ideen zusammengestellt, die garantiert *rohköstlich* sind. Lassen Sie sich inspirieren.

Speiseplan mit hohem Rohkost Anteil:

- Wie wäre es zum **Frühstück** mit einem leckeren **Smoothie** und **Früchten**? Nachdem Sie in einen reifen, saftigen Pfirsich gebissen haben, starten Sie garantiert gut in den Tag. Smoothies und Obst können auch ganz leicht zu **Smoothie-Bowls** kombiniert werden.

Die sehen nicht nur gut aus, sondern schmecken auch gut. Durchstöbern Sie gerne unsere Smoothie Rezepte.

- Zum **Mittagessen** schlagen wir den Klassiker der Rohkost Ernährung vor – einen **Salat**. Verfeinert mit weiteren rohen Komponenten wie Rotkohl, Champignons und Nüssen können Sie sich schnell eine leckere Mahlzeit zaubern.
- Haben Sie nachmittags Lust auf einen **Snack**? So verführerisch Schokolade auch sein mag, probieren Sie es mal mit **Paprika** und einem **Guacamole Dip**.
- Wer isst nicht gerne Nudeln? Aber kennen Sie auch schon **Zoodles**? Zum **Abendessen** empfehlen wir Nudeln, die aus Zucchini hergestellt werden. Dazu benötigen Sie lediglich einen Spiralschneider – für alle, die gerne häufiger auf rohe Ernährung setzen möchten, ohnehin eine gute Investition. Bei der Wahl der Sauce sind Sie so frei wie bei herkömmlichen Nudeln auch. Lachs, Pesto oder noch mehr Gemüse – probieren Sie sich aus.

### 3 Tipps für Rohkost Anfänger

- Keine überhastete Umstellung auf Rohkost
- Rohkost Lebensmittel vor dem Verzehr gründlich waschen
- Rohe Kost langsam essen und gründlich kauen

Sie möchten Ihrer Gesundheit mit Rohkost etwas Gutes tun und sind voller Tatendrang, Ihre Ernährung umzustellen? Um dem Körper die gewohnte Nahrung nicht zu schnell zu entziehen, kann es förderlich sein, gekochte Speisen langsam durch rohe Speisen zu ersetzen oder nach und nach rohe Komponenten zu altbekannten Mahlzeiten hinzuzufügen. Vielleicht haben unsere Rezept-Ideen Sie ja bereits inspirieren können.

Denken Sie außerdem daran, Gemüse und sonstige rohe Lebensmittel vor dem Verzehr gründlich zu waschen. Denn nicht nur Nährstoffe bleiben unerhitzt in Rohkost Produkten enthalten, sondern auch Bakterien. Und die sollen nun wirklich

nicht auf dem Teller landen.

Langsam zu essen und gründlich zu kauen sollten wir nicht nur Kindern beibringen, sondern uns auch selbst zu Herzen nehmen, wenn wir vermehrt rohe Nahrung zu uns nehmen. Denn nur so kann das Essen richtig verdaut werden.<sup>15</sup>

### **Die Mischung macht's – Kochkost und Rohkost kombinieren**

Gesunde Ernährung bedeutet Vielfalt. Wie Sie sich ernähren, ist eine Entscheidung, die zu Ihrem Lebensstil passen muss. Ob Sie Fleisch, Fisch und/oder Milchprodukte essen oder sich vegetarisch oder vegan ernähren: Ein höherer Anteil an Rohkost in der Ernährung ist immer sinnvoll und bietet Ihnen leckere Gerichte voller vielfältiger Nährstoffe, die Sie benötigen, um gesund zu bleiben. Wer erst einmal in den Genuss von Rohkost kommt, wird merken: Rohkost ist nicht nur gesund, sondern schmeckt im wahrsten Sinne des Wortes *rohköstlich*.

1. [↵]
2. [↵] [↵]
3. [↵] [↵]
4. [↵]
5. [↵] [↵]
6. [↵]
7. [↵]
8. [↵] [↵]
9. [↵]
10. [↵]
11. [↵]
12. [↵] [↵]
13. [↵]
14. [↵]
15. [↵]