

CHANTAL-FLEUR SANDJON

ROH VOLUTION

DAS KAROTTENKNACKIGE
EINSTEIGERPROGRAMM IN DIE ROHKOST



G|U



PLÖTZLICH KARNICKEL?

ROHE DATEN UND FAKTEN

5

Die neue Rohkost. Karottenknackig und super fresh

6

Rohkost schreibt Geschichte

7

Zwischen Gesundheit und Genuss

8

Immer nur Möhren? Rohkost-FAQs und schlagende Argumente

10

Die vielen Geschmäcker von Rohkost

11

Ist Rohkost für jeden geeignet?

12

Höchste Flexibilität

13

Rohkost-Alltag

15

Fehlt da nicht was? Nährstoffirrtümer und die rohe Wahrheit

16

Die Frage nach dem Protein

17

»Kalzium kommt nur von der Kuh!«

18

»Vegetarier leiden doch alle an Eisenmangel!«

19

Wahre Pflanzenpower

19

VITAMINE

20

Made in China? Lieber biologisch, lokal und zudem unverpackt

22

Der individuelle CO₂-Fußabdruck

23

Öko-Aktivismus auf dem Teller

23

Bio? Logisch!

24

Das Kleingedruckte. Was Sie in Ihrem Rohkost-Abenteuer erwartet

26

Ein völlig anderes Sättigungsgefühl

27

Ein neuer Rhythmus

27

Eine neue Welt an Zutaten und Geräten

27

Kleine Anfangskrisen

28

Jede Menge positive Effekte

29

MAXIMALE VORTEILE

SUPERHELDEN-NAHRUNG

31

Obst auf Rezept? Selbsthilfe einmal auf ganz andere Weise

32

Gesund? Oder nur meso-gesund?

33

Pflanzenkost gegen Krankheiten

33

Karottenkicken gegen die Degeneration

35

Im Gleichgewicht. Der wirklich entscheidende

36

Säure-Basen-Haushalt

36

Hilferufe des Körpers

37

Basische Ernährung als beste Prävention

38

BASISCH LEBEN

39

Anti-Aging. Pflanzenpower als wahrer

40

Jungbrunnen

40

Blick auf die Ursachen

41

Reinigung von innen, Schönheit von außen

41

Mit Rohkost forever young

42

Das Altern mit Antioxidantien besiegen!

42

Sexy Bunny. Rohkost macht rank und schlank und fit

44

Abnehmen mit Rohkost

45

Hunger natürlich regulieren

46

Happy Gorilla. Ausgeglichen, glücklich und enorm fit

50

Gute-Laune-Snacks

51

ERFOLGE IM SPORT

52



START THE ROHVOLUTION

PRAKTISCHE TIPPS VORAB

55

Kunst des Essens. Wie, was und wann verspeisen? 56

Wie esse ich am besten? 57

Was esse ich am besten? 58

Wann esse ich am besten? 60

Bunt, vital, gesund. Die Elemente rohköstlicher

Ernährung 62

Die Basis: Grünes Blattgemüse 63

In großer Menge: Obst und Gemüse 64

Vollwertige Begleitung: Gekeimtes 67

Kleine Kraftpakete: Nüsse und Samen 68

SPROSSEN UND KEIME 69

Öl, Essig, natürliche Würz- und Süßstoffe 72

Die Elite: Superfoods 75

Zeit zum Shoppen. Bezugsquellen für Rohkost-
Lebensmittel 78

Die besten Adressen für Rohkost 79

Eigenanbau 81

Gratisfood: Wildkräuter und Fallobstwiesen 81

Messer, Mixer & Co. Rohkost-Equipment
und -Gerätschaften 82

Die Stars der Rohkost-Welt 83

Nützliche Helfer 84

DER SELBSTVERSUCH

EINSTIEGSPROGRAMME

87

Optimaler Einstieg. Gleich roh von null auf
hundert? 88

Der sanfte Übergang 89

Fasten als idealer Startpunkt 91

Eine kurze Fastenanleitung 92

Rohvolution-Time. Die beiden Einstiegs-
programme im Überblick 94

Sieben oder 21 Tage? 95

VORRÄTE UND FRISCHES 97

Körper, Geist und Seele 98

DETOX-PROGRAMM 100

LIFESTYLE-PROGRAMM 104

Die Zeit danach. Nach der Rohvolution
dranbleiben 112

Der Übergang zum Alltag 113

Lieber wieder Kochkost? 113

Die Freude an der Rohkost bewahren 113

Spezielle Tipps für den Winter 114

REZEPTE ZUM GENIESSEN

ROH-KÖSTLICHE VIELFALT

117

Über 60 abwechslungsreiche Rezepte.

Von Säften, Smoothies und Shakes über Dips, Snakes, Salate und Suppen bis hin zu sättigenden Hauptgerichten und Desserts.



PLÖTZLICH KARNICKEL?

– ROHE DATEN UND FAKTEN –



Die Ernährung mit rohen Früchten und Pflanzen ist so alt wie die Menschheit selbst. Was vielen heute als ungewöhnlich, ja fast schon unrealistisch erscheint, war jahrtausendlang die ganz natürliche Norm. Die Zeiten ändern sich – und so unterscheidet sich auch die heutige Rohkost maßgeblich von den früher oftmals eher kargen Ernährungsformen. Fakt ist: Sie ist auch heute noch möglich – und sogar gesund. Infos rund um Historisches, Kulinarisches, Ökologisches und natürlich auch ganz Alltägliches finden sich in diesem Kapitel.



DIE NEUE ROHKOST

– KAROTTENKNACKIG UND SUPER FRESH –

Rohvolution steht für eine gesunde, frische, hippe Ernährungsweise. Und nicht nur das: Der Begriff umfasst einen ganzen Lifestyle. Seinen Anhängern geht es nicht nur um die eigene Gesundheit, sondern auch um eine ethisch vertretbare und ökologische Lebensweise. Dass dies parallel Spaß und Genuss bringt, ist dabei ganz selbstverständlich. Vorbei sind die Zeiten, da Rohköstler einsam und irgendwie immer etwas grau und traurig im Abseits standen – bei Feiern, am Büffet, in der Gesellschaft. Heute sind

sie mittendrin und gestalten unsere Zeit des tief greifenden Wandels aktiv mit: mit Elan, Freude, Kreativität und dem Blick weit über den Teller- rand hinaus. Denn Rohkost hält nicht nur für sie, sie ist bewusst eine Lebensform nicht gegen, sondern für das Leben und die Welt. Sie selbst auszu- probieren, lohnt sich – und genau dazu lädt Sie dieses Buch auch ein. Mit Infos, Fakten, Zahlen, Anregungen und natürlich mit vielen schmack- haften Rezepten möchte es Ihnen Ihre persönli- che Rohvolution ans Herz legen.

ROHKOST SCHREIBT GESCHICHTE

Erst seit einem Viertel oder Fünftel der Menschheitsgeschichte wird Feuer dazu genutzt, Nahrung zu erhitzen. Anfänglich besaß Kochen sicherlich einiges an Vorteilen: Es erhöhte die Bandbreite an konsumierbaren Nahrungsmitteln und erlaubte es dem Menschen, viele Kalorien in kurzer Zeit aufzunehmen. Damit erfüllte das Kochen evolutionär betrachtet einen wesentlichen Zweck – der sich mittlerweile aber schon beinahe erübrigt hat. Unser heutiger Lebensstil fernab des physisch anstrengenden Jagens und Sammelns von einst geht mit einem vergleichsweise geringen Energieaufwand einher, sodass der einstige Vorteil des Kochens sich inzwischen zu einem Nachteil gewandelt hat.

ZURÜCK ZUR NATUR

Schon in der Antike entdeckte man, wie günstig sich eine Rückkehr zu rohköstlicher Ernährung auf den Menschen auswirkt. Der Philosoph und Mathematiker Pythagoras wurde selbst Zeuge der wundersamen Heilung durch Rohkost: Um 500 v. Chr. berichtete er von der besonders heilenden Kraft einer Diät aus rohen Früchten, roher Ziegenmilch und Honig und entwickelte daraus eine strikte Ernährungslehre. Die Folge: Bis ins 19. Jahrhundert wurden Vegetarier häufig auch als Pythagoreer bezeichnet.

Die Behandlungserfolge des Schweizer Arztes Max Bircher-Benner, heute für sein Müsli bekannt, beruhen auf seinen Studien der phytagoreischen Lebensweise. Als junger, progressiver Arzt kurierte er Ende des 19. Jahrhunderts eine Patientin, die an chronischen Magenbeschwerden litt, indem er ihr eine Diät aus leicht verdau-

licher Rohkost verschrieb. Innerhalb weniger Wochen wurde die Patientin zum großen Erstaunen vieler vollständig gesund.

ROH IST IN

Die spätere Etablierung moderner Rohkost als Ernährungsweise auch über Krankheitszeiten hinaus hat viele gegensätzliche Ansichten hervorgerufen. Da streiten sich sogenannte Instinctos, die rohes Fleisch in ihre Diät integrieren, mit den vegetarischen Urköstlern, während Anhänger der Lichtnahrung propagieren, dass wir ganz auf Essen verzichten können. Zum Glück ändert sich das Bild aber auch in Europa: Die Rohvolution ist auch hier angekommen und ergänzt Gesundheitsbewusstsein um Genuss und Vitalität.

Frischer Wind ist in den letzten Jahren vom Atlantik herübergeweht und hat eine neue Leichtigkeit und Freude in die Rohkost-Szene gebracht.



RAW FOOD IN DEN USA

Allein im Gesundheitsmekka Kalifornien gibt es mittlerweile mehr als 60 rohköstliche Restaurants und Cafés, von der einfachen Smoothie-Bar bis zum exklusiven Gourmet-Restaurant ist dabei alles vertreten. Genauso vielfältig ist die Klientel an Rohköstlern: viel beschäftigte Geschäftsfrauen treffen sich zum Powerlunch, während sich junge Studenten am Nebentisch ein paar rohe Desserts teilen. Betrachtet man die amerikanische Raw-Food-Szene, so wird schnell deutlich: Rohkost ist für jedermann!

EINWEICHEN

Nüsse und Samen besitzen Enzymhemmer, die ihre Verdaulichkeit erschweren. Erst beim Keimen hebt sich ihre Wirkung auf. Die Bedingungen dafür können jedoch simuliert werden: Weichen Sie Nüsse und Samen abends in der doppelten Menge Wasser ein. Am nächsten Morgen abgießen und gründlich durchspülen. Ausreichend trockene Nüsse halten sich danach mehrere Tage im Kühlschrank, falls sie nicht sofort verzehrt werden.

KLEINE KRAFTPAKETE: NÜSSE UND SAMEN

Ähnlich wie Getreide und Hülsenfrüchte enthalten sie viel Protein. Ihr höherer Gehalt an gesunden Fetten macht sie jedoch zu absoluten Kraftpaketen, die so viel Energie liefern, dass wir auch bei hoher Alltagsbelastung durchpowern können.

WAS UND WIE VIEL SOLLTE KONSUMIERT WERDEN?

Beim Nusskonsum sollte stets bedacht werden, dass es sich um sehr energiereiche Kost handelt – also nicht zu viel davon essen. Dennoch sind sie ein wesentlicher Bestandteil von ausgewogener Rohkost. Eine Handvoll Nüsse und Samen am Tag als Snack oder als Zutat eines rohköstlichen Desserts versorgt Sie mit ausreichend Kalorien und lebenswichtigen Vitalstoffen. Es lohnt sich, Nüsse und Samen vor dem Verzehr über Nacht einzuweichen. Das erhöht ihre Verdaulichkeit sowie die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe.

WORAUF SIE BEIM KAUF ACHTEN SOLLTEN

Nüsse und Samen sollten zugunsten der Nährstoffe weder geröstet noch erhitzt oder gewürzt sein. Nüsse in der Schale halten sich länger als geschälte. Cashewkerne sind fast nie ganz roh, da sie zur Entfernung der giftigen Schale gedämpft oder in kochendes Öl gegeben werden. Wirklich rohe Cashews im Online-Handel sind sehr teuer.

WORAUF SIE BEI DER LAGERUNG ACHTEN SOLLTEN

In luftdicht verschlossenen Vorratsgläsern halten sich Nüsse und Samen meist mehrere Monate, ohne ranzig zu werden. Die folgenden Sorten sollten aber möglichst im Kühlschrank gelagert werden: Haselnüsse, Pinienkerne, Macadamianüsse, Paranüsse, Leinsamen und Hanfsamen.



SPROSSEN UND KEIME

Der eigene Garten bleibt für viele ein Traum, selbst angebautes Obst und Gemüse zu essen ist gerade in der Großstadt ein Luxus, den wir uns meist nicht leisten können. Sprossen bieten uns daher eine kostengünstige, schnelle Möglichkeit, beim Entstehungsprozess des eigenen Essens live dabei zu sein. Sie sind nicht nur Lieferanten wertvoller Stoffe für unseren Organismus, sie erwecken in uns ein Bewusstsein dafür, wie viel Leben in einem scheinbar leblosen kleinen Samen eigentlich steckt. Im Lebenszyklus der

Pflanze ist das Keimen eine Etappe, in der der Samen das ganze Potenzial der Pflanze in sich vereint. Er hat noch keine Wurzeln gebildet und kann somit noch nicht auf die Vitalstoffe aus der Erde zugreifen. Stattdessen stehen ihm allein die Nährstoffe zum Wachstum zur Verfügung, die sich bereits in ihm selbst befinden. Diese aber verdoppeln und verdreifachen sich beim Keimen in kürzester Zeit, einfach durch das Wachstum in Kontakt mit Wasser und Licht.

NÄHRSTOFFFABRIKEN IN DER EIGENEN KÜCHE

Sprossen sind eines der Nahrungsmittel mit dem höchsten Vitalstoffgehalt, den wir überhaupt zu uns nehmen können. Sie stellen die wohl zugänglichste Quelle für Vitamin C, Provitamin A und viele B-Vitamine dar, zu der wir ganzjährig Zugang haben.

VOLLER INNERER WERTE

Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Keimsaat wächst exponentiell in der kurzen Wachstumsphase vom Samen zur Sprosse. Bei Mungobohnen verdoppelt sich beispielsweise der Kalzium- und Eisengehalt, das Vorkommen von Vitaminen wächst um 200 (Vitamin B1, Provitamin A) bis 500 Prozent (Vitamin B2). Vitamin C ist im rohen Zustand in den wenigsten Saaten und Hülsenfrüchten vorhanden, als Sprossen decken jedoch bereits 100 Gramm gut ein Viertel des täglichen Bedarfs.

ENERGIEPAKETE

Keime und Sprossen sind reich an Vitaminen, Mineralien, Proteinen, Enzymen und Chlorophyll. Zugleich tragen sie dazu bei, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder in Einklang zu bringen. Sie besitzen Vorteile sowohl gegenüber ungekeimten, rohen Samen als auch gegenüber Gekochtem: In Sprossen sind die Nährstoffe in der höchsten bioverfügbaren Form vorhanden, das heißt, unser Körper kann die aufgenommenen Vitalstoffe optimal absorbieren und verwerten. Sprossen sind damit die Königsklasse an Samen, Getreide und Hülsenfrüchten. Sie sind Vitalnahrung in ihrer ursprünglichsten Form.



im Freundes- und Kollegenkreis. Dazu kommen verschiedenen Settings, die uns prägen, seien es Arbeit, Geburtstagsfeier oder Sportverein. Entsprechend wichtig ist es, ein fruchtbares Umfeld für Ihre Umstellung zu schaffen.

KLARE AUSSAGEN

Transparenz und Ehrlichkeit wirken Wunder. Teilen Sie anderen mit, dass Sie sich jetzt stärker rohköstlich ernähren. Geben Sie es auch vor Partys oder Einladungen bekannt. Und bieten Sie im gleichen Atemzug an, einen Rohkost-Kuchen oder -Snack mitzubringen, das macht neugierig und öffnet auch Türen für ungezwungene Gespräche über diesen neuen Lifestyle.

Sie sollten sich bewusst machen, dass die Menschen, die Ihnen nahe sind, alle Ihr Bestes im Sinn haben. Doch nur Sie können herausfinden, was genau »Ihr Bestes« eigentlich ist. Wenn Sie klar kommunizieren, dass Sie sich für einen Rohkost-Versuch entschieden haben, dann werden Sie sicherlich die meisten Menschen in Ihrem Umfeld mit Freude und Elan dabei unterstützen.

IST DIE ZEIT JETZT REIF?

Oftmals scheitern Veränderungen in unserem Leben nicht am fehlenden Willen oder Wissen, sondern am falschen Zeitpunkt. Der rohköstliche Start sollte mit Bedacht gewählt werden. Das Rohkost-Experiment in einen bereits zu vollen Terminkalender zu quetschen, kann weiteren Stress verursachen, für die Psyche, unser Zeitmanagement, aber auch unseren Körper. Im Idealfall sollte es deshalb zu einem Zeitpunkt stattfinden, zu dem Sie genügend Kapazitäten für

DREI SCHRITTE ZUR ROHKOST

Schritt 1: Sagen Sie Ja zu Rohkost und damit zur bewussten Auseinandersetzung mit Ernährung und den ganz individuellen Bedürfnissen Ihres Körpers.

Schritt 2: Binden Sie die Menschen in Ihrem Umfeld ein, indem Sie um Unterstützung bitten. So freuen sich Kinder häufig, wenn sie aktiv am Zubereitungsprozess teilnehmen dürfen, sei es beim Salat zupfen oder Karotten raspeln. Vielleicht hat eine Freundin oder der Partner Lust, Sie einen Tag in

der Woche auf dem Rohkost-Abenteuer zu begleiten. Und um den Spaß an der Rohkost mit allen zu teilen: Gestalten Sie doch eine Smoothie-Party für Freunde und Familie! **Schritt 3:** Sie kennen sich und Ihre ganz persönlichen Kapazitäten am besten. Wählen Sie einen Zeitpunkt für die Umstellung, der Ihrem Rhythmus entspricht. Wenn möglich und notwendig, nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag oder gar einen Urlaub, um sich den Einstieg in die Rohkost zu erleichtern.

Veränderung besitzen, sei es aufgrund einer bereits bestehenden Auszeit oder geringer beruflicher und familiärer Belastung.

Natürlich kann die Rohvolution auch in einen eher hektischen Alltag eingebaut werden, denn sie überzeugt gerade durch ihre Alltagsgauglichkeit und die Möglichkeit, sie wie maßgeschneidert an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Wichtig ist es jedoch auch dabei, dass Raum dafür geschaffen wird, wahrzunehmen, wie sie auf den eigenen Körper wirkt. Sonst kann eine kurzweilige Detox-Krise in Form von Kopfschmerzen oder schlechter Laune auch leichtfertig als ein Zeichen dafür abgetan werden, dass einem die neue Kost nicht bekommt.

FASTEN ALS IDEALER STARTPUNKT

Ein Leben ohne Pausen ist schwer vorstellbar. Auch der Verdauungsapparat braucht sie. Theoretisch sollte der nächtliche Schlaf genau diese

Aufgabe erfüllen: durch eine Pause von der Nahrungsaufnahme auch eine Pause von der Verdauung bieten. In der Praxis ist unser gesamtes körperliches System aber auch die Nacht über damit beschäftigt, nicht nur schwer verdauliche Nahrung, sondern zudem Umwelteinflüsse zu verarbeiten. Das sorgt für ein Ungleichgewicht, aus dem uns eines wieder zurück zur Balance führen kann: das Fasten. Es ist auch der ideale Start einer Ernährungsumstellung auf (mehr) Rohkost.

UNSER KÖRPER IN DER FASTENZEIT

Die Verdauung ist ein tagtäglicher Marathon für unseren Körper. Nach einer schweren Mahlzeit arbeitet der Magen auf Hochtouren und das Herz ist damit beschäftigt, ihn zu unterstützen, indem es mehr Blut in den Magen-Darm-Trakt pumpt. Die Verdauung ist die energieintensivste Funktion des Körpers, und das bekommen wir natürlich vor allem nach schweren Mahlzeiten zu spüren.

LIFESTYLE-PROGRAMM



TAG 19

VORBEREITUNGEN

Wieder die Sprossen versorgen. Früh oder vormittags das Morgenmuffel-Granola für die nächsten Tage zubereiten (Seite 127). Abends 80 g Walnüsse einweichen.

VITALITÄTSRATING

1 bis 10
absolutes Tief bis
absolutes Hoch

FRÜHSTÜCK Apfelessig-Drink (wie Tag 4). Wake-Up-Salat (Seite 130).

MITTAG Rotkohl und »Kartoffel«püree mit Pilzsauce (Seite 158). Dazu ein grüner Salat mit Dressing nach Wahl (ab Seite 144).

ABENDESSEN Gedünstetes Gemüse (zum Beispiel 1 Aubergine und 2 Stangen Lauch) mit Dinkel und Kürbiskernen.

SNACKS Obst (zum Beispiel 3 Äpfel, 200g Kirschen und 1 Banane), 1 kleines Stück dunkle Schokolade (maximal 30 g). Bei großem Hunger zwischendurch 1 Avocado oder 1 Smoothie. Eventuell 1 Weizengras-Shot.

TAG 20

VORBEREITUNGEN

Wieder die Sprossen versorgen. Abends außerdem 200 g Walnüsse einweichen.

VITALITÄTSRATING

1 bis 10
absolutes Tief bis
absolutes Hoch

FRÜHSTÜCK Zitronenwasser (wie Tag 1). Dann Morgenmuffel-Granola.

MITTAGESSEN Rote Bete-Carpaccio (Seite 136). Nussige Paprika-Suppe (Seite 141).

ABENDESSEN Gedünsteter Grünkohl, 2 klein geschnittene Paprika und Reis mit den restlichen Mungbohnen- oder Alfalfasprossen. Beerstarke Mangocreme (Seite 164).

SNACKS Obst (zum Beispiel 500 g Erdbeeren, 1 Birne und 1 Banane), Trockenfrüchte (zum Beispiel 1 Handvoll getrocknete Mangos). Bei großem Hunger zwischendurch 1 Avocado oder 1 Smoothie. Eventuell 1 Weizengras-Shot.

TAG 19 BIS 21



TAG 21

VORBEREITUNGEN

Vormittags Zwiebel-Zucchini-Brot (Seite 137) und Superfood-Brownies (Seite 168) zubereiten.

VITALITÄTSRATING

1 bis 10
absolutes Tief bis
absolutes Hoch

FRÜHSTÜCK Zitronenwasser (wie Tag 1). Dann Morgenmuffel-Granola.

MITTAG Zucchini-Cannelloni (Seite 159), dazu ein »Do it yourself«-Salat (Seite 147).

ABENDESSEN Gedünsteter Spinat, Zucchini-Zwiebel-Brot mit Bollywood-Guacamole (Seite 132) und Tomate. Superfood-Brownies.

SNACKS Obst (zum Beispiel 3 Äpfel, ¼ Wassermelone und 1 Banane), Gemüsesticks (zum Beispiel Karotte und Sellerie) mit Bollywood Guacamole (Seite 132). Bei großem Hunger zwischendurch 1 Avocado oder 1 Smoothie. Eventuell 1 Weizengras-Shot.



– Rohe Klassiker –

TYPISCH DEUTSCH! ROTKOHL, PÜREE UND PILZSAUCE

»KARTOFFEL«PÜREE

½ Kopf Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
½ Avocado
1 TL Hefeflocken
1 EL Olivenöl
1 Prise Muskatnuss
Meersalz, Pfeffer

ROTKOHL

½ Rotkohl
1 Apfel
1 Stange Staudensellerie
½ Zitrone
10 Walnüsse
2 EL Olivenöl
2 TL Honig oder Agavensirup
Meersalz, Pfeffer

PILZSAUCE

100 g Champignons
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 TL Apfelessig
Meersalz

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

- Für das Kartoffelpüree Blumenkohl in grobe Teile zerschneiden, Knoblauch schälen und halbieren, Avocado schälen, entkernen und grob würfeln. Mit den restlichen Püreezutaten zusammen in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab pürieren. So viel Wasser hinzugeben, wie nötig ist, damit eine zähflüssige Masse entsteht.
- Für den Rotkohl den Strunk vom Kohl entfernen und den Rest grob zerschneiden. Apfel entkernen und vierteln. Sellerie grob zerschneiden. Zitrone auspressen. Alle Zutaten für den Rotkohl in der Küchenmaschine zerkleinern. Da der Kohl recht hart ist, sollten Sie ihn nur portionsweise hineingeben. Wenn nötig, etwas Wasser hinzufügen.
- Für die Pilzsauce Champignons halbieren. Knoblauch schälen und halbieren. Alle Saucezutaten und etwa 4 EL Wasser im Standmixer oder mit einem Pürierstab verarbeiten. Sauce über das Püree gießen und mit dem Rotkohl servieren.

– Schnell und kinderleicht –

ZUCCHINI-CANNELLONI

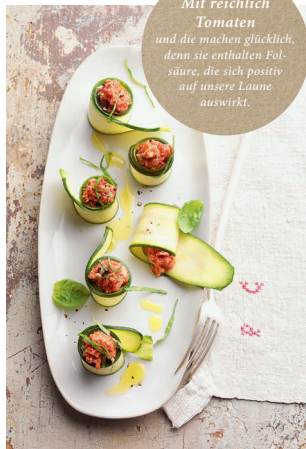
2 große Zucchini
3 Tomaten
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone
6 getrocknete Tomaten
½ Bund Basilikumblätter
4 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Agavensirup
1 EL Olivenöl
2 TL Hefeflocken
1 Prise Oregano
1 Prise Rosmarin
Meersalz
Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 10 bis 15 Minuten

- Die Zucchini mit einem Sparschäler oder Gemüseobel längs in dünne, längliche Scheiben schneiden.
- Für die Füllung die Tomaten grob würfeln, Knoblauch schälen und halbieren, Zitrone auspressen. Mit den anderen Zutaten bis auf 2 EL Sonnenblumenkerne in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab vermischen. Eventuell ein paar EL Wasser hinzugeben. In eine Schüssel umfüllen und die restlichen Sonnenblumenkerne einrühren.
- Füllung auf die Zucchinibänder geben und diese zusammenrollen.

Aus der Füllung kann auch eine würzige Tomatensauce gezaubert werden, indem statt der Sonnenblumenkerne 3 zusätzliche EL Olivenöl und etwas mehr Wasser verwendet werden.

Mit reichlich
Tomaten
und die machen glücklich,
denn sie enthalten Fol-
säure, die sich positiv
auf unsere Laune
auswirkt.



JUNG UND HIPPI, FRISCH UND KNACKIG, LECKER UND GESUND

Immer mehr, meist junge Menschen wenden sich einer uralten Ernährungsform neu zu: der Rohkost. Ob sie sich zu 100 oder eher zu 70 Prozent roh ernähren, sie genießen die enormen Vorteile dieser Vitalkost:

- ★ **Rohkost ist gesund**, denn es werden nur frische Lebensmittel voller Vitalstoffe gegessen. Sie hält **jung und fit** und fördert auch das seelische Wohlbefinden.
- ★ **Rohkost macht Spaß**, denn sie basiert nicht nur auf einer bunten Vielfalt regionaler und exotischer Lebensmittel sondern ist dabei auch noch absolut **alltagstauglich**.
- ★ **Rohkost ist eine rein pflanzliche Ernährungsform** und damit gelebte Tierliebe und alltäglicher **Tier- und Naturschutz**.

Sind Sie bereit für etwas Innovation in Küche, Bauch und Leben? Dann ist es Zeit für die Rohvolution! Dieses Buch macht die Umstellung leicht und vor allem genussvoll. Neben den nötigen Infos rund um Theorie und Praxis einer Rohkost-Ernährung bietet es jede Menge erprobte Rezepte sowie einen Sieben- und einen 21-Tage-Plan für den gelungenen Start.

GU

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-2831-7



9 783833 828317



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de