

CHANTAL SANDJON

# ROHKOST FÜR EINSTEIGER

Mit **60**  
alltagstauglichen  
**Rezepten**

RATGEBER GESUNDHEIT

**G|U**



## THEORIE

Ein Wort vorab 5

### ROHKOST: VIELFALT ENTDECKEN 7

Pflanzenkraft für alle 8  
Zwischen Gesundheit und Genuss 9  
Für jeden geeignet? 10  
Höchste Flexibilität 11  
Die Frage nach dem Protein 12  
»Kalzium? Nur von der Kuh!« 13  
Pflanzenkost und Eisen 14  
Vitamine im Überblick 15  
Wahre Pflanzenkraft: Vitamine,  
Enzyme & Co. 16

Was Sie im Rohkost-Abenteuer  
erwartet 18  
Ein neues Sättigungsgefühl 18  
Ein neuer Rhythmus 19  
Eine neue Welt an Zutaten  
und Geräten 19  
Gewappnet gegen kleine Krisen 20  
Jede Menge positive Effekte 21  
Rohköstliche Glücksmacher 24  
Abnehmen wie von allein 25

Elemente rohköstlicher Ernährung 28  
Die Basis: Grünes Blattgemüse 29  
In großer Menge: Obst und Gemüse 29  
Vollwertige Begleitung: Sprossen  
und Keime 31  
Kleine Kraftpakete: Nüsse und Samen 32  
Süß- und Würzstoffe, Essig und Öl 33  
Superfoods 34



## PRAXIS

### DER SELBSTVERSUCH 37

Die Küche wird zum  
Rohkost-Paradies 38  
Die besten Adressen 38  
Eigenanbau 40  
Wildkräuter und Streuobst 40  
Equipment und Gerätschaften 41  
Die wichtigsten Helfer in der Küche 42

Rohkost-Programme für Einsteiger 44  
Der sanfte Übergang 44  
Zwei verlockende Programme 47  
Richtig essen 48  
Vorräte einkaufen 49  
Körper, Geist und Seele 50  
Detox-Programm 52  
Lifestyle-Programm 56  
Und danach? Rohkost im Alltag 64

### REZEPTE ZUM GENIEßEN 67

Powerdrinks:  
Vitalisierend und lecker 68

Energiefrühstück:  
Der gute Start in den Tag 76

Vorspeisen & Snacks  
für zwischendurch 82



Suppen: Auch kühl ein Genuss 90

Salate und Dressings:  
Knackige Vielfalt 94

Hauptgänge: Gesunder Genuss 102

Desserts zum Verlieben:  
Süß, frisch, edel 114

## SERVICE

Bücher und Webseiten,  
die weiterhelfen 123  
Sachregister 124  
Rezeptregister 126  
Impressum 128





## PFLANZENKRAFT FÜR ALLE

Rohkost, das klingt für viele nach Möhrensticks und Sellerie. Doch in Wirklichkeit verbirgt sich hinter diesem Begriff eine Vielfalt an Zutaten, Zubereitungsmöglichkeiten und Geschmackserlebnissen. Deshalb wird Rohkost von Kennern auch gern als Vitalkost bezeichnet. Es ist nämlich eine Ernährungsform, die das Wort »Leben« (»Vita«) in »Lebensmittel« betont und sich auf die vielfältigen Nahrungsmittel konzentriert, die

vor Lebensenergie nur so strotzen. Die neue Rohkost, die Sie in diesem Buch kennenlernen, besteht deswegen primär aus pflanzlichen Zutaten, denn Milch, Fleisch und Co. benötigen viel Energie zur Verdauung und sie übersäuern unseren Körper, was uns Lebenskraft kostet statt gibt.

Rohkost bedeutet jedoch nicht immer, dass man kalt essen muss: Wer es ab und zu warm mag, kann sie bis etwa 46 Grad erhit-

zen. Dabei bleibt nicht nur ein Maximum an Vitaminen und anderen Vitalstoffen erhalten, sondern auch die hitzeempfindlichen (und gesunden) Enzyme.

### Zwischen Gesundheit und Genuss

Von einer strengen Diät voll von Dogmen ist die neue Rohkost weit entfernt. Inspiriert von der amerikanischen Raw-Food-Szene verbindet sie auch hierzulande Gesundheitsbewusstsein mit Genuss und Vitalität. Von Pizza bis zu Wraps, von Torten bis hin zu Eiscrèmes – moderne Rohkost bietet gesunde Alternativen für Kochklassiker, anstatt Verzicht zu predigen.

### Ein alter Weg zu einem neuen Ich

Die neue Rohkost verbindet jahrhundertaltes Wissen über die vielen Vorteile von Pflanzenkost mit den Ansprüchen des modernen Lebens. All dies, um uns eines entdecken zu lassen: ein ausgeglichenes, glückliches, schönes Ich.

### Sie ist randvoll mit Nährstoffen

Enzyme, Vitamine und Antioxidantien kommen in der modernen Ernährung leider häufig zu kurz. Ganz anders bei der Rohkost: Hier sind sie ein wesentlicher Bestandteil des täglichen Angebots. Zugleich verdrängen sie das, was schadet: Cholesterin, Zucker, ungesunde Fette.

### Die wohl natürlichste Form des Abnehmens

Viele Rohkost-Einsteiger sind überrascht davon, wie einfach sie bei dieser Ernährung überflüssiges Gewicht verlieren – ohne Kalorien zu zählen oder gänzlich auf Desserts und Naschereien zu verzichten. Es geht tatsächlich ganz von allein.

### Vegane Ernährung aus purer Leidenschaft

Eine rein pflanzliche Ernährung bekommt nicht nur uns, sondern auch unserem Planeten und der gesamten Menschheit. Sie verkürzt die Nahrungskette und schont damit die Ressourcen. Die neue Rohkost versteht Veganismus als Chance, weitgehend im Einklang mit der Natur zu leben und damit auch zum eigenen inneren Gleichgewicht zurückzukehren. Es fühlt sich einfach rundum gut an, so zu leben.

### INFO

#### VEGAN

Menschen, die sich vegan ernähren, verzichten nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern aus ethischen, ökologischen und/oder gesundheitlichen Gründen auch auf weitere tierische Erzeugnisse wie Eier und Milchprodukte, oft auch auf Honig.

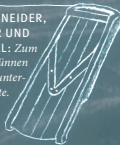
## DIE WICHTIGSTEN HELFER IN DER KÜCHE

Um aus der Küche ein Rohkostparadies zu machen, sind nur wenige Gerätschaften wirklich unabdingbar.



**STANDMIXER:** Für eher flüssige Zubereitungen wie Smoothies, Shakes, Dips, Dressings und Suppen. Wichtig: Starker Motor, mindestens 700 Watt, Regler mit verschiedenen Geschwindigkeiten.

**JULIENNE-SCHNEIDER, SPARSCHÄLER UND GEMÜSEHOBEL:** Zum Herstellen von dünnen Gemüsestreifen unterschiedlicher Breite.



**ENTSAFTER:** Zum Entsaften von Obst, Gemüse und grünem Blattgemüse. Wichtig: starker Motor mit mindestens 700 Watt.



**STABMIXER ODER PÜRIERSTAB:** Günstig und gerade für kleine Mengen an Dips und Dressings sowie bei weicherem Obst und Gemüse zum Zerkleinern ideal. Wichtig: Stufenregelung und Metallkopf.



**MESSER:** Zwei bis drei hochwertige Exemplare genügen: ein gutes Küchenmesser sowie ein großes und ein kleines Gemüsemesser.



**KÜCHENMASCHINE:** Zum Schneiden, Zerkleinern, Mischen, Pürieren, Hükseln. Wichtig: starker Motor, mindestens 500 Watt.



**SCHNEIDEBRETTER:** Aus Holz oder Bambus. Wichtig: Nur für Obst und Gemüse benutzen, um Bakterienbildung und Geruchsübertragung zu vermeiden.

kost-Küche leichter und kreativer machen können. Für den rohen Genuss sind sie gerade beim Einstieg nicht notwendig – wer jedoch Freude am rohköstlichen Lebensstil entwickelt, für den lohnt sich sicherlich die eine oder andere Anschaffung.

### Equipment für Rohkost-Fans

**Zitruspresse:** Eine Zitrone fürs Dressing oder eine Limette für das Dessert können leicht mit der Hand ausgepresst werden. Bei größeren Mengen lohnt sich die Anschaffung einer Zitruspresse.

**Mühle oder Mahlaufsatz:** Eine der zahlreichen Möglichkeiten, um Nüsse und Samen zu mahlen, ist eine Getreidemühle. Alternativ können Kaffeemühlen beziehungsweise ein Mahlaufsatz für Küchenmaschinen oder Mixer genutzt werden.

**Keimgerät:** Mit ihm lassen sich in der eigenen Küche vitalstoffreiche Sprossen züchten. Eine genaue Anleitung finden Sie in der hinteren Buchklappe.

**Dehydrator oder Dörrgerät:** Das Sinnbild von Gourmet-Rohkost. Hier kann man auf mehreren Gittern oder Blechen Obst, Gemüse, aber auch ganze Gerichte schonend erwärmen und trocknen. Das eröffnet Rohköstlern eine größere Spannweite an Zubereitungsmöglichkeiten. Rohköstliches Brot, Trockenfrüchte, Kekse, Cracker, Chips – mit diesen Geräten ist allerhand Leckerer möglich. Nur Zeit und Geduld ist vonnöten – bei maximal 45 Grad Celsius läuft das Dörrgerät meist mehrere Stunden am Stück.

**Eiscrememaschine:** Mit ihr wird rohköstliches Eis besonders cremig und die Herstellung zu einem wirklichen Spaß.

### TIPP

#### TROCKNEN OHNE DÖRRGERÄT

Im Sommer können Sie dank Sonnenenergie rohe Kostlichkeiten energieeffizient trocknen: Legen Sie einfach Ihr selbst gemachtes Rohkostbrot oder die Kracker – Rezepte ab Seite 87 – auf eine feinmaschige Unterlage oder ein Backblech und decken Sie es, wenn nötig, mit einem Sehtuch ab. Im Winter können Sie alternativ das Backblech auf die Heizung

stellen. Weniger energiesparend ist es, den Backofen zu verwenden. Dazu wird er auf die niedrigste Stufe gestellt und die Backofentür wird eine Handbreit offen gelassen. Umluft ist dabei das beste »Backprogramm« zum Dörren. Überprüfen Sie bei all diesen Möglichkeiten jedoch alle drei bis vier Stunden den Zustand der trocknenden Nahrungsmittel.

## Detox-Programm

Sieben Tage zum Entgiften – das ist der bestmögliche Start in die Rohkost-Power. Hier finden Sie alle Infos und den kompletten Speiseplan für jeden Tag.

### Tag 1

#### VORBEREITUNGEN

Sprossen brauchen ein bisschen Vorbereitung, Sie werden deshalb täglich an sie erinnert. Heute: 50 g Buchweizen, 50 g Dinkel sowie 4 EL Mungobohnen jeweils extra zum Keimen einweichen.

#### VITALITÄTSRATING ☐

### TIPP

#### VITALITÄTSRATING

Beenden Sie Ihre Tage mit einem Check, der Ihnen ermöglicht, die Entwicklung Ihres Wohlbefindens über die Dauer des Rohkost-Experiments zu verfolgen. Bewerten Sie auf einer Skala von 1 bis 10, wie vital Sie sich an diesem Tag fühlen. Für diesen Wert können Sie Energielevel, Gesundheitszustand, emotionales Befinden, innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit berücksichtigen.

#### FRÜHSTÜCK

Trinken Sie ein Zitronenwasser (Saft von 1 Zitrone auf ½ l Wasser). Anschließend gibt es den Bärensnack ▶ siehe Seite 75.

#### MITTAGESSEN

Heute auf dem Plan: Eine Variante der Rohkost-Pasta mit Pesto ▶ siehe Seite 104, dazu ein »Do it yourself«-Salat ▶ siehe Seite 95.

#### ABENDESSEN

Gedünstetes Gemüse (zum Beispiel 1 Zucchini und 3 Karotten) mit Rohkost-Pesto vom Mittagessen. Bei großem Hunger gekochtes (Pseudo-)Getreide als Beilage (zum Beispiel Quinoa oder Wildreis).

#### SNACKS

Obst (zum Beispiel 3 Äpfel und 2 Bananen), Trockenfrüchte (zum Beispiel 1 Handvoll Rosinen und getrocknete Aprikosen). Bei großem Hunger 1 Avocado oder 1 Smoothie. Eventuell 1 Weizengras-Shot. Rühren Sie hierzu einfach 1 bis 2 TL Weizengraspulver in ein Schnapsglas Wasser – für ein Plus an Detox-Effekten und Chlorophyll.

### Tag 2

#### VORBEREITUNGEN

Morgens das Einweichwasser abgießen und die Sprossen zum Keimen befeuchten.

Ananas-Sorbet zubereiten ▶ siehe Seite 116. Abends Sprossen frisch befeuchten.

#### VITALITÄTSRATING ☐

#### FRÜHSTÜCK

Zitronenwasser (wie Tag 1), anschließend Grüner Obstsalat ▶ siehe Seite 79.

#### MITTAGESSEN

Borschtsch ▶ siehe Seite 91, dazu ein »Do it yourself«-Salat ▶ siehe Seite 95.

#### ABENDESSEN

Gedünstetes Gemüse (zum Beispiel 1 Stange Lauch, 200 g Champignons und 3 Karotten) mit Gemüse-Hummus ▶ siehe Seite 84 und grünem Salat. Bei großem Hunger mit gekochten Linsen oder Kichererbsen. Zum Nachtisch: Ananas-Sorbet.



Das Vitalfrühstück für Tag 2: Grüner Obstsalat mit Cashews, Feldsalat und süßen Früchten.

#### SNACKS

Obst (zum Beispiel 2 Birnen, ½ Ananas und 1 Banane), 1 Handvoll Nüsse. Bei großem Hunger könnten Sie zwischendurch auch heute 1 Avocado oder 1 Smoothie genießen. Eventuell 1 Weizengras-Shot.

### Tag 3

#### VORBEREITUNGEN

Sprossen zum weiteren Keimen morgens und abends erneut befeuchten.

#### VITALITÄTSRATING ☐

#### FRÜHSTÜCK

Zitronenwasser (wie Tag 1). Anschließend Leichte Apfel-Sellerie-Creme ▶ siehe Seite 81, serviert mit einer Handvoll Buchweizensprossen als Topping.

#### MITTAGESSEN

Curry mit Pastinakenreis ▶ siehe Seite 107.

#### ABENDESSEN

Bereiten Sie sich ein Gemüse-Stir-Fry zu, zum Beispiel: 1 Paprika, 2 Möhren, dazu ½ Zucchini und ½ Kopf Chinakohl in 1 EL Öl anbraten, mit Sojasoße, 1 EL Honig, etwas Knoblauch und Chili abschmecken, dazu Linsen und 1 Handvoll Dinkelsprossen, zudem Grüner Salat mit Dressing nach Wahl ▶ siehe Seite 95. Als heutigen Nachtisch: Green Monster ▶ siehe Seite 117.



Roher Klassiker

## ROTKOHL, PÜREE UND PILZSOÛSE

**Für das »Kartoffelpüree«:** 80 g Macadamianüsse | 300 g Pastinaken | ½ Knoblauchzehe | 1 TL Hefeflocken | 1 EL Olivenöl | 100 ml Wasser | 1 Prise Muskatnuss | Salz | Pfeffer  
**Für den Rotkohl:** ½ Kopf Rotkraut (ca. 350 g) | 1 Apfel | 1 Stange Sellerie | 10 Walnüsse | ½ Zitrone | 3 EL Olivenöl | 3 EL Wasser | 2 TL Honig oder Agavensirup | Salz | Pfeffer  
**Für die Pilzsoße:** 2 Champignons | 50 g Macadamianüsse | 4 EL Olivenöl | 1 TL Apfelessig | 100 ml Wasser | Salz

Einweichzeit (optional): 8 Std.  
 Marinierzeit: mindestens 20 Min.  
 Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

- 1 Macadamia und Walnüsse separat möglichst über Nacht einweichen. Morgens abgießen und die Nüsse durchspülen.
- 2 Für das »Kartoffelpüree« Pastinaken waschen und in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und vierteln. Mit 80 g Macadamianüssen sowie den restlichen Püreezutaten in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Nur so viel Wasser hinzugeben, wie nötig ist, damit eine zähflüssige Masse entsteht.
- 3 Den Rotkohl waschen, den Strunk entfernen und den Rest grob zerschneiden. Den Apfel waschen, entkernen und vierteln. Den Sellerie waschen, putzen und grob zerschneiden. Rotkohl,



Apfel, Sellerie und Walnüsse zusammen in der Küchenmaschine langsam zerkleinern.

- 4 Die halbe Zitrone auspressen, mit den restlichen Rotkohlzutaten über die vorbereitete Kohlmischung geben, alles vermengen und mindestens 30 Min. marinieren lassen.
- 5 Für die Pilzsoße Champignons vierteln. Alle Soßenzutaten im Standmixer oder mit einem Pürierstab verarbeiten. Soße über das Püree gießen und mit dem Rotkohl servieren.

Schnell und kinderleicht

## ZUCCHINI-CANNELLONI

2 große Zucchini | 3 Tomaten | ½ Zitrone | 1 Knoblauchzehe | 6 getrocknete Tomaten | ½ Bund Basilikumblätter | 4 EL Sonnenblumenkerne | 1 TL Agavensirup | 1 EL Olivenöl | 2 EL Wasser | 2 TL Hefeflocken | Salz | Pfeffer | 1 Prise Oregano | 1 Prise Rosmarin

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

- 1 Die Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel längs in dünne, längliche Scheiben schneiden.
- 2 Für die Füllung die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch grob würfeln. Zitrone auspressen, Knoblauch schälen und halbieren. Mit den restlichen Zutaten bis auf 2 EL Sonnenblumenkerne in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab vermischen. In eine Schüssel geben und die restlichen Sonnenblumenkerne einrühren.
- 3 Füllung auf die Zucchinihüllen geben und diese zusammenrollen.

### FÜR GUTE LAUNE!

Dieses Gericht enthält reichlich Tomaten – und die machen glücklich, denn sie enthalten Folsäure, die sich positiv auf unsere Laune auswirkt. Aus der Füllung kann auch eine würzige Tomatensoße gezaubert werden, indem statt der Sonnenblumenkerne drei zusätzliche Esslöffel Olivenöl und etwas mehr Wasser verwendet werden.



## DESSERTS ZUM VERLIEBEN: SÜSS, FRISCH, EDEL

Süßes und Desserts – die wenigsten wollen darauf verzichten und manche blicken deshalb mit anfänglicher Sorge auf das Rohkost-Experiment. Doch keine Angst: Auch bei rohem Genuss müssen Sie nicht auf süße Naschereien verzichten. Und die dafür sonst üblichen Zutaten Mehl, Milch, Sahne und Co. sind überhaupt nicht nötig. Sie werden durch Rohstoffe ersetzt, die nicht nur lecker, sondern auch noch nährstoffreich sind.

Sie werden daher nichts vermissen, denn die Rohkost-Küche bietet auch im Bereich der Süßspeisen feine Kreationen, die leicht oder auch mal etwas kunstvoller zuzubereiten sind. Ob Creme oder Mousse, Eis oder Sorbet, Brownie oder Torte – mit frischen und getrockneten Früchten, mit Nüssen und Kakao, Vanille und Agavensirup werden süße Träume wahr. Lassen Sie sich auf das Allerbeste überraschen!

Lecker und gesund!

### BANANENSPIESSE MIT SCHOKOLADENSOSSE

50 g Mandeln | 1 Orange | 2 EL Honig oder Agavensirup | 1 Prise Zimt | 2 Bananen | 4 Holzspieße

**Für die Schokoladensoße:** 3 EL Kokosöl | 8 entsteinte Datteln | 2 EL Carob- oder Kakao-pulver | 2 EL Wasser

Einweichzeit (optional): 8 Std.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

- 1 Die Mandeln möglichst über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Morgens das Wasser abgießen und die Mandeln kurz abspülen. In der Küchenmaschine oder mit einem Messer fein hacken und zur Seite stellen.
- 2 Orange auspressen, den Saft mit Honig oder Agavensirup und dem Zimt vermengen. Bananen schälen und halbieren. Längs aufspießen. Mit Honig-Orangen-Mix beträufeln und in den gehackten Mandeln wenden.
- 3 Für die Schokoladensoße Kokosöl, falls hart, im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten mit etwas Wasser mit einem Pürierstab vermischen, bis eine dickflüssige Soße entsteht.
- 4 Die fertige Schokoladensoße in kleinen Schälchen zum Dippen zusammen mit den Bananenspiessen servieren.

Für Gourmets

### SCHOKOLADIG-MINZIGER CHIA-PUDDING

3 Stängel Pfefferminze | 5 entsteinte Datteln | Mark von ½ Vanilleschote | 1 Prise Salz | ca. 400 ml ungefilterte Mandelmilch (Rezept Seite 74) | 2 EL Carob- oder Kakaopulver | 5 EL Chiasamen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Ruhezeit: ca. 40 Min.

- 1 Pfefferminze waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen. Mit allen weiteren Zutaten außer den Chiasamen im Standmixer zu einer cremigen Flüssigkeit vermischen.
- 2 Schoko-Pfefferminz-Milch in eine große Schüssel gießen. Chiasamen hinzufügen und mit einem Löffel kräftig verrühren.
- 3 5 Min. stehen lassen. Erneut umrühren. Nachmals 5 Min. stehen lassen und ein weiteres Mal umrühren. Ca. 30 Min. stehen lassen, bis die Chiasamen die Flüssigkeit aufgesogen haben und der Pudding eine cremige Konsistenz hat. Falls der Pudding zu flüssig ist, noch einige Chiasamen hinzufügen.

#### CHIASAMEN

Sie besitzen einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Protein. Das macht sie zu kleinen Kraftpaketen, die jedes Dessert in einen wertvollen Gesundheitssnack verwandeln.

# LECKER, FRISCH UND FRUCHTIG!

Wer sich überwiegend von Rohkost ernährt, genießt nicht nur die herrlichste Vielfalt an Obst, Gemüse, Nüssen und Sprossen. Er tut damit auch Körper und Seele etwas richtig Gutes.



## IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Wichtige Hintergrundinfos** zur Rohkost-Ernährung: gesundheitliche Effekte, wesentliche Nährstoffe, optimale Gestaltung des Speiseplans, erprobte Küchenhelfer.
- **Genaue Pläne für ein Detox- und ein Lifestyle-Programm** zum leichten Einstieg: Eine Woche sanft entschlacken und nach Wunsch um zwei weitere rohköstliche Wochen verlängern.
- **Viele Rezepte für den Alltag** ebenso wie für Feiern: Eine bunte Auswahl an süßen und herzhaften Ideen für den ganzen Tag. Dank der Zwei-Drittel-Regel darf es auch mal etwas Gekochtes sein.

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-4621-2



€12,99 [D]  
€13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**