

Mehr als Rucola und Rüebl

# 22 Dinge, die du über Rohkost wissen musst

26.05.2016 201 Reax , 11'715 Views

Wird Rohkost nicht schnell langweilig und ist sie überhaupt gesund? Wir waren bei Rohkost-Expertin Carola Schoch im Workshop und haben uns aufklären lassen.



Anastasia Mamonova  
REDAKTORIN



Beim Koch-Workshop erzählte die Expertin Carola Schoch Wissenswertes über die Rohkost und verriet auch einige leckere Rezepte. Unsere Redaktorin Anastasia war mit dabei.

**1. Die Rohkostküche besteht nicht nur aus Salat und Rüebl. Mit den richtigen Geräten kann man ein richtiges Mehrgang-Menü herzaubern.**



zvg

---

**2. Die wichtigsten Kochutensilien in der Rohkostküche sind ein guter Mixer und ein Dörrgerät.**



Für diese feinen Cracker brauchst du ein Dörrgerät. [zvg](#)

---

**3. Rohkost ist nicht nur kalt. Eine Suppe kann man durchaus bis auf 42 Grad erwärmen. Diese Temperatur sollte allerdings nicht überschritten werden.**



zvg

---

**4. Der Grund liegt in der Erhaltung der Nährstoffe. Das Erhitzen kann einen Teil dieser schädigen und dank Rohkost bleiben sie besser erhalten. Zudem bietet Rohkost tendenziell weniger Kalorien als gekochte Nahrung.**



zvg

---

**5. Je länger etwas gemixt wird, desto eher erreicht das Gericht eine Zimmertemperatur.**



Getty Images

---

**6. Damit der Körper die rohen Lebensmittel gut aufnehmen und verdauen kann, müssen sie ganz klein im Mixer zermahlen werden. Beim Kauen wäre dies nicht in der gleichen Form möglich. Daher das Smoothie-Konzept.**



Getty Images

---

**7. Rohkost eignet sich auch super für den Winter. Da kann man sich mit Gewürzen von Innen aufwärmen.**



Getty Images

Typische Gewürze sind Chili, Cayenne-Pfeffer, Salz und Paprika.

**8. Bei Rohkost wird neben dem Gemüse und den Früchten selbst auch das Grün und die Blätter, die wir sonst in den Abfall schmeissen würden, verwendet.**



Getty Images

So zum Beispiel Radieschenblätter, Karottengrün, Kohlrabiblätter, Zucchini- und Gurkenblätter.

**9. Auch Sprossen und Wildpflanzen wie Brennnessel, Sauerampfer, Veilchen, Löwenzahn oder Rosen finden in der Rohkost-Küche Verwendung.**



Getty Images

---

**10. Ausserdem kommen Nüsse, Speiseöle, natürliche Süßungsmittel, Kräuter, Samen & Kerne, Meeresgemüse, Hülsenfrüchte, Pilze oder fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Essiggurken zum Einsatz.**



Getty Images

---

**11. Ganz wichtig sind die **Superfoods**.**



Getty Images

Also Acai, Aloe Vera, Chia-Samen, Cranberrys, Goji-Beeren, Granatapfel, grüner Tee, Ingwer, Kakao, Kokosnussöl und Matcha-Tee. Die Superfoods sind Pflanzen mit einer besonders hohen Konzentration an wertvollen Vitalstoffen (Vitaminen, Mineralien, Proteinen, Fettsäuren, Antioxidantien und Phytochemikalien), die jede Kultur hat. Bei den Chinesen ist es z.B. die Goji-Beere, bei den Inkas die Kakaobohne etc. Einige Superfoods, wie z.B. die Mikroalgen Chlorella, Spirulina und die wildwachsende Afa-Alge mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin B12, sind für jeden gesundheitsbewussten Menschen empfehlenswert; andere Superfoods wie Mesquite, Mexican Wild Yam etc. sollten nur individuell nach Bedarf und ggf. in Abstimmung mit einem Gesundheitsberater eingesetzt werden.

**12. Der Nutzen von Superfood kann so zusammengefasst werden: «Lass deine Nahrung Medizin sein und Medizin deine Nahrung».**



Getty Images

---

**13. Grünes Gemüse wie Spinat, Salat oder Kohl, Zitrone und Ingwer, saisonales Obst, Mandelmus, Leinöl und Hanföl sollte man immer in der Küche haben.**



Getty Images

**14. Wenn man Nüsse verwenden möchte, sollte man sie über Nacht in einer Schale Wasser stehen lassen, um eine Wiederaktivierung der Nährstoffe zu erwirken.**



Getty Images

Das ist ein Nachteil der Rohkostküche. Spontanes Kochen klappt nicht immer, da man beim Essen planen und die Sachen vorbereiten muss.

**15. Wer mit Smoothies-Mixen noch nicht viel Erfahrung hat, kann sie am Anfang immer auf Spinat-Basis machen, da dieser geschmacksneutral ist. Ähnlich verhält es sich mit Zucchetti.**



Getty Images

**16. Der grüne Smoothie**



zvg

Als Basis für einen grünen Smoothie nimmst du am besten einen halben Kopfsalat oder Spinatblätter, etwas Minze, Petersilie oder andere Kräuter, eine halbe Banane, eine Frucht nach Belieben (zum Beispiel Beeren, Avocado, Birne oder Aprikosen), etwas Zitronensaft und Wasser.

**17. Wenn du Blattgrün in den Smoothie reintust, brauchst du keine Samen oder Nüsse mehr. Denn das Blattgrün selbst ist schon reich an Proteinen und braucht keine Zusatzproteine mehr. So kann man den Gehalt von grünen Blättern besser aufnehmen.**



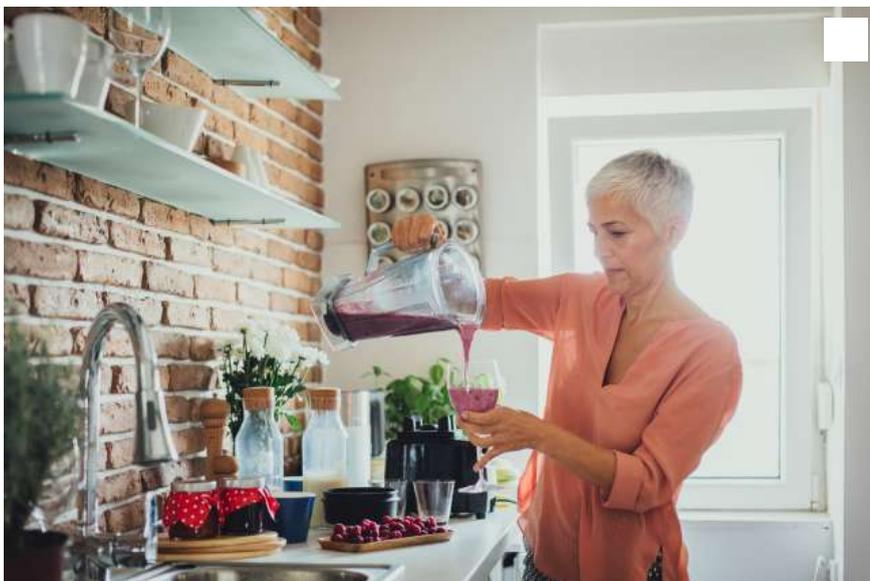
Getty Images

**18. Abends sollten die grünen Smoothies besser weggelassen werden, da sie der Verdauung nicht so gut tun. Eine leicht erwärmte Suppe eignet sich da besser.**



Getty Images

## 19. Der Power Smoothie



Getty Images

Für einen Power-Smoothie nimmst du zwei Früchte nach Belieben, 40 Gramm über Nacht in Wasser eingeweichte geschrotete Leinsamen, zehn Gramm Chiasamen (eignen sich gut als Bindemittel, die man am Schluss dem Smoothie hinzufügt), drei EL rohes Kokosfett, wenn man es verträgt rohes Eigelb, Zitronensaft, Wasser und Gewürze wie Vanille, Zimt, Nelkenpulver, Kurkuma, Ingwer oder Kardamon.

**20. Power-Smoothies sind reichhaltiger als die grünen und eignen sich deshalb besonders gut für Menschen, die viel Energie verbrauchen.**



zvg

**21. Wenn du lieber was zum Reinbeissen magst, kannst du dir Spaghetti mit Tomatensauce zubereiten.**



zvg

Mithilfe einer Spiralmaschine kannst du Zucchini und Kürbis zu «Spaghetti» verarbeiten. Und für die Tomatensauce Zucchini, Cashewkerne, Tomaten, Oregano, Basilikum, Zitronensaft, Olivenöl, Wasser, Knoblauch, Salz, Cayennepfeffer und Kokosblütensirup mischen. Die Rohkost-Tomatensauce kannst du eine Woche lang aufbewahren, die Gemüse-Nudeln allerdings nur zwei Tage. Falls du auch noch «Parmesan» möchtest, kannst du einen Becher Brazilian Nuts mit Salz, Hefe und Knoblauch zerkleinern und drüber streuen.

## 22. Wenn du nicht ganz auf die Rohkost umsteigen willst, kannst du einzelne Gerichte nach diesem Prinzip zubereiten. Zum Beispiel Hummus.



Getty Images

Dafür brauchst du 125 Gramm Zucchini, 100 Gramm Sonnenblumenkerne (eingeweicht), 40 Gramm Sesam oder Tahini, eine Zehe Knoblauch (vorher in Öl einlegen, damit der Geschmack nicht so dominant wird), 100 ml Olivenöl, einen EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Bedarf Wasser. Hält dann drei-vier Tage im Kühlschrank.

Noch mehr zu Rohkost findest du auf [Rawsana.ch](http://Rawsana.ch) und ab Juni online ist ebenso die Plattform für natürliche Lebensmittel [Wellville.ch](http://Wellville.ch)

### Wie findest du den Artikel?

SUPER (71)

JÖÖ (14)

FUNNY (9)

FAIL (53)

KRASS (20)

**Snack**  
GOOD NEWS (14)

### Unsere Leser empfehlen



Highlights gegen Vaduz jetzt im Video

## FCZ steigt trotz Sieg in die



Behörden sprechen Machtwort in Affäre von Therwil BL

## Handschlag-Zwang für