



Power mit Beatrice

Biosumo/Raw Food

Die Begriffe Biosumo oder Raw Food stehen für überraschende und gesunde Speisen und Getränke, die uns beleben sollen. Es wird dabei auf eine vollwertige Zusammensetzung geachtet, die rein pflanzlich und meistens roh ist. Solche Speisen sind reich an Aminosäuren, Proteinen, Vitaminen, Enzymen und ungesättigten Fettsäuren. Stars wie Demi Moore, Ben Stiller, Sting oder Nena sind Anhänger dieser veganen Rohkostkultur.

In solchen Rohkost-Lokalen findet man beispielsweise raffinierte und optisch wunderschöne Drinks. «Raw Drinks» sind also nicht einfach Säfte wie Ananas- oder Rüblisaft, sondern Bloody-Marys mit Austern, Lachs-Ceviche mit Grapefruit oder Ice-Coffees mit rohen Kaffeebohnen, Nüssen und Pfefferminzblättern. Diese Welle ist nun auch in der Schweiz angekommen. In Zürich findet man das Biosumo im [«Daniel H.»](#) und in Basel im [«Hamabana»](#).

Die Idee mit der kalten Küche ist nicht neu. Immer wieder machen sich Ernährungsreformer stark für die Rohkost. Der Grund ist ihre Überzeugung, dass Konserven- und Fertigprodukte sowie behandelte Lebensmittel wie Zucker und Weissmehl die Ursache für viele Krankheiten sind.

Auch der bekannte Arzt und Ernährungswissenschaftler Maximilian Oskar Bircher-Benner propagierte, dass rohe Nahrungsmittel wertvoller als gekochte seien und pflanzliche wertvoller als Fleisch. Zu seiner Zeit war das revolutionär, eines seiner bekanntesten Rezepte ist das weltweit bekannte «Bircher Müsli».

PRO UND KONTRA ROHKOST

Rohkost-Fans vertreten die Meinung, dass Erhitzen und Kochen bei Temperaturen über 42 Grad alles Lebendige in der Nahrung zerstört. Vitamine und Enzyme brauchen wir unbedingt für die Verdauung und die Verwertung unserer Nahrung. Einige Enzyme können wir selber herstellen, andere nicht. Das hat zur Folge, dass unser Körper für die Verdauung dieser Speisen aus seinen natürlichen Enzym-Reserven schöpft. Das wiederum kostet unseren Körper Energie, davon ist der Rohköstler überzeugt. Weil bei der Rohkost die entsprechenden Verdauungsenzyme enthalten sind, fühlen sich die Rohköstler energiegeladener.

Mittels eines Dörrautomaten oder Rohkostofens kann man das Gemüse bei 42 Grad marinieren. Der Geschmack und die Konsistenz entsprechen dem gekochten Zustand. Spezialisten bieten sogar Brot, Chips und Cracker in «Raw Food»-Qualität an.

Die Auswahl an Nahrungsmitteln für vegetarische und vegane Rezepte ist ohne Ende. Von makrobiotischer Küche bis hin zu glutenfreien Mahlzeiten. Raw bedeutet hier also gesunde vegane Kost und kalorienarme Rohkost.

Als dauerhafte Form der Ernährung ist die Rohkost jedoch nicht geeignet. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (sge) empfiehlt eine ausgewogene Ernährung mit gekochtem und rohem Gemüse sowie Früchten. Weiter meint die sge, die Quelle für den Verlust von Inhaltsstoffen sei nicht das Kochen, sondern die falsche Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln.

Wem das Ganze also etwas zu viel des Guten ist, der kann ja täglich mal eine Rohkostmahlzeit in seinen Speiseplan einbauen:

REZEPT FÜR EINEN GREEN SMOOTHIE

Zutaten

1 kleines Stück Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
4 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
1 Gurke
1 grosser Apfel Granny Smith
1 Zitrone, Saft
1 Limette, Saft
1 Tasse Spinat
1 kleine Hand voll Petersilie
Gefiltertes Wasser mischen

Anleitung

Waschen und zubereiten aller frischen Zutaten. Alles in einen Mixer geben und pürieren. Am besten sofort trinken. Mit einer Saftpresse und einem Mixer können Sie zu Hause selber Speisen herstellen. Z. B. eine Nussmilch aus Wasser und Nüssen pürieren, mit Früchten oder Gemüse ergänzen und schon haben Sie einen wunderbaren Smoothie.

Probieren Sie es aus. Im Internet finden Sie viele interessante Rezepte.

QUELLEN

[Oliv-Zeitschrift](#)
[Happycow](#)
[Biosumo](#)