



MICHAELA RUSSMANN

ROHGENUSS

Herd aus - Glück an



KNAUR 
BALANCE

meinem erhöhten Rohkostkonsum nur ganz wenige Tage krank im Bett verbracht habe.

Die große Vielfalt wärmender Lebensmittel reicht von Chili, Ingwer, Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel und Muskat über Zwetschgen und Granatäpfel bis zu Fenchel, Kürbis, Petersilienwurzel und Meerrettich.

Aber auch das Auge kommt im Herbst auf seine Kosten. Bunt, bunter, Rohkostherbst, könnten die Steigerungsformen lauten. Eine Riesenschüssel gemischter Salat mit allem, was der Garten (oder das Gemüseregal) hergibt, erfreut nicht nur das eigene kulinarische Herz, sondern auch das meiner lieben Familie, meiner Bekannten und besten Freunde.

Und dann hat sich alles so wunderbar eingespielt, man geht und isst mit den Jahreszeiten, und dann kommen die Feiertage, es ist zum Verzweifeln, oder doch nicht?



Rohe Ostern

Ostern steht vor der Tür und somit auch der prall gefüllte Ostertisch mit Gerichten, die der Hüfte oftmals nicht sehr gut tun. Kurz nach der Fastenzeit, sofern sich der eine oder andere etwas zurückgenommen hat, ist die Gefahr des berühmten Jojo-Effekts besonders hoch. Aber Ostern muss nicht in Völlerei ausarten, und traditionelle Gerichte wie Osterzopf, Lambraten, Ostereier, Schokoladenosterhasen, Osterschinken mit Sahnemeerrettich oder cremige Möhrentorte können gut mit Rohkost ergänzt bzw. durch sie ersetzt werden.

Avocadostücke mit Kala Namak (auch Schwarz- oder Schwefelsalz genannt) ersetzen Eier als Brotaufstrich, und gut pürierte Cashewkerne ergänzt mit Salz, Knoblauch und fein geriebenem Meerrettich machen dem klassischen Sahnemeerrettich ernsthaft Konkurrenz. Und ganz unter uns, eine große Rohkostplatte, mit all ihren bunten und einladenden Farben, lässt jeden Gemüseskeptiker herzhaft zugreifen und genießen. In meiner Familie ist der Gemüseteller immer der, der ganz bestimmt leer geputzt wird.

Muttertags bleibt die Küche kalt

Muttertag steht vor der Tür und somit die kulinarische Herausforderung für Tochter und Sohn. Menüpläne, von langer Hand geplant, wollen mit all ihren Feinheiten und Tücken vor- und zubereitet werden. Im Grunde alles eine tolle Sache, denn was gibt es Schöneres, als für Menschen zu kochen, die man liebt.

Und dann die Hiobsbotschaft aus den familiären Reihen: Anna isst kein Fleisch, Michael verträgt keine Milch. Daniela bekommt Magenschmerzen von Getreide, und Oma Eva muss auf raffinierten Zucker verzichten. Zudem fällt die Vorbereitungszeit doch kürzer aus als gedacht, weil ein Spaziergang durch die Stadt gewünscht wird (und was sich Mama wünscht, ist an Muttertag Gesetz ☺). Dieses Dilemma hat eine Lösung, und die heißt ROH. Ich handhabe es in meiner Familie so, dass immer eine ausgefallene neue rohköstliche Tortenkreation auf dem Tisch steht und meine Liebsten neugierig macht - gesättigt von der rohen Power, bleibt die gebackene Torte meist übrig und irgendwann dann ganz weg ... aber alles Schritt für

Schritt, da wir niemanden bekehren wollen und jeder selbst entscheiden darf.



Genussvoll durch die Weihnachtszeit

Und dann kommt auch schon Weihnachten ... der Alptraum der Rohkost, weil die Versuchung überall lauert. Aber darf ich ihr nicht auch mal nachgeben? Ich meine: Ja, sicherlich, weil ich mich nämlich a) nicht kasteien möchte und b) die Menge das Gift macht - also liebe Leute, seid entspannt, aber auch etwas klug im Umgang mit Zucker und Co.

Rund um die stillste Zeit im Jahr hat der Körper oftmals mehr zu tun als in der restlichen Zeit. Ein Vanillekipferl hier, ein Becher süßer Beerenpunsch da, ein kleiner Lebkuchen dort, betriebliche Weihnachtsfeiern, Adventskaffeestunden, Glühwein und Bratwürste auf dem Christkindlmarkt, der bunte Teller mit Omas verführerischen

Plätzchen ... die Liste ließe sich vermutlich ins Unendliche fortführen. Was dem Gaumen so wunderbar mundet, lässt den Körper eher verzweifeln. Durch den vielen Zucker, Alkohol und übermäßig viel Fett und gleichzeitig den verringerten Konsum von frischem Obst und Gemüse kommt es schneller mal zu einer Erkältung, schlechterem Schlaf und weniger Wohlbefinden. Dabei ist es ganz einfach, wohlschmeckende, gesunde und wunderbar aussehende Alternativen auf den festlichen Speiseplan zu setzen.

Schon einfache Tricks, wie immer einen großen Salat vor dem üppigen Mahl essen oder am Weihnachtsmarkt den Punsch mit seinem Liebsten teilen, dankt der Körper mit Vitalität und Wohlbefinden.

Sollte mich trotzdem eine Erkältung erwischen, greife ich ganz besonders auf folgende Lebensmittel zurück:

1. Zitrone, Orange, Grapefruit und Guave sind reich an Vitamin C, welches bekanntlich die Abwehr steigert und das Immunsystem schützt.
2. Brokkoli und Kohlgemüse (hier ganz besonders der Grünkohl) sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, Betacarotin und Kalzium.
3. Mandeln sorgen mit ihren natürlichen Präbiotika für eine gesunde Darmflora, die nicht unwesentlich für ein gesundes Immunsystem ist.
4. Gewürze für die Immunabwehr sind: Zimt, Kümmel, Oregano, Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer und Ingwer. Diese wärmenden Gewürze schmecken sowohl gut in Tee (außer dem Cayennepfeffer) als auch in zahlreichen Gerichten, denn im Herbst darf es schärfer sein.
5. Weizenkeimöl erhält viel Vitamin E. Dieses Vitamin besitzt antioxidative Eigenschaften und schützt vor freien Radikalen.
6. Kresse ist gerade in der Zeit, wenn es früher dunkel wird, wie ein Frischmacher. Sie liefert neben zellschützenden Vitaminen (C, B₁ und B₆) auch Eisen und Jod.

