

# Wenn die Küche kalt bleibt

Die Rohkost liegt international im Trend. In der Schweiz ist die Szene zwar noch überschaubar, doch auch hierzulande verschreiben sich immer mehr Leute einer Ernährung durch ausschliesslich unerhitzte Lebensmittel.

VON INGRID SCHINDLER\*

Eine lang gezogene Feldstrasse führt in den wolkenverhangenen Himmel über Elfingen im Fricktal hinauf. Hoch abgehoben über dem Tal taucht im kalten Winterlicht hinter der Hügelkuppe das Haus von Urs Hochstrasser auf, einer Lichtgestalt für die Anhänger der veganen Rohkost.

Wie schon sein Vater hat Hochstrasser Koch und Hotelier gelernt. Heute steht sein Name für die kalte Küche ohne Fleisch: Als Spezialist der Haute Cuisine Crue, wie er seine Kunst der raffinierten, rohen, veganen Küche nennt, hat er sich einen Namen weit über die Grenzen der Schweiz hinaus gemacht. Sein Anliegen ist es, Rohkost salonfähig zu machen und Interessierten zu zeigen, wie einfach und schnell sich mit den richtigen Zutaten und Handgriffen Leckerbissen wie Rotkabisküchlein, Kohlrabispaghetti oder Randensuppe zubereiten lassen. Alles roh und kalt natürlich.

## Auf einmal ging der Ofen aus

In Hochstrassers Küche sieht es auf den ersten Blick wie in jeder anderen, durchschnittlichen Einbauküche aus. Nur bleiben hier die Herdplatten kalt. Ausnahmslos. «Der Herd dient bei uns als Ablagefläche, er war halt schon vor unserem Einzug da», sagt der 55-jährige Veganer.

Gekochte Nahrung nimmt er seit über 20 Jahren nicht mehr zu sich. «Mein Schlüsselerlebnis war ein Vortrag der Hare-Krishna-Bewegung über Fleisch.» Damals betrieb er als selbstständiger Gastronom und Koch ein indisches und ein gutbürgerliches Schweizer Restaurant in Andelfingen. Als er immer seltener Fleisch ass, aufhörte, zu rauchen und Alkohol zu trinken, stellte er eines Tages fest, dass er nicht mehr in diese Gastro-Welt passte. Das Angebot, in der Küche der Bircher-Benner-Klinik als Sous-Chef zu arbeiten, kam ihm da gerade recht. Dort sammelte er seine ersten Erfahrungen in der Zubereitung von Rohkost und ihrer Auswirkung auf den Körper. «Ich wollte alles darüber wissen, wie sich die Ernährung auf die Gesundheit auswirkt, und durfte mit den Ärzten regelmässig auf Visite gehen. Dabei lernte ich Krankheit als Quittung für schädliche Essgewohnheiten kennen.» Nach einem zweimonatigen Selbstversuch mit strikt veganer Rohkost zog er Bilanz – und die Konsequenz. Der «enorme Zuwachs an Vitalität und Wohlfühl», wie ihn praktisch alle überzeugten Rohköstler beschreiben, habe dazu geführt, dass seither bei ihm der Ofen aus ist.

Das Verzehren von unerhitzter Frischkost ist das zent-

rale Element der verschiedenen Ausprägungen der Rohkost. Im Zentrum steht die Ansicht, dass das Kochen, ja bereits das Erhitzen über 42-48°C alles Lebendige in der Nahrung zerstöre. «Mit unerhitzter Frischkost werden alle in den Lebensmitteln enthaltenen essenziellen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe in ursprünglich vorhandener Menge zugeführt, da sie nicht durch Hitzeeinwirkung oder Auslaugen ins Kochwasser vermindert werden» (aus Koerber, Männle, Leitzmann, «Vollwerternährung», Kap. 7.3). Über eine genaue Temperaturangabe besteht unter den Verfechtern der Rohkost aber ebenso wenig Konsens wie über eine Festlegung auf bestimmte Lebensmittelgruppen.

## Rohkost ist nicht gleich Rohkost

Denn Rohkost kann vieles bedeuten: Während etwa die Anhänger von Norman Walker nur frische pflanzliche Rohkost vorschreiben, beinhaltet die Instinctotherapie rohes Fleisch, rohen Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Es gibt also durchaus Rohköstler, die keine Vegetarier sind, sie befinden sich jedoch in der Minderzahl. Manche Rohkostanhänger lassen, wie Johann Schnitzer, keimfähiges Getreide zu, andere, wie Franz Konz, erlauben nur rohe pflanz-



*Lasagne einmal anders: Tomaten und Zucchini mit Spinatpesto und Tomatensauce, alles kalt zubereitet.*

*\* Ingrid Schindler studierte Romanistik und Germanistik. Sie arbeitet seit über 20 Jahren als Journalistin und Autorin in den Ressorts Food, Reise und Medizin.*



INCOGYGINITOE.WORDPRESS.COM

liche und tierische Lebensmittel aus Wildwuchs bzw. freier Wildbahn, wieder andere konzentrieren sich vorwiegend auf eine Obststrecke.

Eine grosse Gruppe unter den Rohköstlern bilden die Veganer. Vegane Rohkostesser wie Urs Hochstrasser und seine Frau Rita nehmen keine Nahrungsmittel tierischer Herkunft zu sich – nur bei Honig kann eine Ausnahme gemacht werden. Auch Alkohol, Kaffee, Tee und Zucker lehnen sie ab. Die Hauptpfeiler dieser Ernährungslehre bilden Gemüse und Früchte sowie Nüsse, Samen und Kerne. Insbesondere der Mandelmilch kommt eine zentrale Bedeutung zu, weil sie so nahrhaft und vielseitig einsetzbar ist. Für Würze sorgen unpasteurisierte Sojasauce, Kräuter, Keimlinge und Gewürze. Die Süsse liefern in erster Linie Früchte, vor allem getrocknete. Bei der Auswahl der Lebensmittel beschränken sich viele Veganer keineswegs auf Einheimisches. Ein Blick in den Kühlschrank der Hochstrassers verrät, Ananas, Mango,

Avocado und andere Süd- und Tropenfrüchte sind hier, ungeachtet ihrer Ökobilanz, sehr willkommen.

Die Proteinlieferanten stellen in der veganen Rohkost hauptsächlich Nüsse, Sojaprodukte und Keimlinge von Hülsenfrüchten dar. Fett wird in Form von Nüssen, Kernen und Ölen dem Körper zugeführt. Öle sind in der Rohkostküche jedoch nur dann zulässig, wenn sie aus qualitativ hochwertigen, naturbelassenen Ausgangsprodukten unter 40°C kalt gepresst werden, ohne eine thermische bzw. physikalisch-chemische Schädigung erfahren zu haben.

### Haute Cuisine Cru

Ein spezieller Dörrapparat, der nicht höher als 45°C geht, ist zusammen mit dem Mixer das wichtigste Küchengerät der Rohkostküche. Darin werden Nüsse, Samen und hauchdünne Gemüse- und Fruchtscheiben zu einer Art Brot oder Chips getrocknet. Immer nur bis 45°C Hitze, damit keine Enzyme und Vitalstoffe zerstört werden. An-

sonsten braucht es an Grundausstattung in der Rohkostküche nicht viel, wie der Profi meint. «Ein guter Mixer, gute Raffeln und gute Messer, das reicht.»

Der Mixer kommt auch bei der Zubereitung der Vorspeise zum Einsatz, einer kalten Miso-suppe, für die Sellerie, Wasser und Miso mit Mandelmilch püriert werden. Die «Fleischbeilage» bilden Avocadostücke, für das optische und geschmackliche Finish sorgen gehacktes Basilikum, Petersilie und Nüsselerblätter sowie Paprikapulver und ein paar Tropfen Hagebuttenkernöl. Zum Hauptgericht gibt es rohen, klein gehackten Blumenkohl mit Mango-Chutney und Dörrkürbischips. Der Blumenkohl ist appetitlich in Sternform mit Cocktailtomaten, Mandarinschnitzen, getrockneten Berberitzenbeeren und gelber Currysauce angerichtet. «Auch rohe, naturbelassene Nahrung soll gluschtig aussehen», meint Urs Hochstrasser, «denn das Auge isst auch bei der Rohkost mit. Rohkost heisst nicht, dass man auf Kultur verzichten soll.»

Den süssen Abschluss des Mahls bilden «Edelpralinen». Natürlich sind es falsche. Sie sind kleine Kraftpakete, hergestellt aus Karob (Johannisbrot), Kokosöl, Mandelpüree und Agavensirup.

### Die «Rohvolution» ist am Kommen

«Gemüse ist das neue Fleisch» titelte das New York Magazine im November 2010. Das Magazin der Süddeutschen Zeitung widmete sein Essen-Spezialheft im Dezember 2010 der «Neuen Gemüseküche» und verkündete «Fleisch wird in Zukunft nur noch Beilage sein»,

und der Stern setzte im Januar 2011 das Thema «Fleischlos glücklich» aufs Cover und verriet, «Warum es heute hip ist, vegetarisch zu essen».

Nicht nur in die Vegetarier-, auch in die Rohkostszene ist in den letzten Jahren Bewegung gekommen. «Impulse, die Schweizer und Deutsche vor ein paar Jahrzehnten in Amerika setzten, kommen nun aus den Staaten zu uns in moderner Form zurück», meint Urs Hochstrasser. Eine neue Generation von ernährungsbewussten, urbanen Menschen, darunter eine ganze Reihe von amerikanischen Schauspielern, sei auf vegane oder vegetarische Rohkost umgestiegen.

Die Gastroszenen internationaler Metropolen stellen sich allmählich auf den neuen Foodtrend ein. In Kalifornien soll es bereits über 200 Raw-Food-Restaurants geben, in New York wirkt Küchenchef Ched Sarno mit grossem Erfolg und hat sein Konzept der «Saf»-Rohkostrestaurants inzwischen auch in London, Istanbul oder München

umgesetzt. In Berlin ist die Vegi-Szene quicklebendig, coole Clubs wie das Cookies Cream bieten vegetarische Küche mit veganen Kreationen, und immer mehr Köche punkten mit angesagtem Raw Food. Dreimal jährlich findet in Deutschland die Rohvolution statt, eine Rohkostmesse, die sich «um nachhaltige, umweltverträgliche Ernährung dreht, die frei von Mord und Totschlag ist», wie Hochstrasser meint.

## Was tut sich in der Schweiz?

In der Schweiz tut man sich noch schwer mit Rohkost im Restaurant. In Zürich gibt es seit einiger Zeit das Rohe Leben, einen Marktstand für Rohkostprodukte wie Shakes, und in Stefisburg bei Thun wurde vor Kurzem eine Naturkostbar eröffnet, der «wahrscheinlich erste Rohkostladen mit einer Rohlebensmittelmanufaktur in der Schweiz», wie Rafael Järman verrät. Den 28-jährigen Buochser, der sich seit dreieinhalb Jahren von veganer Rohkost ernährt,



INGRID SCHINDLER/TABULA

Zur Begrüssung kredenzt Urs Hochstrasser zusammen mit seiner Frau einen spritzigen Apéro mit Chi. Das basische Bio-Fermentgetränk sieht aus wie Champagner, perlt wie Champagner, enthält aber nur ein Prozent Alkohol. Vorne wartet der Blumenkohl in Sternform garniert mit Cocktailtomaten, Mandarinspalten, getrockneten Berberitzenbeeren und gelber Currysauce.

## Glossar

**Vegetarismus** Ernährungsmodell, das auf pflanzlichen Lebensmitteln und Lebensmitteln tierischen Ursprungs beruht, sofern diese von lebenden Tieren stammen (Eier, Milchprodukte, Honig). Man unterscheidet folgende Formen des Vegetarismus:

**Ovo-Vegetarier** essen kein Fleisch, keine Milchprodukte, keinen Fisch, aber Eier.

**Lacto-Vegetarier** essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier, aber Milchprodukte.

**Ovo-Lacto-Vegetarier** essen kein Fleisch, keinen Fisch, Eier und Milchprodukte dagegen schon.

**Veganer** lehnen Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und u.U. auch Honig ab.

**Rohkost** Ernährung mit unerhitzter Frischkost, bei der technisch behandelte Lebensmittel nicht über 42–48 °C erhitzt werden dürfen. Zugelassen sind je nach Untergruppe kaltgeschleudertes Honig, kaltgepresste Öle, Trockenfrüchte, kaltgeräucherter/s Fisch/Fleisch, Essig- und milchsaures Gemüse und Frischkornbreie. Einer der prominentesten Verfechter unerhitzter Frischkost war Maximilian Bircher-Benner, der allerdings sowohl eine strenge und konsequente als auch eine mit Gekochtem kombinierte, gemässigte Form der Rohkost vertrat.

**Vegane Rohköstler** stellen eine Untergruppe der Veganer dar, die bei gleichen Einschränkungen auf gekochte Nahrung ganz verzichten.

**Vegane Urkost** nach Franz Konz konzentriert sich auf Früchte und Wildkräuter-/Wildgemüserohkost.

wundert es aber ein wenig, dass ausgerechnet in der Schweiz die Szene noch relativ klein ist: «Dies ist insofern überraschend, da diese Bewegung gewissermassen hierzulande zum bedeutenden Teil ihre Wurzeln hat, wenn man an Rohkostpioniere wie Maximilian Bircher-Benner denkt» (Siehe Artikel «Bircher-müesli – der Schweizer Rohkost-Hit» Seite 8).

### Was tun bei Einladungen?

Doch auch wenn es in der Schweiz noch keine dezidierten Rohkostrestaurants gibt: «Auch in einem «normalen» Restaurant ist noch kein Rohköstler verhungert», meint Järman. Zugegebenermassen beschränke sich die Auswahl in solchen Fällen meist auf Salat, aber er habe häufig die Erfahrung gemacht, dass sich Restaurants zukünftig zeigen, wenn man nach einer reichen bzw. kreativen Salatvariante frage. Am besten sei man natürlich in Vegi-Restaurants bedient.

Bei einer privaten Einladung, in der Kantine, auf einem Fest oder beim Geschäftsessen fällt man als Rohkostesser schnell mal auf, dies weiss Järman aus Erfahrung. «Doch dies ist nicht zwingend negativ, wenn man klar und freundlich von vornherein seine Essgewohnheiten kommuniziert.» Im schlimmsten Fall hat man nichts zu essen, und der Gastgeber ist genervt. Urs Hochstrasser geht mit dem Problem auf seine Weise um: «Zur Not nimmt man einen Teller mit eigenem Essen von zu Hause mit.» Ob dabei der Stolz des Gastgebers aber nicht doch ein bisschen in Mitleidenschaft gezogen wird, ist nicht überliefert. □

## Vegane Rohkost aus ernährungswissenschaftlicher Sicht

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt eine ausgewogene Mischkost gemäss der Lebensmittelpyramide. Diese schliesst rohe und gekochte Lebensmittel ein. Es gibt Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln, welche durch das Erhitzen reduziert oder zerstört werden können, andere Nährstoffe und Lebensmittel wiederum werden aber erst durch das Kochen für den Menschen essbar und verwertbar.

Beispielsweise geht sogar bei schonender Zubereitungsart im Durchschnitt 30 Prozent des Vitamin C verloren. Je nach Zubereitungsart kann der Verlust auch wesentlich mehr betragen. Aber nicht nur Hitze, sondern auch Faktoren wie Licht, Sauerstoff oder Wasser können sich negativ auf den Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen auswirken. So ist bereits beim Rüsten und Waschen der Lebensmittel Vorsicht geboten. Zudem vermindert unsachgemässe und zu lange Lagerung auch den Gehalt an Mikronährstoffen in der Nahrung. Nahrungsmittel sollen daher möglichst frisch konsumiert und wenn, dann schonend zubereitet werden.

Andere Fakten sprechen auch für das Kochen von Lebensmitteln, so wird beispielsweise Betacarotin aus gekochtem Gemüse besser aufgenommen als aus Rohem, die Stärke von Kartoffeln wäre ohne das Garen unverdaulich, und Hülsenfrüchte enthalten in ungekochtem Zustand unverträgliche, teils giftige Substanzen. Auch können durch das Kochen schädliche Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Parasiten eliminiert werden. Letzteres ist v.a. auch für die Verhinderung von Krankheiten z.B. durch Salmonellen wichtig, aber auch für die Haltbarkeit von Produkten vorteilhaft, wie z.B. beim Pasteurisieren von Milch.

Eine Ernährungsweise, die ausschliesslich aus unerhitzter Kost besteht und auch tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch und Eier einschliesst, kann durchaus bedarfsdeckend sein. Hierfür kann die Ernährung auch aus den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide abgeleitet und sorgfältig zusammengestellt werden. Bei der veganen Rohkost wird es jedoch sehr schwierig oder gar unmöglich, sich ausreichend mit allen Nährstoffen zu versorgen. Wenn gänzlich auf tierische Lebensmittel verzichtet wird, kann die Versorgung mit Eiweiss, Eisen, Calcium, Jod, Zink und den Vitaminen D, B2 und B12 kritisch werden. Vitamin B12 ist für die Blutbildung unerlässlich und kommt ausschliesslich in tierischen und in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut vor. Vitamin B12 benötigen wir in sehr kleinen Mengen, und der Körper kann Vitamin B12 über sehr lange Zeit speichern, doch ist bei einer langfristig veganen Rohkosternährung ein Mangel an Vitamin B12 ohne angereicherte Lebensmittel oder Supplemente nicht zu verhindern.

Eine ovo-lacto-vegetabile Kost – auch aus Rohkost – kann bei sorgfältiger Zusammenstellung als Langzeiternährung eine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleisten. Dringend von einer veganen Kost abgeraten wird Säuglingen und Kindern, Schwangeren und Stillenden sowie Senioren.

QUELLE: SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG SGE