

[Allgemeines](#)**[Rohkost](#)**[Wasser](#)[Termine](#)[Fotos](#)[Über mich](#)[Links](#)[Einloggen](#)

## Rohkost - Infos

### Leitfaden zur Bestellung, Aufbewahrung und zum Verzehr von Naturlebensmitteln

Sie sind begeistert von der Theorie der Rohkosternährung. Doch wie fangen Sie an? Wo bekommen Sie Ihre Lebensmittel her?

Schliesslich möchten Sie doch bei Ihrem neuen Ernährungsexperiment - der Rohkost, Spass und Genuss haben. Eine gute Auswahl ist ebenfalls wichtig, damit sich der Körper immer das aussuchen kann, was er gerade am meisten braucht.

Je mehr die Frucht gerade „passt“, desto höher Ihr Genuss und desto besser Ihre Ausgeglichenheit und Ihre Freude an der ursprünglichen Ernährung.

Nun können viele Fragen aufkommen, z.B.:

Wieviel und was brauche ich denn für eine Woche?

Ich bin alleine und habe Bedenken, dass mir Früchte schlecht werden, wenn ich diese nicht gleich essen kann.

Ich kenne viele tropische Früchte gar nicht, woher weiss ich, ob mir diese schmecken? Wieviel Geld wird es mich kosten?

OK, hier kommen die Antworten, Schritt für Schritt.

### Wo einkaufen?

Produktqualität spielt eine entscheidende Rolle!

Von konventionellen Früchten aus dem Supermarkt ist grundsätzlich abzuraten! Sie würden auf Dauer Pestizide und andere Spritzmittel in Ihrem Körper anreichern und ihn dadurch sehr belasten. Zum anderen funktionieren die Körpersignale, die Ihnen zeigen, was und wie viel Sie brauchen, mit diesen Nahrungsmitteln nur sehr unzureichend.

Eine konventionelle Banane musste in Rekordzeit wachsen, enthält Nitrate und sie ist wässrig und daher langweilig im Geschmack. Plantagenarbeiter haben diese mit Pestiziden besprüht und sich dabei in vielen Fällen vergiftet. Die Banane wird dann unreif geerntet und auf dem Schiff künstlich begast. Ist das noch ein Lebens - mittel?

Im Bioladen ist die Qualität wesentlich besser, auch wenn dies nicht immer auch auf die Geschmacksqualität zutrifft. Leider ist die Auswahl an Früchten im Bioladen oft nur klein. Bio bedeutet übrigens nicht automatisch roh! Gerade bei Trockenfrüchten, Nüssen und zum Teil bei Avocados wurde mit Temperaturen über 45°C gearbeitet (zur Trocknung bzw. Heissdampfbehandlung), d.h. die Produkte weisen erste Denaturierungen auf und der Körper kann diese nicht mehr richtig instinktiv auswählen.

Hier gibt es spezielle Versender von Naturfrüchten in Rohkostqualität, von denen nur zwei dieses Versprechen auch wirklich halten.

Dies ist der Orkos - Versand, der alles nur vorstellbare bietet und Passion4fruit

ORKOS [www.orkos.com](http://www.orkos.com) Tel.: 0800 - 999 888 1, jeden Tag (auch am Wochenende) zwischen 16 und 22 Uhr

Passion4fruit [www.passion4fruit.com](http://www.passion4fruit.com)

### Hier kommt noch mal eine Zusammenfassung:

Bestellen Sie Nüsse, Samen, Trockenfrüchte und Avocados bei Orkos und am besten alle anderen Früchte ebenfalls.

Wenn Ihnen etwas fehlt, dann kaufen Sie einfach Früchte und Gemüse aus dem Bioladen dazu.

Wenn Sie einen eigenen Garten haben, dann können Sie sich natürlich hervorragend mit Gemüse und Landesfrüchten selbst versorgen. Und last but not least: Überall bietet die Natur auch Wildkräuter, wie Vogelmiere, Löwenzahn, Sauerkelee, Giersch usw.

Welche Lebensmittel sollte ich vorrätig haben?

Füllen Sie sich Ihre Speisekammer auf mit haltbaren Dingen und probieren Sie auch immer mal etwas neues.

Empfehlung:

Tipps für den Start

5 Sorten Nüsse bzw. Samen (z.B. Pistazien Macadamias Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Sonnenblumenkerne Erdnüsse)  
 3 Sorten Datteln (z.B. Bahree, Deglet, Medjool, Zahidi,...)  
 Honige im Glas oder Waben und Pollen (bei Orkos bestellen, viele andere sind denaturiert!)  
**GANZ WICHTIG:** Cassia fistula (mindert Engiftungssymptome und hilft bei der Ausscheidung)  
 Tamarinde, Johannisbrot (Carob)  
 Bestellen/ kaufen Sie jede Woche:  
 5 Sorten Früchte  
 5 Sorten Gemüse  
 je nach Bedürfnis Kokosnuss, Avocado, Safu oder andere protein- und fettreiche Früchte  
 Testen Sie auch ab und zu (1x pro Monat oder alle paar Monate), ob Ihr Körper ein Bedürfnis an Fisch (Sushi) oder Eiern (Eigelb) hat (nur bei Orkos bestellen oder bio). Wenn Sie tierische Produkte ablehnen, dann können Sie auch die AFA-Alge, Daily Plus, Rohmilch oder sonstige proteinreiche Speisen probieren.

### Zusammenfassung:

Achten Sie darauf dass Sie sich keine der aufgeführten Lebensmittelgruppen über längere Zeit vorenthalten. Dies kann zu Unzufriedenheit, Überessen und Ungleichgewicht führen. Das heisst jedoch nicht, dass Sie immer alle Lebensmittelgruppen brauchen! Ihr Körper signalisiert Ihnen, was Sie brauchen. Dies geht natürlich nur, wenn Sie an dem entsprechenden Lebensmittel riechen und es evtl. probieren können.

Gruppe 1: Tropen- und Landesfrüchte

Gruppe 2: Gemüse und Kräuter

Gruppe 3: Nüsse, Avocado, Kokosnuss, Samen, Pilze, Mais, Safu

Gruppe 4: Datteln, Honig, Pollen, Trockenfeigen

Gruppe 5: Meeresfrüchte, Eier

Wieviel brauche ich und was kostet es für eine Woche?

Dies kann sehr variieren. Sie können Phasen haben, in denen Ihr Körper wenig braucht und Phasen in denen er viel braucht.

Nehmen wir an, Sie Verzehren mittags und abends je ein Kilo.

Das sind 14 Kilo pro Woche

Erfahrungsgemäss setzt sich eine ursprüngliche Ernährung im Durchschnitt aus ca.

60% süssen oder sauren wasserhaltigen Früchten

20-30% Gemüse und Kräuter und

10 - 20% protein- und fettreichen Lebensmitteln zusammen (Anteil tierischer Lebensmittel ca. 7%)

D.h.: Sie müssen also ca. 9 Kilo Früchte, 3 - 4 Kilo Gemüse und 1,5 - 3 Kilo protein- / fettreiche Lebensmittel bestellen.

Diese Rechnung ist sehr knapp und kann als Minimum gesehen werden. Viele Menschen brauchen auch die doppelte Menge.

Wer sich nicht beschränken möchte, sollte pro Woche zwischen 100 und 200 Eur kalkulieren. Wer einen eigenen Garten hat kommt in den Sommermonaten natürlich wesentlich günstiger weg.

Übrigens ist es im Bioladen oft teurer als bei Orkos oder Passion4fruit. Vergleichen Sie ruhig einmal. Viele Menschen sparen gerade bei der Ernährung, dabei ist diese doch die Grundlage für unser Wohlbefinden. Sparen wir doch lieber bei Medikamenten und ernährungsbedingten Krankheiten.

### Wie lagere ich meine Lebensmittel?

Nüsse, Datteln und andere Trockenprodukte haben wir schon angesprochen.

Wie ist es mit frischen Früchten?

Meiden Sie Plastiktüten oder Folien.

Entfernen Sie braune Stellen.

Legen Sie überreife Früchte bei 35°C auf den Lebensmittelrockner oder frieren Sie diese ein (Das Einfrieren ist eine leichte aber unproblematische Denaturierung. Aus gefrorenen Früchten lassen sich tolle Shakes oder Fruchteis zaubern, der Instinkt funktioniert damit allerdings nicht mehr).

Unreife Früchte (z.B. Bananen oder Safu) können in einer Plastiktüte (hier ausnahmsweise ja zum Plastik) schneller reifen. Die Safus am besten eine Nacht auf den Trockner legen, dann abtrocknen und ohne Tüte weitertrocknen.

### Hier noch ein paar Tips:

**Mangostan:** Je reifer die Frucht, desto härter wir sie! Die Kerne können mitgegessen werden. Zum Öffnen ritzen Sie die Frucht einmal rundherum an und drücken Sie dann auf.

**Oliven:** Wenn Sie sie frisch nicht mögen, können Sie diese einfach bei Raumtemperatur auf einem Teller trocknen lassen.

**Orangen:** Die Farbe hat mit der Reife nichts zu tun. Auch grüne Zitrusfrüchte können reif sein.

**Banane Planta (Gemüsebanane):** Sie ist erst reif, wenn die Schale schon ganz schwarz ist.

**Durian:** Bereits eine walnussgrosse Menge verleiht Ihrem ganzen Haus eine besondere Duftnote.

**Rambutan:** Die Kerne sind wie Mandeln und können mitgegessen werden.

**Tomaten, Paprika und Zwiebel:** Getrocknet sind sie wie Pizza.

**(Trink-)Kokosnuss Pagode (light) oder reife Kokosnuss:** An einer Seite besitzt sie drei Löcher, eines davon kann man leicht mit dem Fingernagel oder einem Messer einstechen. Nach dem Austrinken werfen Sie die Kokosnuss einfach auf Asphalt oder nehmen Sie sie in die Hand und geben Sie mit der anderen mit einem Hammer oder einer Machete rundherum leichte Schläge auf die Kokosnuss, sie springt nach einigen auf. Liegt die Kokosnuss bei Zimmertemperatur offen, so kann sie sich weissgelb bis

rosafarben färben, was der Kokosnuss eine ganz hervorragende Geschmacksnote gibt.

Wenn Sie dies nicht mögen legen Sie einfach das Kokosfleisch auf den Lebensmittelrockner.

**Apfelbanane:** wenn sie richtig reif ist, kann die Schale mitverzehrt werden.

**Ananas, Papaya, Mango:** Auch hier können Sie die schale probieren (natürlich nur wenn Bio).

**Avocado:** Getrocknet sind sie wie Pommes frites.

**Erdnuss:** Sogar die Erdnussschalen sind essbar (von Orkos).

**Jackfrucht:** Sollten sie mal zuviel gegessen haben, und Ihre Finger sind klebrig, so nehmen sie keine Seife, sondern Öl.

**Reis:** Man kann ihn über Nacht einweichen. Roher Reis schmeckt viel besser als gekochter.

**Macadamianuss:** Die Schale ist so hart, dass ein normaler Nussknacker kaputt geht. Am besten ist der Spezialknacker „Easy Kracker“ (bei Orkos)

**Wabenhonig:** Die Wabe kann auch mitgegessen werden.

**Fisch:** Wenn Sie zuviel haben, können Sie ihn auf den Trockner legen. Bringen Sie an der Öffnung ein Fliegengitter an.

**Frische Algen:** Müssen oft in der Plastiktüte im Kühlschrank noch nachreifen, bis sie weicher (evtl. etwas schleimig) werden.

**Palmnektar:** Gärt nach einigen Tagen im Kühlschrank. So können Sie Ihren Champagner selbst zaubern.

**Tamarinde:** Kann leicht abführend wirken.

**Johannisbrot (Carob):** Wirkt stopfend.

**Cassia fistula:** Die Entgiftungshilfe Nr. 1

Grundsätzlich empfehle ich jedem, der mal eine Rohkostkur ausprobieren möchte, sich Ratschläge von bereits erfahrenen Rohköstlern oder Heilpraktikern zu suchen.

Es kann sein, dass es zunächst eine leichte Entgiftungskrise gibt (ähnlich beim Fasten), sollte diese zu stark sein, empfehle ich, wieder etwas gedünstetes Gemüse hinzuzunehmen oder die Kur von vornherein z.B. auf eine Woche zu begrenzen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und spannende kulinarische Erfahrungen im Land der Rohkost.