



Was genau bedeutet Rohkost?



Rohkost ist wie der Name es sagt: Rohe Kost.

Alle Lebensmittel, die nicht mehr als auf 42°C erhitzt wurden, um ein Gericht herzustellen ist rohe Kost.

Beim Erhitzen über 42°C werden die in den Lebensmitteln enthaltenen Biomoleküle wie Enzyme (Proteine) und Vitamine strukturell geschädigt. Das bekannteste Beispiel ist das Eiweiß im Hühnerei: Dieses wird beim Kochen fest, weil sich der räumliche Aufbau der Proteinmoleküle geändert hat. Enzyme sind für eine gesunde Verdauung der Nahrung erforderlich. Das menschliche Leben erlischt bei einer Temperatur über 43 Grad. Das ist die die Temperatur, ab welcher das Eiweiß denaturiert wird. Unter Denaturierung verstehen wir im Lebensmittelbereich die Zerstörung der natürlichen Struktur von Eiweiß durch äußere Einflüsse.

Die Schöpfung ist genial, denn jede Frucht, jedes Gemüse trägt von Natur aus genau die Enzyme in sich, die benötigt werden, um sie optimal zu verdauen. Wenn Früchte oder Gemüse nun erhitzt werden, egal ob gekocht oder gebraten, erkennt der Körper die Strukturen nicht mehr, und er hat Probleme, die aufgenommene Nahrung zu verdauen. Es gibt Kinder, die leiden schon in jüngsten Jahren unter Verdauungsproblemen. Eine Verstopfung entwickelt sich häufig, weil falsche Nahrungsmittel gegessen wurden. Ein wesentliches Kriterium ist die Sauerstoffversorgung der Zellen. Ohne Sauerstoff ist kein Leben möglich. Pflanzliche Lebensmittel haben den großen Vorteil, unsere Körperzellen mit viel Sauerstoff zu versorgen. Diesen Vorteil bietet erhitzte Nahrung nicht.



Gesundheit ist grün und roh:

Wildkräuter liefern uns besonders viel Chlorophyll. Je mehr Chlorophyll ein Lebensmittel enthält, umso höher ist sein gesundheitlicher Nutzen. Chlorophyll ist außerordentlich hilfreich beim Aufbau neuer Blutzellen. Es unterstützt die Entgiftung von krebserregenden Substanzen und fördert die Regeneration von Strahlenschäden. Außerdem unterstützt das Chlorophyll die Wundheilung, einen regelmäßigen Stuhlgang und sorgt für einen angenehmen Körpergeruch. Chlorophyll behebt Eisen- und Magnesiummangel.

Der Einfluss, den grüne Lebensmittel auf die Qualität und die Reinheit unseres Blutes haben, ist unvorstellbar groß. Chlorophyll wird daher auch „grünes Blut“ genannt. Der grüne Pflanzenfarbstoff ähnelt enorm unserem körpereigenen roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin. Beide Stoffe sind fast identisch aufgebaut. Der einzige große Unterschied zwischen den beiden Substanzen ist, dass sich im Zentrum der chemischen Struktur des Chlorophylls ein Magnesium-Molekül befindet, während im Zentrum der Hämoglobinstruktur ein Eisen-Molekül sitzt.