



Rohkost vom Trend zum Mainstream

Rohkost ein angesagter Lebensstil

(ddp direct) Buxtehude, 22.04.2013 Natürlich leben im Einklang mit der Natur ? das wünschen sich viele Menschen. Deshalb findet Rohkost immer mehr Anhänger. Bei der rein pflanzlichen Ernährungsform werden die Zutaten roh verarbeitet, so dass keine Vitamine und Mineralstoffe verloren gehen. Wie vielfältig Rohkost ist und welche köstlichen Rezepte es gibt, zeigt die Internetseite <http://www.rohkost.de> .

Rohkost ? Genuss pur

Eine Ernährung aus rohen Früchten und Pflanzen ist so alt wie die Menschheit selbst. Die neue Rohkostbewegung geht auf diese ursprüngliche Ernährungsform zurück und kombiniert die Zutaten zu neuen, zeitgemäßen Gerichten. So zeigt etwa der vegane TV-Koch Attila Hildmann auf <http://www.rohkost.de> , wie man im Handumdrehen fernöstliche Mangoldrouladen zaubert. Als Beilage gibt es einen Bananen-Erdnuss-Dip, zubereitet im Vitamix. Gesund und köstlich, so lautet das neue Rohkost-Motto. Was dazu führt, dass Rohkost mittlerweile ein angesagter Lebensstil ist. In den Städten eröffnen immer neue Rohkost-Restaurants, es finden Messen wie die Rohvolution statt und begeisterte Rohköstler bieten Kochseminare an.

Rohkost ? bunt, vital, gesund

Rohkost bietet alles, was der Körper braucht: Vitamine, Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Enzyme und Ballaststoffe. Und zwar in konzentrierter Form, weil keine Vitalstoffe durch das Kochen verloren gehen. Gleichzeitig ist Rohkost basisch, der Körper wird nicht durch säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Zucker und Milchprodukte belastet. Auch die Zutaten der Rohkost-Küche sind gesund: Kaltgepresste Öle, feine Essige, Trockenfrüchte, Nüsse und Getreidegräser liefern wertvolle Nährstoffe und bringen zusätzlich Vielfalt in die rohköstliche Küche. Die Webseite <http://www.rohkost.de> nennt empfehlenswerte Bezugsquellen für rohköstliche Zutaten im Internet. Und noch ein Grund, warum Rohkost immer beliebter wird: Pflanzen besitzen zwar eine hohe Nährstoffdichte, liefern dafür nur wenig Kalorien. Rohkostesser dürfen also nach Herzenslust schlemmen, ohne dass es später ein böses Erwachen auf der Waage gibt.

Rohkost ? im Handumdrehen zubereitet

Rohkost ist unkompliziert. Für die Zubereitung vieler Gerichte braucht man lediglich gute Messer und ein Brett. Einige wenige hochwertige Küchengeräte erleichtern die Arbeit jedoch ungemein. Die Internetseite <http://www.rohkost.de> empfiehlt zum Beispiel den Hochleistungsmixer von Vitamix. Er püriert sehr hartes Gemüse wie Rote Bete und verarbeitet selbst Schalen und Kerne problemlos. Qualitativ hochwertige Saftpressen zaubern köstliche Säfte und mit Dörrogeräten kann man rohköstliche Cracker und Brot herstellen. So macht Rohkost Spaß und ist absolut alltagstauglich.

Kontakt:

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

Telefon: 04161-51160

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/9jcjvb>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/rohkost-vom-trend-zum-mainstream-74527>

Pressekontakt

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Herr Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

info@gruene-smoothies.com

Firmenkontakt

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Herr Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

shortpr.com/9jcjvb

info@gruene-smoothies.com

-