

Was wäre Wissen ohne Erfahrung?

Tauchgang in die Kochkost

Ja, was wäre doch das Wissen ohne die dazugehörige Erfahrung? Das Wissen wäre ja gar nicht bestätigt.

Hier will ich eine für mich wichtige Erfahrung mitteilen, weil ich denke, dass es allgemein zum Verständnis über die Ernährung beitragen kann.

Meistens liest man ja, wie es einem ergeht, wenn man von der Kochkost zur Rohkost

wechselt. Manche Menschen berichten von beflügelndem oder euphorischem Wohlfühlzustand. Das kenne ich auch aus eigener Erfahrung. Die meisten Menschen können sich das aber nicht vorstellen, wenn sie es nicht selber erlebt haben, was verständlich ist. Man gewöhnt sich jedoch mit der Zeit an diesen Zustand und er ist nicht mehr euphorisch und auch nichts Besonderes mehr, sondern es wird als ein normaler Zustand empfunden. So erging es jedenfalls mir. Manchmal war ich sogar beinahe erstaunt, wenn mir Mitmenschen Schwierigkeiten im Essverhalten schilderten, weil diese für mich bereits so weit weg waren, dass ich kaum mehr Zugang fand.

Noch nie habe ich aber gelesen, was passiert, wenn man aus langjähriger Rohkosternährung plötzlich in die Kochkost wechselt.

Die erste Erfahrung machte ich, als wir ziemlich kurzentschlossen, hauptsächlich der Delphine und der Sonne wegen, in die Dominikanische Republik flogen. Wir hatten ein all inklusive Arrangement gebucht und erwarteten, dass es in diesem tropischen Land bestimmt etwas für uns zum Essen geben würde.

Bis dahin schafften wir es rohköstlich zu essen, aber da angekommen, erwartete uns ein riesiger Ressortkomplex mit vielen Palmen, allerdings als Rohkost gab es auf den Buffets ausser Kopfsalat und Karotten nichts zu finden, das essbar gewesen wäre. Sogar die Kokosnüsse, meine Leibspeise, waren so schwierig zu bekommen und mussten, obwohl sie in der Anlage reichlich wuchsen, separat bezahlt werden. Also wichen wir auf gegartes Gemüse, Reis, Teigwaren und ähnliches aus.

Sonne, Palmen, Meer und Delphine, Liegestuhl und Erholung – was will man mehr?

Die ersten drei Tage konnte ich alles nicht geniessen, es befiel mich eine sonderbar depressive Stimmung. Ich fand keine Erklärung dafür. Seltsamerweise verspürte ich verlangen nach Alkohol. Um Gotteswillen was ist denn plötzlich los, fragte ich mich?! Ich verstand die Welt nicht mehr. Aber lass mich jetzt einen Sprung machen... das ganze wiederholte sich nochmals und ich möchte lieber auf das zweite Mal eingehen, denn da begriff ich erst richtig, was passierte.



Meine Absicht vor über 25 Jahren war es, der Zivilisation eine salonfähige Rohkost zu bringen und nicht ein neues Dogma. Ich wollte wissen, ob man als Mensch mit veganer Rohkost gesund leben kann und nicht etwa eine neue Religion daraus kreieren. Jedoch, wenn ich die Erfahrung wie Rohkost wirkt machen wollte, durfte ich keine Ausnahmen tolerieren, denn sonst wäre es ja keine genaue Langzeitstudie. Nach einem viertel Jahrhundert Rohkost, kann man jedoch ziemlich genau sagen, ob diese Ernährungsform sinnvoll ist - oder etwa nicht?

Nein, noch nicht ganz – ich sollte da noch eine Gegenerfahrung machen, um das Ganze zu begreifen.



Es war seit Langem ein Traum, sowohl von Rita als auch von mir, einmal auf den Malediven die wunderschöne Welt des Sonnenscheins und alles was dazugehört erleben zu können. An unserer Zimmerwand strahlte der weisse Strand mit Palmen gesäumt und das türkisfarbene Meer von einem grossen Poster. Muss das schön sein dort zu verweilen.

Jetzt oder nie: So buchten wir kurzfristig auf letzten Dezember ein Arrangement auf den Malediven - Halbpension für zehn Tage.

In der Vorfreude studierte ich ein wenig die Malediven im Internet. Demgemäss stellte ich fest, dass alle Nahrungsmittel importiert werden, da auf den Malediven sozusagen nichts Essbares angebaut wird. Ebenso müssen für den reibungslosen Ablauf der Ferien-Gastronomie ungeahnte Schwierigkeiten überwunden werden. Langsam begann ich zu realisieren, dass wir möglicherweise kulinarisch nicht auf unsere Rechnung kommen werden. Aber was

soll's? Man sollte sich nicht total von der Rohkost abhängig machen und schön wird es allemal.

So fingen die Ferien gleich nach dem Flug von Basel nach Frankfurt an, denn bereits auf dem Flughafen Frankfurt gab es nichts adäquates in rohköstlicher Qualität um unser Loch im Bauch zu stopfen, also setzten wir uns in ein asiatisches Bistro und assen Gemüse aus dem Wok mit Fried Rice. Danach ging es ab in das Flugzeug in Richtung Malediven.

Ich fühlte mich schwer wie Blei, fand aber trotz Müdigkeit während des ganzen Fluges keinen Schlaf.

Gegen Morgen befiel mich ein elender Hunger, was ich so schon seit langem nicht mehr gekannt hatte. Es gab Frühstück im Flugzeug. Brot, Butter, Konfitüre, Käse und Früchtekompott. Ich ass Brot und Käse. Wie können sich Menschen täglich mit solchem Stuss drangsaliieren, dachte ich mir.

Endlich in den Sinkflug. Malediven, wir kommen...

Meine Ohren begannen zu stechen und zu schmerzen. Sie vermochten den Druckausgleich nicht zu erreichen. Der Schmerz nahm laufend zu und das Gehör dauernd ab. Als wir landeten war ich beinahe taub. Ich vermochte die Geräusche nur noch ganz schwach wie von weit entfernt wahrzunehmen.

Als wir vor dem Flughafengebäude auf das Schnellboot warteten, knurrte mir der Magen vor Hunger, dass es alle - ausser mir - hören konnten. Ich dachte nur noch ans Essen und meine

Was wäre Wissen ohne Erfahrung? / Urs Hochstrasser Seite 2

Ohren machten mir Sorgen. Auf dem Schnellboot erlöste uns dann der Schlaf für einige Zeit. Plötzlich gab es in meinem rechten Ohr ein lautes Gurgeln und ich konnte wieder hören, aber es tönte alles dumpf.

Auf unserer Insel angekommen stellten wir spätestens beim Abendbüffet fest, Rohkost können wir uns gleich abschminken.

Noch neun Tage ohne Rohkost!? Die Befürchtung ist wahr geworden - wir machen das Beste daraus. Wir werden es überleben dachte ich mir, denn andere essen so ein Leben lang. Das soll unsere Ferien nicht belasten, meinte ich zu Rita, und wir bedienten uns von den wenigen vegetarischen Möglichkeiten.



Der Strand war weiss, das Wasser türkisfarben, die Sonne hell und warm und die Liegestühle standen auch bereit. Paradies pur – nur mein Inneres schien es nicht zu erreichen. Mich befiel wieder diese depressive Lustlosigkeit. Es fühlte sich wie eine tiefe, drückende Trauer an. Am dritten Tag nach dem Mittagessen setzte ich mich in unserem netten Bungalow auf das Bett und dann rollten mir dicke Tränen über die Wangen. Noch konnte ich es nicht verstehen aber ich bemühte mich, mich wieder aufzufangen.

Am nächsten Tag zogen wir mit Flossen, Taucherbrille und Schnorchel ausgerüstet los, dem Strand entlang und über die Piers, hinaus zum Riff und hinein in den grossen Indischen Ozean. Wir trieben schwerelos dem Riff entlang. Das Wasser war warm und klar, die farbenprächtigen Korallen ein einziges Wunderwerk und die Sonne sandte ihre intensiven Strahlen hinein in die mystische Unterwasserwelt, was einen verspielten Tanz der Lichter bewirkte. Die Fische zeigten sich neugierig und freundlich, aber es schien mich alles nicht sonderlich zu berühren.

Als wir aus dem Wasser stiegen schmerzten meine Ohren wieder und fühlten sich wie verstopft an. Also meine Ohren gaben mir zu verstehen, dass ich das Element Wasser nur noch sehr vorsichtig an mich heranlassen kann. Ich verspürte wieder elenden Hunger.

Obwohl wir mengenmässig viel mehr assen als bei der Rohkost, vermochten wir unsere Nahrungsbedürfnisse nicht zu decken. Diese Hungerattacken kennt man bei der Rohkost nicht.

Wir setzten uns auf die Sonnenterasse beim Restaurant und bestellten Mittagessen. Ich verspürte Lust auf ein alkoholisches Getränk und bestellte mir ein Bier. Das erste Bier seit über 25 Jahren. Der Geschmack dieses Getränks empfand ich als ausgeprägt eklig, aber es löste ein wenig diese bleierne Schwere in mir. Dasselbe bewirkte beim Abendessen der Rotwein. Da ich sonst keinen Alkohol trinke, fuhr er recht schnell ein, es war wie ein Segen. Auch Rita verspürte die wohltuende Wirkung des Weins.

Die Träume in der Nacht waren schwer und katapultierten mich immer in die Vergangenheit, zurück in meine gastgewerblichen Zeiten. Ich kämpfte mit den Schwierigkeiten der Gastronomie in allen Variationen. Mehrere Male erwachte ich aus Träumen, in welchen ich Platzangst, Atemnot, Ausweglosigkeit oder sonst ein furchterregendes Erlebnis erfuhr.

Beinahe hatte ich vergessen, wie sich Angst und Panik anfühlen, jetzt waren sie wieder mal merklich.

Solche Traumerlebnisse kannte ich schon lange nicht mehr. Das letzte Mal zeigten sich diese Phänomene in der Dominikanischen Republik, genau da, wo wir ebenfalls einen rohkostfreien Aufenthalt durchstanden.

Obwohl wir es schafften die restliche Zeit auf den Malediven erholsam und friedlich über die Runden zu bringen, freuten wir uns, als wir mit dem Wasserflugzeug Richtung Male abhoben. Wir freuten uns riesig auf unser Zuhause und vor allem auf unsere Rohkost.

Zum Glück haben uns zuhause unsere lebendige Nahrung und das frische Weizengras unterstützt, uns schnell wieder in die bekömmliche Frequenz und in die gewohnte und robuste Leistungsfähigkeit hochzuschrauben.

Die Analyse

Physisch:

Die gekochte Nahrung vermag die Bedürfnisse unseres Körpers nicht zu decken. Die grossen Mengen, die man essen muss - und der fehlenden Esssperre wegen auch kann - drücken auf das System und belasten es. Es fühlt sich wie eine bleierne Schwere an. Die gesamten physischen Abläufe werden langsamer und anfälliger. Dies verspürt man umso mehr, wenn man sich an die Rohkost gewöhnt hat. Die Zähne und das Zahnfleisch geraten in Schwierigkeiten. Die Ausscheidungen fangen an übel zu riechen. Die Haare beginnen langsam ihren Glanz zu verlieren. Der Stoffwechsel wird gezwungen Schwerarbeit zu leisten und entzieht Energie. Alle Tätigkeiten - ausser Essen – benötigen mehr Effort und dies führt zu Lethargie und Lustlosigkeit. Die körperliche Leistungsfähigkeit und die Grundkondition sinken dramatisch ab. Das habe ich im Besonderen erfahren, als ich - wieder zuhause angekommen - eine Fichte (Tanne) zu Brennholz gespalten habe. Keuch!

Nach dem Aufenthalt in der Dominikanischen Republik erfuhr ich das erste Mal seit langem wieder, wie sich ein Schnupfen anfühlt.

Psychisch:

Die Umstellung auf gekochte Nahrung bewirkt eine Absenkung der Schwingungsfrequenz. Dies führt zu Trauer und macht anfällig auf Angstzustände. Vor allem in den schweren Träumen wird die Angst bemerkbar. Dieser schnelle Frequenzsturz innerhalb von 24 bis 36 Stunden verleiht das Gefühl, den Zugang zu seiner Seele zu verlieren und das wird als Isolation wahrgenommen. Dadurch, dass man aus der Einheit geworfen wird, findet man den gewohnten Zugang zum Schönen und Prachtvollen um sich herum nicht mehr. Lustlosigkeit und Gleichgültigkeit schleichen sich ein und es wird schwieriger, selbstdiszipliniert zu bleiben. Die Fähigkeit des reinen Mitgefühls wird gedämpft. Man fühlt sich in seiner Schwingungsfrequenz nicht mehr wohl. Wenn man sich in seiner Schwingungsfrequenz nicht mehr wohl fühlt, hat Alkohol eine wohltuende Wirkung. Seine Wirkung trennt einem vom Unbehagen. Alkohol verhindert, dass man mit sich selbst konfrontiert wird. In diesem Unbehagen entspringen die Süchte. Wenn man den Zugang zu seiner Seele verliert wird man einsam und das kann zu Angst und Trauer führen. Man fängt an, sein eigenes Leben zu verpassen und wenn man nichts unternimmt, sinkt man in Depression ab.

Erkenntnis:

Diese Erfahrungen bringen mich zu etwas mehr Respekt für die Einflüsse der Ernährung. Ich habe festgestellt, dass die Konsequenzen recht einschneidend sind. Es ist gut möglich, dass es nicht nur alleine die Ernährung war, die zu dem massiven Frequenzsturz führte, sondern dass die Umstände zusätzlich das ihre dazutaten. Mit Umständen meine ich die Fleisch- und Fischgerichte, die auf den Buffets dargeboten wurden, sowie die Menschen, die sich nach meinem Empfinden, hemmungslos wie Kannibalen an den Leichenteilen bedienten. Ich betrachtete es mit dem Wissen, dass ich das auch schon bis zum Exzess selbst getan habe. Es ekelte mich. Andererseits stelle ich fest, dass ich vegan-rohkost-ernährt mit solchen Umständen leichter und lockerer umgehe.

Fazit:

Die Erfahrung in die Kochkost abzutauchen ist für mich sehr wichtig gewesen, um die Wirkung aus allen Blickwinkeln zu kennen. Ich bin sehr dankbar dafür. Es bestätigt mir die Richtigkeit unseres Wirkens und spornt mich neu an. Das Erlebnis holt mich wieder tiefer in die Berufung. Es ist viel leichter mit veganer Rohkost ernährt, die Reinheit des Seins zu leben und dem Leben seine Heiligkeit zu gewähren. Es ist ein grosser Segen mit seinem eigenen Wesen und seiner Seele in Einheit und Harmonie sein zu dürfen. Ich kann wieder besser nachvollziehen, aus welchem Zustand heraus viele Menschen so hoffnungslos denken und handeln und unbewusst aber verzweifelt nach ihrem Selbst suchen. Ich bin wieder neu motiviert den Menschen - die dazu bereit sind - behilflich zu sein, ihre optimale Ernährung, wie auch ihren Lebenssinn zu finden und zu praktizieren, damit sie ihrem eigenen wunderbaren Wesen und ihrem Selbst begegnen können. Es ist mir eine grosse Ehre. Das Leben möge uns beistehen.

Rezepte

Multipower-Smoothie

Rezepte für 2 Personen

60-100 g	Weizengras
1,5 dl	Wasser
½ St	Fenchel
1 St	Apfel oder:
1 EL	Apfeldicksaft
2 EL	Mandelpüree
1 MS	Zimt

Weizengras auspressen. 60g Weizengras ergeben ca. ½ dl Saft. Fenchel, Apfel und Wasser im Mixer fein pürieren, danach Zimt und Mandelpüree dazugeben und den Weizengrassaft kurz einrühren.

Tipp: Die Menge des Weizengrases richtet sich danach, wie man es sich gewohnt ist und sollte auf keinen Fall übertrieben werden. Zu Beginn ist es besser, zu wenig als zuviel zu nehmen, weil es sonst zu Übelkeit führt. Auch wenn dieser Smoothie kein sichtbar knalliges Grün aufweist, so enthält er trotzdem genügend Chlorophyll und Energie für einen Hochleistungs-Boost.

Blumenkohl provençale

1 St	Blumenkohl
½ St	Paprika, rot
8 halbe	Tomaten, getrocknet
1 TL	Provençale-Kräuter
3 EL	Olivenöl
3 EL	Haselnussöl
1 EL	Wasser
NB	Halit & Edelhefe

Blumenkohl im Cutter zu reisgrossen Stücken hacken. Paprika in feine Würfel schneiden. Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Ganze mit restlichen Zutaten vermengen und augenfällig anrichten. Das Gericht kann mit der nachstehenden Paste aus garniert werden.

Tipp: Für dieses Gericht eignen sich auch Gemüse wie Pastinaken, Sellerie, Romanesco, Brokkoli und Kürbis.



Hanfsamen-Paste

1 TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt
1 TA	Hanfsamen, geschält
2 EL	Mandelpüree
1 TA	Wasser
½ TL	Curry
1 TL	Edelhefe
NB	Halit

Die Zutaten ausser Mandelpüree im Mixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Am Schluss das Mandelpüree dazumixen. Das Mandelpüree bringt Konsistenz in die Paste und verhindert ein Braunwerden.

Tipp: Diese Paste hat einen hohen Nähr- und Sättigungswert und liefert die notwendigen Proteine. Sie lässt sich mit dem Dressiersack dekorativ aufspritzen und eignet sich zu allen Gemüsegerichten als Ergänzung.

Kaki Crêpe

Kaki-Crêpe :

2 St	Kaki
½ TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt
1 TL	Hagebuttenöl

Kaki mit Sonnenblumenkernen im Mixer fein pürieren. Dann das Öl daruntermixen. Die entstandene Paste auf Backtrennpapier ausstreichen (4 runde crêpeförmige ca. 1,5mm dicke Fladen). Diese Masse im Dehydrator ca. 12 Std trocknen, sodass die Masse trocken aber noch biegsam ist.

Tipp: Diese Crêpes können in der Kaki-Saison hergestellt werden und während Winter, Frühling und Sommer zum Einsatz kommen.



Füllung und Sauce:

200 g	Kaki, getrocknet
2 dl	Wasser
2 EL	Mandelpüree
1 EL	Apfeldicksaft
1 MS	Vanille

Kakis je nach Grösse ca. 5 Std einweichen. Die Hälfte der eingeweichten Kakis in kleine Stücke schneiden. Diese Stücke in die Crêpes als Füllung einschlagen.

Mit den restlichen Kakis, dem Einweichwasser, Apfeldicksaft und Mandelpüree im Mixer eine feine Creme herstellen. Am Schluss Vanille dazumixen.

Tipp: Als Garnitur können Maronenpulver und Carobpulver mithilfe eines Teesiebes darübergeseiht werden. Je nach Jahreszeit können frische oder getrocknete Blütenblätter verwendet werden.

Für Füllung und Sauce können auch frische Kaki verwendet werden.

Als Crêpe-Einschlag kann auch das Rezept auf S. 151 im Buch Rohkost vom Feinsten dienen.