

Essbare Stadt Lübeck

Gesund genießen

Wer schon mal einen „Potluck“ der veganen Rohkostinitiative Lübeck erlebt hat, hat einen Eindruck davon, wie aus einer Fülle natürlicher Zutaten ein Augen- und Gaumenschmaus werden kann. Gutes Essen weckt Glücksgefühle – das steckt in der englischen Wortschöpfung aus „pot“ (Topf) und „luck“ (Glück). Zum „Potluck“ bringen alle eine eigene kulinarische Kreation aus rohen, veganen Zutaten für ein gemeinsames Essvergnügen mit. Neben gesundem Genuss steht der Austausch miteinander und das Lernen voneinander im Mittelpunkt. Rohköstliche Kräuter- und Gemüsechips, knusprig gedörrte Kracker, leckere Suppen, süßes Konfekt, bunte Rohkosttorten, am liebsten mit frischem, heimischem Obst: Interessierte sind herzlich willkommen und werden staunen über das appetitliche Angebot. Die Treffen finden an wechselnden Orten statt.

TeilnehmerInnen am Rohkosttreffen kommen aus unterschiedlichen Motiven: Die Neugierigen wollen sich einfach mal mit etwas Ungewohntem überraschen lassen. Andere haben Gesundheitsprobleme und treffen hier Menschen, die mit Hilfe einer Umstellung der Ernährung auf vegane Rohkost eine Linderung ihrer Beschwerden oder gar Heilung erleben. Sie finden gebündelte Erfahrung vor, wie man an eine Ernährungsumstellung herangehen kann und was dabei zu beachten ist. Viele, die regelmäßig kommen, sind im Heilwesen tätig und können helfen, weitere Wege zu mehr Gesundheit zu öffnen. Wieder andere sind interessiert an neuen Rezepten mit Wildkräutern, wollen wissen, wo man sie in Lübeck am besten sammelt und wer Kräuterwissen weitergeben kann.

Nicht zufällig gibt es Schnittmengen zwischen der Lübecker Wildblumeninitiative und der Veganen Rohkostinitiative. Für den „Grünen Smoothie“, den vitaminreichen Durstlöcher, den mittlerweile auch schon viele für sich entdeckt haben, die sich nicht rein vegan und rohköstlich ernähren, verwendet man nach Möglichkeit frisch gepflückte Wildkräuter und heimisches Obst. Brennessel, Oranges Habichtskraut, Wilde Malve, Gänsefingerkraut – überraschend viele Wildkräuter sind wohlschmeckend und in ihrem Vitamin C-, Vitamin A-, Mineralstoff- und Reineiweißgehalt selbst biologisch angebautem Kulturgemüse deutlich überlegen. Roh genossen oder unter 42°C zubereitet, schätzen Kenner vor allem auch ihre lebenswichtigen Vitalstoffe, zu denen auch wertvolle Antioxidantien und Enzyme gehören, die wir benötigen, damit unsere Zellen fortlaufend regenerieren und gesund bleiben. Verschiedene Bitterstoffe, vornehmlich in Wildkräutern enthalten, regen den Stoffwechsel an und fördern eine gute Verdauung. Diese Zusammenhänge sind für viele eine gute Motivation, essbare Wildkräuter rundum kennenzulernen – von ihren Erkennungsmerkmalen über ihre Inhaltsstoffe bis hin zum Erleben ihres Geschmacks und ihrer Anwendung in der kreativen Küche und zum Heilen.

Wer sich lieber von erfahrenen Küchenchefs verwöhnen lassen möchte, kann das in der Roh- und Naturkostpension „Das Sonnenhaus“ in dem kleinen Dorf Oberwohlde 10 km westlich von Lübeck tun. In wunderschöner Ambiente umsorgen Elke Neu und zwei Rohkost-Gourmet-Zubereiter ihre Gäste. Die Inhaberin ist Ernährungsberaterin im Bereich Rohkost mit eigenem Kursangebot und bietet in ihrem Haus auch Entschlackungskuren sowie Aufbaukuren zur Rekonvaleszenz bei schweren Erkrankungen an.

Kontakt:

Christa Fischer, Rohkostinitiative Lübeck, Tel. 0451 – 793115

Elke Neu, Sonnenhaus, Tel. 04506 – 300, www.das-sonnenhaus.de