



PRESSEINFORMATION

Gesunder Genuss aus der Rohkost-Küche.

## **Kochende Leidenschaft für die Kalte Küche**

**Buxtehude.** Keine Lust zu kochen? Dem einen dauert es zu lange, anderen ist es zu kompliziert. Und vielen schmeckt nicht mehr, was sie da täglich auf dem Teller liegen haben. Vergessen Sie die frustrierenden Kochabenteuer und das Kreuzfeuer geschmacksverwirrender Ernährungsregeln oder quälender Diäten. Eine gesunde, frische Rohkostküche macht Appetit. Genießen Sie den Luxus „roh-köstlicher“ Lebensmittel, das befriedigende Gefühl, dem Körper wirklich Gutes zu tun. Alles in Rohkostqualität und selbst zubereitet: Vom vitaminreichen Fastfood bis zum 4-Gänge-Menü für alle Geschmacksrichtungen, Ernährungsbedürfnisse und persönlichen Vorlieben.

Gesunde Ernährung kann so einfach sein. Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind optimal für die Gesundheit, da sind sich Ernährungswissenschaftler einig. Noch gesünder ist es, wenn dieses frisch und unerhitzt – als Rohkost – serviert wird. Und damit sind nicht nur Karottensticks, grüner Salat oder der tägliche Apfel gemeint. Die moderne Rohkostküche bietet heute eine vollwertige Ernährung vom Frühstück über das Mittagessen bis hin zu köstlichen 4-Gänge-Menüs für ein Abendessen mit Gästen. Den kleinen Hunger zwischendurch stillen frisch gepresste Säfte und Smoothies. Und für Naschkatzen gibt es leckeres Konfekt und Schokolade. „Wir verzichten lediglich auf Hitzeprozesse über 40 Grad, nicht jedoch auf den Genuss und den Spaß, ein leckeres Essen zuzubereiten“, erklärt Elisabeth Schädlich, Ernährungsberaterin der Keimling Naturkost GmbH, das Prinzip der Rohkosternährung. Das Unternehmen mit Sitz in Buxtehude feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Jubiläum und bietet Rohkost-Spezialitäten aus aller Welt an sowie spezielle Küchengeräte zur Zubereitung von Rohköstlichem. Neu im Angebot sind exotische Trockenfrüchte, Nussspezialitäten, cremige Mandelpürees, knuspriges Gebäck und Kracker.



Früher: Beim Kochen, Dünsten und Braten wird ein Großteil an Nährstoffen zerstört. Heute: Rohkost versorgt den Körper dagegen reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffe. „Ideal ist ein Rohkostanteil von 80 bis 100 Prozent“, empfiehlt Diplom-Ökotrophologin Elisabeth Schädlich. Wer mehr Rohkost isst, wird schnell belohnt. Das Allgemeinbefinden verbessert sich. Auch die vielen Ballaststoffe tun der Figur gut. Das Sättigungsgefühl stellt sich schnell ein und das bei geringer Energiezufuhr.

Eine kreative Küche ohne Kochtopf und Bratpfanne? Dazu Winfried Holler, Geschäftsführer von Keimling und begeisterter Rohkostliebhaber. „Allein durch die vielen verschiedenen Zubereitungsarten wie mixen, pürieren, trocknen oder entsaften wird das Ernährungsspektrum nicht kleiner, sondern größer. Alles ist sehr frisch und lecker. Dabei probiert und entdeckt man immer neue Geschmacksvariationen.“

Dass in der Rohkost-Küche keine Langeweile aufkommt, dafür sorgen die praktischen Küchenhelfer von Keimling. So gelingt mit der **Sojabella** im Handumdrehen eine leckere **Fenchelsuppe** oder ein **Nussmilch-Drink**, zaubert der **Excalibur-Trockner** ein indisches **Kokosc Curry** oder einen köstlichen **Trauben-Bananen-Kuchen** zum Dessert. Und der **Personal Blender** mixt in Sekundenschnelle Vitaminbomben in Form von cremigen **Smoothies**, fruchtigen **Limonaden** oder zartschmelzenden **Sorbets**. Natürliche Lebensmittel mit einem Maximum an Nährstoffen. Ganz ohne Kochen.

Lust auf gesundes Fastfood oder ein roh-mantisches Dinner? Ende September erscheint das neue Rezeptbuch „**Roh-mantische Genüsse.**“ Gleich zehn Spitzenköche präsentieren, wie genussvoll roh-köstliches Essen heute sein kann. Mehr Infos unter [www.keimling.de/presse](http://www.keimling.de/presse)

Rückfragen:

NORBERT IPSEN  
PR & WERBEAGENTUR GMBH  
- Norbert Ipsen -  
Telefon: 0 40 - 670 50 60  
52 Zeilen, 471 Wörter

[info@ipsen-norbert-pr.de](mailto:info@ipsen-norbert-pr.de)

Stand: August 2009