



ROHGENUSS

Hitzefrei für den Körper – mit Rohgenuss gesund & vital durch den Sommer

Wien, 30. Mai 2017. Wenn die Sonne vom Himmel strahlt, die Temperaturen steigen und die Gedanken wieder bei der Bikini-Figur sind, steigt der Appetit und die Lust auf rohe Köstlichkeiten: kreative Kreationen aus exotischen Früchten und knackigem Gemüse aus dem (eigenen) Garten. Das ist mehr als eine Laune der Natur, denn bei Hitze benötigt der Körper gesunde, mineralstoffreiche Speisen: rohköstliche Salate und kühl(end)e Sommer-Süppchen...

„Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirken Gurken, Tomaten, Zucchini und Wassermelonen kühlend. Trotzdem essen im Sommer viele Menschen gern gegrilltes Fleisch, Eis oder Fertig-Weckerl. Das schadet nicht nur der Bikinifigur, sondern in erster Linie dem eigenen Wohlbefinden, denn besonders bei Hitze braucht der Körper gesunde, vitaminreiche, kühlende Speisen – bunte und abwechslungsreiche rohe Köstlichkeiten sind bei hohen Temperaturen die ideale Ernährung“, weiß Österreichs ROHGENUSS-Pionierin und Gesundheits-Expertin Michaela Russmann.

Sommer, Sonne, Smoothies

Was darf es sein? Knackige Salatvariationen? Fruchtige Desserts aus Beeren? Leckeres Eis aus frischen Früchten? Rohzzarella mit Tomaten an Kräuterdressing? Eine sommerliche, rohe Paprikaschaumsuppe? Guacamole, in kleine Tomaten gefüllt? Gefrorene Himbeeren mit Kokos-Mus und Datteln? Wassermelonenpizza? Eine alkoholfreie Erdbeerbowle? Beerensüppchen mit Kokos-Nockerl? Oder eine Linzer-Schnitte ‚raw‘ mit Heidelbeermarmelade?

„Kreativen Ideen kennen in der rohen ‚Küche‘ keine Grenzen. Außerdem lassen sich all diese Gerichte blitzschnell von jedem selbst zubereiten. Für die nächste Gartenparty, das Wochenend-Picknick mit Freunden oder als sommerlicher Snack fürs Büro“, erklärt Michaela Russmann, Autorin der Bücher „ROHGENUSS – Jeder Tag ein Fest“, „ROHGENUSS – Die vier Jahreszeiten“ und „ROHGENUSS – Wenn die Küche kalt bleibt“ (alle bei Russmann & Sohn).

Roh rockt!

Michaela Russmann ist Österreichs Rohgenuss-Pionierin und macht dieses Thema weit über die Grenzen Österreichs hinaus bekannt. Ihre 11 Kochbücher, DVDs, Workshops, Seminare und ihr Blog zeichnen sich durch Kreativität, Leichtigkeit und Leidenschaft aus. Weiters ist Michaela Russmann offizielle Botschafterin von Jamie Olivers Foodrevolution Day. Hier bringt sie jedes Jahr Kindern die Vorzüge der rohen Küche näher. Als Unterstützerin der Plattform Foodsharing setzt sie sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung ein.

Die fabelhafte Welt der rohen ‚Küche‘

Lange Zeit als ‚Hasenfutter‘ degradiert, ist roher Genuss nun auch im deutschsprachigen Raum ein Trend. „Rohgenuss ist mehr als Gurkenscheiben und Karotten-Sticks. Sie ist kein Verzicht, sondern gesunder Lifestyle“, so Michaela Russmann. In den USA, besonders in Kalifornien, hat ‚vegan raw food‘ längst Fuß gefasst. „Menschen möchten schön, jung, sexy und gesund bleiben. Eigenschaften, die mit Rohkost einfach umzusetzen sind“, betont Michaela Russmann.

Die Temperaturgrenze bei der Verarbeitung von Rohkost liegt unter 42 Grad Celsius. Darüber setzen bei Lebensmitteln Vorgänge ein, die das Produkt verändern – wesentliche Inhaltsstoffe gehen verloren. Bei Rohkost bleiben Vitamine und Enzyme erhalten. Der Organismus wird weniger belastet, Völlegefühl oder Müdigkeit nach dem Essen bleiben aus. Denn Rohkost ist reich an Ballaststoffen, positiv für die Verdauung und gut für die Umwelt, denn im Unterschied zum klassischen Kochen brauchen rohe Genießer weniger Energie für die Herstellung ihrer Speisen. Zudem wird kaum Abfall produziert. Michaela Russmann: „Rohgenuss fördert die lokale und biologische Landwirtschaft – und reduziert somit die Nutzung von Pestiziden, Herbiziden und chemischen Düngemitteln, die die Umwelt belasten. Roh rockt!“

Weitere Informationen unter www.rohgenuss.at;

ROHGENUSS ist ein Unternehmen von Michaela Russmann. 2009 in Wien gegründet, zeigt es in Workshops, Seminaren, Büchern und DVDs die Vorteile, Vielfalt und Einfachheit der kalten Küche. Mehr Informationen unter www.rohgenuss.at.

Medienkontakt: SPIEGL & LEHNER OG:

Doris Spiegl, Tel.: 0676/540 15 94, Mail: spiegl@spiegllehner.com

Karin Lehner, Tel.: 0650/555 66 56, Mail: lehner@spiegllehner.com