



Roh oder gekocht? Wie wirkt das Garen auf den Menschen?

Im Jahr 2024 blicken wir auf 100 Jahre Landwirtschaftlichen Kurs von Rudolf Steiner und haben dazu schon 3 Infoblätter zur Nahrungsqualität, der Ernährung über die Sinne und dem Welternährungstag veröffentlicht. Aber der Landwirtschaftliche Kurs enthält noch mehr Bezüge zur Ernährung. Einer davon bezieht sich auf die rohe und gegarte Nahrung.



Was ist Rohkost?

Unter roher Nahrung versteht man unerhitzte Lebensmittel von Pflanze und Tier. Dies sind Salate, frische Kräuter, Sprossen, Rohkost sowie Rohmilch, rohe Eier, Tartar. Meist bezieht man die rohe Nahrung nur auf pflanzliche Lebensmittel wie Salate oder Gemüsestückchen. Rohkostbefürworter weisen auf den Nährstoffverlust durch das Erhitzen hin.

Das wird jedoch meist überschätzt.

Garen und Sonnenwärme

Garen, Backen oder Braten haben durchaus Vorteile: Die Lebensmittel werden bekömmlicher, schädliche Mikroorganismen sterben ab und das Aroma nimmt zu. Dabei muss man nach dem Pflanzenteil wie Wurzel oder Blatt sowie der Art (Salat oder Kohlkopf) unterscheiden. Rudolf Steiner sprach vom „Sonnenkochprozess“ bei den oberen Teilen der Pflanze Blüte und Frucht, die mehr Licht und Wärme erhalten als Wurzeln, Blätter und Stängel. Damit nehmen Kräfte und Aromen zu, die stärker auf den Stoffwechsel wirken. Diese Stoffwechselwirkung, die ja auch die Muskeln beinhaltet, hat eine Beziehung zum Willen des Menschen, zur Bewegung. Früchte von Obst und Gemüse stützen den Willen durch ihre verstärkten Wärmekräfte. Ähnliches lässt sich auch für gegarte Lebensmittel sagen.

Wurzeln wie Sellerie oder Rettich haben nach der Dreigliederung eine Beziehung zum Nerven-Sinnes-System und damit dem Denken des Menschen. Sie wirken auf diesen Bereich stärkend. Aber hier gibt es Unterschiede. Die orangene Möhre weist viel mehr innere Wärmekräfte auf als ein Rettich. Dies kann man auch am süßen Geschmack und dem Provitamin β -Carotin erkennen.

Vorteile der Rohkost

Rohkost, vor allem von Wurzeln oder kräftigen Pflanzen wie Weißkohl erfordert intensive Verdauungsarbeit. Wenn man diese aufbringt, so stärken sich Kräfte, die heilend auf verschiedene Krankheiten wirken. So können sich Rheuma, Diabetes, Gicht oder entzündliche Erkrankungen verbessern. Allerdings muss man entsprechende innere Wärmekräfte aufbringen, sonst friert man vor allem in der kühleren Jahreszeit mit einer intensiven Rohkost. Besser ist es, solche Kuren in den wärmeren Monaten des Jahres durchzuführen. Zuviel Rohkost kann jedoch schwächen, wenn sie den Menschen überfordert. Es kommt also auf den individuellen Menschen sowie die Art und Menge der Rohkost an.

Blattgemüse (Salate) erfordern keine intensive Verdauungsarbeit wie Wurzelrohkost. Daher sind sie eine Bereicherung des Gemüseverzehr. In der kalten Jahreszeit stehen saisonal Wintersalate mit leicht bitterem Aroma zur Verfügung, die als sehr gesund gelten. Das Winterheft des Ernährungsrundbriefes 4-24 hat Wintersalate als Schwerpunkt, wo Radicchio, Feldsalat und Co. und die Bedeutung der Rohkost vorgestellt werden. Probieren Sie sie einmal aus!

Anmerkungen:

Rudolf Steiner: Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft (Landwirtschaftlicher Kurs) 1924, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1985 (GA 327), S. 209-211.

Infos Nr. 1/24, 3/24, 4/24