



Alexander Buchheit

Rohkostaktivitäten in Südkalifornien

Eigentlich wollte ich nur eine Sprachschule in San Diego besuchen und einer Bekannten einen Besuch abstatten...

... da saß ich eines abends in dem Studententreff *Cafe Crema*, direkt an einer belebten Straße im Vorort Pacific Beach gelegen. Hier konnte man Rumsitzen zum Lesen, Relaxen oder auch nur um seine mitgebrachten Lebensmittel zu verspeisen, so wie ich es immer tat. Mein neues Buch, zuvor auf Empfehlung von Helmut Wandmaker erworben, lag auf dem Tisch. Es war das Rohkost Standardwerk *The Raw Food Diet* von der *The Nature's First Law*- Gruppe, angesiedelt in der Stadt in der ich gerade zu Besuch war. Ich breitete gerade mein Dinner auf dem Tisch aus, als mich jemand ansprach, ob ich das Buch gut finden würde. Ein langjähriger Rohköstler wie er mir dann erzählte, der angespornt durch dieses Buches seine Heimat Chicago verließ, um im sonnigeren und Rohköstler-freundlicheren San Diego eine neue Heimat zu finden. Sehr beeindruckt schienen seine Gespräche mit dem Autor David Wolfe gewesen zu sein, der es versteht die Rohkost Ernährung auf eine ganz besonderes motivierende und überzeugende Weise Interessierten näherzubringen... Neugierig tauschten wir unsere Erfahrungen aus. Dann fragte mich Scott, ob ich ihn in die nebenan befindliche Gesundheitsschule *The School Of Healing Arts* begleiten wolle. Wissensdurstig wie ich war, nahm ich dann kurze Zeit später an einem Vortrag über die "Weiterentwicklung der Gedanken" teil. Sehr interessant, ich stellte auch fest, daß mein Englisch sich schon nach zwei Wochen Schule hörbar verbessert hatte. Nach dem Vortrag bot die Schule noch eine kostenlose Massage an, quasi zur Kundenwerbung. ZEN-TOUCH hieß der Massagestil. Ich war danach so entspannt und gelöst, daß mir gar nicht bewußt war, was ich innerhalb der letzten zwei Stunden alles erlebt hatte.

Wie lange hatte ich auf so eine zufällige Bekanntschaft gehofft, in der ich neue Motivation für meine neue Ernährungsweise erfuhr? Keine Rechtfertigungen, lange Erklärungen mit den üblichen Rückfragen nach ausreichender Eiweißversorgung usw....

Die letzten beiden Wochen meines Urlaubes beschloß ich, mir die Nationalparks der Umgebung anzuschauen. Übernachtung im Zelt, um der Natur am nächsten zu sein verstand sich. Ich deckte mich mit ausreichend Verpflegung für die nächsten Tage in der Wüste ein. In den Supermärkten stellte ich dabei außer den horrenden Preisen - eine mittelgroße Avocado für zwei US-Dollar - fest, daß das Angebot an biologisch angebauten Früchten, hier mit organic gekennzeichnet, viel größer war, als ich es von Deutschland gewohnt war. Orangen und Grapefruits waren sogar günstiger als zu Hause. Und destilliertes Wasser gab es in Gallon-Kanistern (=3,8L) überall fast umsonst. Noch ein Schnapsglas voll Weizengrasssaft und einen halben Liter frisch gepreßter

Karottensaft aus der Saftbar-"Fast-Drink"-Kette *jamba juice* und es konnte losgehen zu den Wüsten in der nahen Umgebung.

Nach einigen eiskalten Nächten in der doch sehr kargen und menschenfeindlichen Gegend packte mich wieder der Drang, mehr Informationen über die Rohkostszene im Südwesten der USA zu sammeln. Ich erinnerte mich an die Erzählungen meines neuen Bekannten, daß es in Los Angeles ein reines Rohkostrestaurant geben würde. Dieses wollte ich nun ausprobieren. In Deutschland war mir, seit D. Otfried Weise sein *Gourmet's Garden* in München geschlossen hatte, keines bekannt.

Die *O2-Bar*, das einzige Rohkostrestaurant der Stadt, ist in West Hollywood sehr populär, weil sie, unter dem Argument der schlechten Stadtluft, reinen Sauerstoff zum Schnüffeln anbieten. Einen zugesetzten Duft gab's gegen Aufpreis. Ich begnügte mich jedoch mit einem japanischen Salat mit Meeressgemüse. Die Speisekarte regte meine Phantasie jedoch in soweit an, weil ich mir in diesem Moment noch nicht erklären konnten, wie wohl eine Pizza oder Lasagne aus reiner, biologisch angebaute Rohkost aussah.

Außerdem erhielt ich den Tip in L.A. eine Kommune zu besuchen, die zweimal die Woche Rohkost anbieten und es Rohköstlern ermöglichen sich dort auszutauschen.

The Living Lighthouse, so der Name des sehr improvisierten Rohkost-Informationszentrums. Sarah und Dennis, nahmen mich gleich sehr freundlich auf und so sammelte ich 24 Stunden lang neue praktische Informationen. Dies ging vom Anlegen eines Komposthaufens und eines Kräutergartens, der Sprossenzucht, dem Dehydrieren von natürlichen Lebensmitteln über die Zubereitung von Drinks bis hin zu der aufwendigen Arbeit ein mehrgängiges Rohkost "Gourmet" Menüs vorzubereiten. Natürlich lernte ich auch einige neue Früchte kennen. Dennis meinte so zur Mittagszeit, als sich bei mir auch ein Hungergefühl zeigte, er würde es sehr lieben Früchte so zu essen wie sie wachsen. Aber manchmal bräuchte er auch etwas zubereitetes. Und in diesem Moment sollte das ein Power Drink sein. Er mahlte Leinsamen und Kürbissamen mit einer Kaffeemühle. Dann zerteilte er zwei Orangen und zwei Bananen. Alles in einen Mixer, das Wasser einer jungen Kokosnuß dazu und fertig war unser Mittagsdrunk. Ich war sehr beeindruckt von dieser Alternative, konnte ich doch vorher solchen Mischungen wenig Geschmack entlocken. Die aus Indien stammende Sarah ging da noch einen Schritt weiter. Sie experimentierte und verwendete häufig den Dehydrator. Es schien mir als wäre sie früher eine leidenschaftliche Köchin gewesen. Jetzt nahm sie halt statt des Backofens dieses monströse Wasserentzugsgerät, was ich dort zum ersten Mal sah. Sie gab mir alle ihre Kreationen zu probieren. Zögernd nahm ich von Ihren Kräckern, Sprossenkugeln, Süßspeisen und Kuchen, wollte ich doch unter keinen Umständen rückfällig werden. Aber es schmeckte sehr gut, nur daß dieses stechende Gefühl im Kopf nicht auftrat wie ich es kannte, wenn ich früher doch mal schwach wurde. Auch wenn ich nur selten auf diese Kreationen zurückgreife, so empfand ich diese Erfahrung als eine große Erleichterung.

Dieses verkrampfte Gefühl etwas oder eigentlich alles nicht mehr essen zu dürfen war auf einmal verschwunden. Ich kann doch alles essen, Hauptsache es ist roh.

Und vom Geschmack her, hatte ich noch nie einen so frischen wohlschmeckenden Kuchen gegessen, wie Sarahs CoconutCarrotCake.

Am Abend gab es dann dieses aufwendige Rohkost Gourmet Menü, in meinen Augen eher was für Kochkünstler, um die nämlich zu überzeugen, der Kochkost den Rücken zu kehren. Und diese Überzeugung klappte. Die Vorspeise eine geniale Kräutersuppe á la Dennis, dann ein Apfel Sellerie Salat, ein Hauptspeisenteller, von dem man auch alleine hätte zwei Tage leben können und als Dessert etwas, was nach Schokoladenpudding aussah aber Johanniskernbrot Bananenpudding war. Jedenfalls waren alle noch Kochkünstler begeistert. Und gerade dies begeisterte mich am meisten.

Am nächsten Tag, das Frühstück bestand aus dem Wasser zweier junger Kokosnüsse, machte ich mich dann wieder auf den Heimweg. Unterwegs hielt ich noch beim Asia-Großmarkt Ranch99 an, um mich mit jungen Kokosnüssen für \$ 0,79 für die mir bleibenden Tage in USA einzudecken. Für die Woche, die mir noch blieb, kaufte ich dann 16 Stück.

Nach etwa 4 Stunden Fahrt war ich wieder in San Diego angekommen. Hier wollte ich nun meine beiden noch offenen Fragen klären. Nämlich erstens wie sieht das Angebot in USAs Naturkostläden aus und zweitens interessierte mich das Optimum Health Institut, dem ich einen Besuch abstatten wollte.

Außerdem waren mir einige Bücher empfohlen worden, die ich mir in den mir genannten Bioläden besorgen wollte.

In den USA ist bekanntermaßen alles etwas größer als bei uns. Ebenso trifft das auf die Bioläden zu. Eine große Auswahl an frischem Obst und Gemüse. Alle erdenklichen Körner, Nüsse, Trockenfrüchte ja sogar Nudeln und Süßigkeiten gab's wie bei uns nicht nur in den bekannten Verpackungen sondern auch lose zum selber Abfüllen. Neben diesen Regalen fand sich dann eine Presse um die abgefüllten Nüsse gleich zu Nußbutter zu zerquetschen. Ein Entsafter für Weizengras gleich daneben. Darunter das Weizengras-Beet mit Schere.

Das Trinken von Weizengrassaft ist durch Ann Wigmore's Therapieerfolge im Hippokrates Health Institute in USA sehr populär geworden. (Nähere Informationen über Weizengras finden sich u. a. in Kulvinkas Buch *Leben und Überleben* und in Urs Hochstrassers *Rohkost-die lebendige Nahrung*)

Dann durchstöberte ich die Bücherabteilung, in erster Linie auf der Suche nach David Wolfe's gerade erschienenen Buch *The Sunfood Diet Success System*. Ich fand dann gleich die ganze Palette der The Nature's First Law Bücher. David Wolfe hatte kurz zuvor sein neues Werk in dem Laden vorgestellt, so daß ich sogar ein handsigniertes Exemplar ergatterte. Außerdem erwarb ich *Raw Power* und *Primal Mothering In A Modern World* sowie Ann Wigmore's *Become Your Own Doktor*.

Der Sonntag Nachmittag gehört im Optimum Health Institute (OHI) den ankommenden Gästen. Gleichzeitig steht interessierten Besuchern das Haus offen sich über die angebotenen Programme und die örtlichen Begebenheiten zu informieren.

Das OHI ist als eine Mischung zwischen Kurklinik und Rohkostschule anzusehen. Es existiert ein großer Garten, wo Obst und Gemüse biologisch wächst sowie ein

Gewächshaus, das fast ausschließlich dem Anbau von Weizen gras dient. Jeder Gast lernt in der ersten Woche seines Aufenthalts, wie man zu Hause Weizen gras zieht und den Saft daraus herstellt. Dieses Konzentrat war somit auch die erste Nahrungsaufnahme des Tages, als Medizin zur körperlichen Entgiftung versteht sich.

Das OHI bietet ein bis drei Wochenprogramme an. Ähnlich eines Stundenplans erhält der Gast Karten, wo es gilt die bereits absolvierten Kurse abzuhaken. Einige Kurse sind mit 'Mentale Entgiftung', 'Verdauung', 'Kommunikation', 'Biologischer Gartenanbau', 'Nahrungszusammenstellung', 'Essenszubereitung', 'Soßen und Rezepte' oder 'Fortsetzung zu Hause' betitelt. Neben der Theorie zählen ein Bewegungsprogramm sowie Seminare in Pflanzenkunde zum Therapieprogramm.

Leider gibt es ein Rohkosttherapie-Vollprogramm, wie das im OHI angebotene noch nicht im deutschsprachigen Raum. Übrigens war ich neben einem Franzosen, einer Gruppe Japaner sowie einem Ehepaar aus England einer der wenigen Ausländer am Tag der offenen Tür. Zum Abschluß gab's einen Gemüseteller mit verschiedenen Sprossen und Sonnenblumengras sowie zwei Kugeln aus unterschiedlicher gemahlener Samen. Insgesamt war ich von dem Programm wie auch dem Haus des gemeinnützigen Institutes sehr angetan. Das Haus hat eine Filiale in Texas. Mehr Informationen stehen unter www.optimumhealthinstitute.org im Internet.

Darf man hoffen, daß die Rohkostszene in Deutschland neben einigen Restaurants, Bistros und Saftbars auch in den Bioläden und Gesundheitszentren weiter wächst.

Kontakt:

Alexander Buchheit

Kleiststr. 19

65187 Wiesbaden