

1, 2 einfachst und schnellst zubereitbare Mahlzeiten?

Post by "Angelika" of Mar 12th 2022, 1:11 pm

[Quote from Jörg](#)

In etwas harmloserer Form gilt das übrigens auch für Kartoffeln, auch die sollten aus ähnlichen Grünen möglichst nie roh verzehrt werden. Auch wenn das enthaltene Gift niedriger konzentriert ist und es dabei eher um die Stärke geht, die im rohen Zustand nur schwer verdaulich ist.

Naja, ich kenne Rohis, die durchaus auch gerne frische Kartoffel roh essen, durchaus mehrere 100 g. Natürlich bio, ungemischt, damit die Sperre erkennbar ist.

Habe ich auch schon gemacht, besonders gerne frische Kartoffel direkt aus dem Garten.

Ich müsste es nochmal nachschlagen, aber bei üblichen Werten müssten erst größere Mengen Kartoffel da ein Thema sein und roh und pur würden sie jedenfalls sperren.

Anders bei Bohnen, da haben schon manch experimentierfreudige "Rohis" ihre Lehren ziehen müssen - das geht gar nicht roh.

Auch Fisolen würde ich eher nicht roh essen, auch wenn manche Rohkost-Restaurants diese manchmal in ihre Salate gaben (zumindest noch vor ein paar Jahren).