

Rohvolution

Post by "Norbi" of Jan 6th 2018, 11:46 pm

[Quote from tatjana](#)

Ich denke, alles ist relativ. Für die Leute, die sich wenig bewegen, irgendwo nah an Äquator leben und beruflich nicht überstrapaziert sind, die roh-vegane Ernährung ist die beste Variante, wenn sie natürlich es selber wollen. Papaya zum Frühstück, reife Avocados zum Mittagessen und junge Kokosnüsse zum Abendbrot, irgendwelche Blätter zwischendurch und sie brauchen weder Kochkost noch rohes Fleisch.

Aber hier im Norden fehlt diese wunderbare Sonnenenergie, und wir müssen sie durch konzentriertes Essen ersetzen.

Da gibt es einige Rohkost-Gurus die sagen Ähnliches. Die meinen in den Tropen hat man viele proteinreiche Früchte, wie Durian z.B, zur Verfügung, und dann braucht man evtl. die tierischen Proteine nicht.

Dem entgegen steht folgende Geschichte:

Da war ein Rohköstler für ein halbes Jahr auf einer tropischen Insel (ich glaube es war Bali) und als er zurückkam hatte er gaaanz schlechte Vitamin B12-Werte.

Dann haben sie ihn mit einer Austern-Kur wieder versucht aufzupäppeln.

Da gibt es bestimmt Menschen die würden einem hier das Gegenteil erzählen. Verallgemeinern kann man das wahrscheinlich nicht.

Ich kenne zwei Rohköstler die waren für ein paar Monate in Indien. Die haben dort keine Proteine gegessen, also auch keine Nüsse. Die sagten bei dem heißen Wetter hat man überhaupt keinen Appetit auf Proteine. Nur ein einziges Mal sind sie ans Meer gefahren und haben sich einen Fisch gekauft. Und den haben sie dann sogar mit den Gräten restlos aufgegessen.