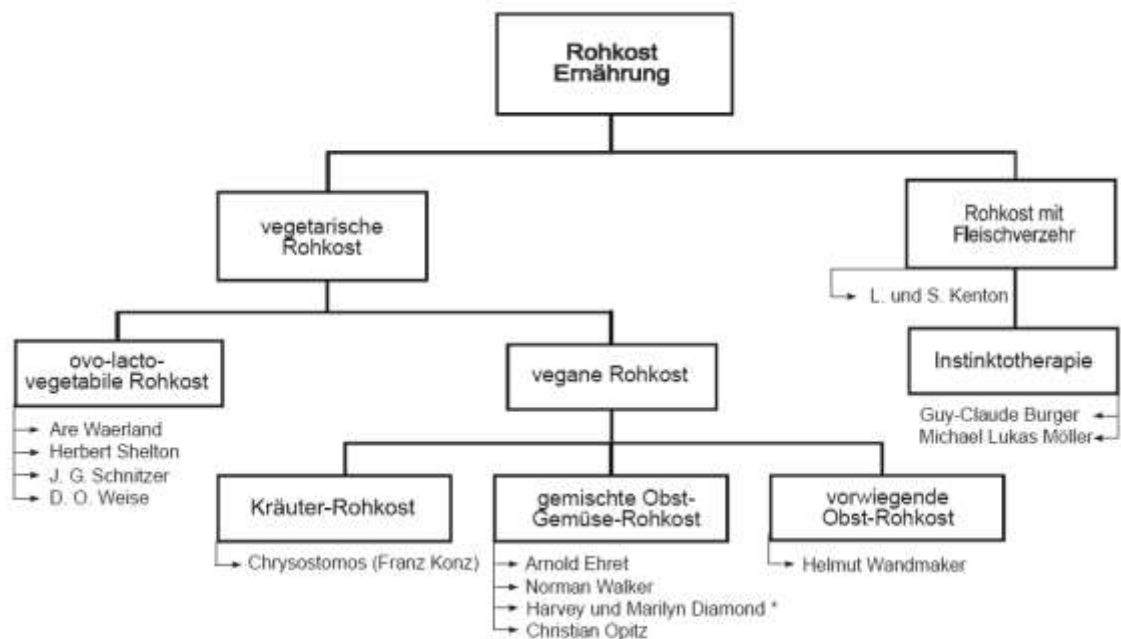


**Rohkost-Ernährung** ist eine Kostform, die weitgehend oder ausschließlich unerhitzte pflanzliche (teilweise auch tierische) Lebensmittel enthält. Es werden auch Lebensmittel einbezogen, die verfahrensbedingt erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind (z.B. kaltgeschleudeter Honig und kaltgepresste Öle), ebenso Lebensmittel, bei deren Herstellung eine gewisse Hitzezufuhr erforderlich ist (z.B. Trockenfrüchte, Trockenfleisch, Trockenfisch und bestimmte Nussarten). Außerdem können kaltgeräucherte Erzeugnisse (z.B. Fleisch und Fisch) sowie essig- und milchsaurer Gemüse Bestandteil der Rohkost sein.



\* Empfehlungen und Rezeptteil widersprechen sich

**Abb. 3-2: Die wichtigsten Rohkost-Formen im Überblick (Koebnick et al. 1997)**