

# Definition Rohkost nach der Schweizer Konvention

Rohkost ist lebendige Nahrung, die bestimmte Kriterien erfüllen muß:

1. Ernte im höchst möglichen Reifepunkt

Unreife, nachgereifte oder überreife bis angegammelte Produkte sind keine Rohkost

2. Ausschließlich pflanzliche Produkte

Jegliche Form eines tierischen Produktes wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei, Honig.... ist keine Rohkost, auch wenn es als z.B. Roher Schinken, Rohmilchkäse, roh getrockneter Fisch bezeichnet wird.

3. Geringe Temperatur (möglichst unter 37°C) und geringe Haltbarkeit

Solange das Urprodukt noch fest über die gesamte Pflanze mit der Erde verbunden ist (z.B. als Same, Frucht, Blatt) können Temperaturen über 37°C kaum eine Schädigung verursachen, da die Pflanze sich den natürlichen Umgebungsbedingungen angepaßt hat. Nach der Ernte können die Pflanzen und die einzelnen Pflanzenteile Blatt, Blüte, Frucht, Same, Stengel und Wurzeln im rohen und ungetrockneten Zustand nur eine kurze Zeit überdauern. Sogenanntes Wintergemüse und Winterobst hat eine längere Haltbarkeit. Frost führt bei vielen Pflanzen zu Schädigungen und ist in solchen Fällen zu vermeiden.

Werden Pflanzenteile getrocknet, um sie längerfristig haltbar zu machen, darf die Trocknungstemperatur 37°C möglichst nicht überschreiten.

Bei Saaten (und Nüssen) darf die Trocknungstemperatur bis 45°C betragen, da durch die Verdampfungskälte beim Trocknen ein Kühleffekt entsteht. Wichtig ist, daß keine Eiweiß- und Enzymschädigung geschieht. Dies läßt sich z.B. durch die Keimfähigkeit nachweisen. Es gilt generell: je tiefer die Trocknungstemperatur (aber trotzdem über dem Gefrierpunkt), desto höher die Qualität der Saat und desto länger die Haltbarkeit.

Wenn aus den Lebensmitteln Rohkostprodukte produziert werden wie Öle, Mousse, angekeimte und getrocknete Massen, dann darf die Herstellungstemperatur effektiv nicht höher als 37°C sein. Das benutzte Trocknungsverfahren sollte so gewählt sein, daß keine Schädigung des Endproduktes geschieht (pH-Wert-Erniedrigung, unkontrollierte Fermentation). Es ist ein achtsamer Umgang bezüglich der Temperatur bei allen Arbeitsschritten von der Ernte über die Trocknung (falls notwendig), den Transport, die Lagerung bis hin zur Weiterverarbeitung zum Rohkostprodukt geboten. Rohkostprodukte sollten nicht ohne Kühlung über 37°C transportiert und gelagert werden. Das gleiche gilt für Rohkost-Produkte, die auf Grund ihres Wassergehaltes oder anderer Unzulänglichkeiten Temperaturen unter 0°C nicht vertragen und nach dem anschließenden Auftauen Ihre Rohkostqualität durch Vergammeln oder Modern verlieren. So sind z.B. gefrorene rohe Möhren und TK-Produkte keine Rohkostprodukte im Gegensatz zu getrockneten Blättern oder Samen, die durch Frost keinen Schaden nehmen.

4. Anteil an Rohkost von 100% sind anzustreben

Ein Produkt darf sich noch Rohkost nennen, wenn max. 1 % der verwendeten Ausgangsprodukte keine Rohkostqualität besitzen.

Die verwendeten Nicht-Rohkostprodukte müssen den Anforderungen von:

a.) Punkt 2 (ausschließlich pflanzliche Produkte)

b.) Punkt 5 (Naturgemäßer Landbau)

c.) Punkt 6 (keine Genmanipulation und keine radioaktive Bestrahlung)

d.) Punkt 8 (Manufaktur und keine industrielle Fertigung)

entsprechen.

e.) Die verwendeten Nicht-Rohkostprodukte dürfen in Punkt 3 (Temperatur & Haltbarkeit) und Punkt 7 (Fermentation) jenseits der Grenzen liegen.

f.) Die verwendeten Nicht-Rohkostprodukte dürfen keine giftigen Substanzen enthalten.

g.) Stoffwechselverfügbare Mineralstofflieferanten wie Melasse, natürliche Salze und natürliche Mineralien dürfen bis zu 3 % verwendet werden. Rein chemische Substanzen sind nicht erlaubt.

5. Naturgemäßer Landbau ohne Gift - 0% Gift ist anzustreben

Die Natur besteht im Prinzip aus Giften. Die Chemie ist hauptsächlich giftig. Der kleine Unterschied zwischen den Giften der Natur und denen der Chemie ist, daß sich die natürlichen Gifte wesentlich schneller abbauen als die der Chemie. Spritzmittel einsetzen heißt immer Gift einsetzen, auch wenn sie biologisch erlaubt sind. Auch die Frage nach der Dosis ist dabei erheblich. Lebensmittel stellen in der Natur die Ausnahme dar und sind keine Gifte, sondern Mittel zum Leben. Auf Grund der derzeitigen Situation in der Pflanzenzüchtung, durch Industriebeeinflussung und

Umweltveränderung wird akzeptiert, daß kleinere Mengen an Giften im Landbau verwendet werden können, wenn:

a.) sie schnell abbaubar sind

b.) sie das Pflanzenwachstum der Kulturpflanzen beschützen

c.) sie keine Pflanzenmanipulation (z.B. Wachstumsbeschleuniger) bewirken.

d.) Die verwendeten Gifte dürfen nicht mehr im Endprodukt für den Kunden beim Verzehr enthalten und nachweisbar sein.

Das Ziel heißt 0% Gift. Die umweltbedingte Schadstoffzufuhr durch Wasser (z.B. saurer Regen oder Grundwasser) oder durch die Luft (z.B. Abgase und Chemtrails) läßt sich zum momentanen Zeitpunkt leider nicht eliminieren.

#### 6. Keine Genmanipulation & keine radioaktive Bestrahlung

Die Verwendung von Produkten (Nahrungsmitteln), die durch Genmanipulation und/oder radioaktive Bestrahlung behandelt wurden, ist strengstens verboten, auch wenn diese Produkte gesetzlich erlaubt sind.

#### 7. Fermentation unter 37°C

Produkte, die durch Fermentation unter 37°C entstehen (wie z.B. Sauerkraut, roh eingelegtes Gemüse oder Obst), gelten als Rohkost. Produkte, die über 37°C erhitzt wurden und anschließend fermentiert wurden oder als Rohprodukte bei der Fermentierung Temperaturen über 37°C erfahren, sind keine Rohkostprodukte, auch wenn sie mit Rohkostbegriffen belegt werden wie z.B. „geeignet für die Rohkost“, „Rohkostschokolade“ oder „Rohkostgärgetränk“. Als Beispiel: Vanille und Kakao fermentieren bei Temperaturen von 55-70°C, wodurch erst der Geschmack entsteht. Gärgetränke wie Bier oder Limonaden sind gekochte Auszüge, die anschließend vergären. Beim Gärprozeß entstehen Kohlensäure (CO<sub>2</sub>), Alkohol und Essig in unterschiedlichen Konzentrationen. Kohlensäure ist ein Stoffwechselgift, welches der Mensch ausatmet. Alkohol und Essig sind zudem Stoffwechselgifte der Hefen und Mikroben und stellen keine Rohkost da. Hingegen sind Produkte, die auf reiner Milchsäurebasis unter 37°C gären wie z.B. Sauerkraut, Miso oder Getreidegärgetränke, reine Rohkostprodukte.

#### 8. Manufaktur, keine industrielle Fertigung

Bei der Herstellung zum Rohkostprodukt steht die handwerkliche Arbeit des Menschen im Vordergrund. Kleine Maschinen und Gerätschaften dienen dem Menschen, sein Ziel eines Rohkostproduktes der bestmöglichen Qualität zu erreichen. Die Freude des Menschen bei der Herstellung des Produktes hat einen positiven Einfluß auf das Produkt. Wenn ein Betrieb wächst, muß er modularen Charakter aufweisen. D.h. die einzelnen Zellen werden dupliziert und nicht immer weiter vergrößert.

#### 9. Offenlegungspflicht, gläserne Produktion

Ein Lebensmittelhersteller für Rohkostprodukte hat die Pflicht, seinen Kunden und der Schweizer Konvention für Rohkost offen zu legen, daß alle Kriterien für die Rohkostqualität erfüllt sind.

#### 10. Handel mit Rohkostprodukten

Der Handel mit Rohkostprodukten ist möglich, wenn der Rohkosthändler die gleichen Pflichten erfüllt wie der Rohkostproduzent und dem Endkunden die Garantie für die Rohkostqualität gibt. Das bedeutet im Prinzip, daß der Rohkosthändler den Produzenten auf Rohkostqualität kontrolliert und darauf achtet, daß die Temperaturen für die Rohkostqualität bei Transport und Lagerung nicht überschritten werden (Kühlkette). Der Rohkosthändler gibt wie der Produzent den Hippokratischen Eid für die Lebensmittelherstellung mit allen daraus resultierenden Rechten und Pflichten ab, andernfalls ist er kein Rohkosthändler.

#### 11. Hippokratischer Eid

Ein Lebensmittelhersteller für Rohkost gibt einen Hippokratischen Eid für Lebensmittel ab. D.h. er hält sich an alle Punkte in dieser Konvention und stellt seine Lebensmittel in Rohkostqualität für die Menschen her. Der Gesundungsprozeß wird unterstützt, und der Gesundheitserhalt ist gegeben. Er weiß dadurch, welche Verantwortung er gegenüber dem Konsumenten hat. Rohkost heißt nicht gleichzeitig zwingend gesund. Ein Lebensmittelhersteller für Rohkost lebt mit allen, die den Hippokratischen Eid abgegeben haben, in Brüderlichkeit und hilft dem anderen beim Fortkommen und weiterentwickeln seiner Produkte und seiner Selbst. Konkurrenz ist unerwünscht, gegenseitige Unterstützung willkommen.

#### 12. Rechtliche Konsequenz

Zur Wahrung des Ansehens eines Jeden, der den Hippokratischen Eid für Lebensmittel abgibt, wird separat eine juristische Person gegründet (z.B. Verein), der die Verwaltung für die Definition Rohkost und den Hippokratischen Eid für Lebensmittel übernimmt. Diejenigen, die den Eid geleistet haben, werden öffentlich dargestellt, so daß es keine Zertifizierung geben muß. Sollte jemand gegen den Eid in grober und bewußter Form verstoßen, wird ihm der Eid aberkannt. Die Schweizer Konvention für Rohkost (SKR) vergibt ein Siegel, mit dem die Eidbrüder und Eidschwestern auf sich aufmerksam machen können. Rechtsland ist die Schweiz für die gesamte Welt.

#### 13. Salvatorische Klausel

Sollte durch unvorhergesehene Umstände sich herausstellen, daß bestimmte Punkte dieser Konvention zu ändern sind, so werden die Gründungsbrüder und auch -schwestern zusammentreten und den für die Menschen besten Lösungsweg finden, der am nächsten an der Rohkost erfahrung gemäß seiner Urväter Max Bircher-Benner und Arnold Ehret angegliedert ist.