

Rohkost



[1]

Weil durch das Erhitzen von Nahrung wichtige Vitamine zerstört werden, ist es auf jeden Fall sinnvoll, einen Grossteil seiner täglichen Nahrung möglichst naturbelassen zu konsumieren. Einige Rohkostexperten verraten ihre besten Rezepte und mehr über die Vorteile einer rohköstlichen Ernährung .

[Urs Hochstrasser](#) [2]

Urs' Rohkostkreationen lassen einem beim Anblick das Wasser im Mund zusammenlaufen. Als erfahrener Rohkünstler zeigt Urs seine Tricks für gelungene Mahlzeiten.

[Warum Rohkost?](#) [3]

Raphael Järmann über die Argumente für eine rohköstliche Ernährung.

Letzte Aktualisierung: 02.07.2015

Weitere Infos:

- Rohkostrezepte von [Keimling](#) [4].
- Homepage von [Urs & Rita Hochstrasser](#) [5]. Bieten Rohkostseminare an.

Source URL (modified on 02.07.2015 - 19:18): <https://www.swissveg.ch/rohkost>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/rohkost>

[2] <http://swissveg.ch/node/227>

[3] <http://swissveg.ch/node/226>

[4] <http://www.keimling.ch/roh-und-naturkost/rohkost-rezepte>

[5] <http://www.urshochstrasser.ch/>