

## «La Haute Cuisine Crue» oder Die Hohe Schule der Rohkost



[1]

Beim Wort Rohkost sieht wohl jeder spontan eine Karotte, einen Apfel, eine Birne oder vielleicht einen Salat vor seinem geistigen Auge. Doch die moderne Rohkostküche von Urs Hochstrasser, auch «La Haute Cuisine Crue» genannt, ist wesentlich mehr: Mehrgängige, wunderschön angerichtete Köstlichkeiten vermögen es, das Auge zu verwöhnen und den Gaumen zu kitzeln.

«Nahrung soll gesund, lebendig und vegan sein», sagt Urs Hochstrasser. Und nicht nur dies – was der Gourmet-Koch aus rohen Zutaten kreiert, ist hohe Kunst, Heilmittel und pure, farbenfrohe Genussfreude ohne Reue zugleich. Wer einen der Kurse besucht, lernt seine raffinierten Tricks kennen, von denen einige an mystische Alchemie erinnern. Oder wussten Sie, dass Avocado als Verdickungsmittel von Cremes eingesetzt werden kann? Dass Kokosnussfett, wenn es emulgiert, ein wertvoller Bestandteil eines raffinierten, gehaltvollen Drinks sein kann? «Kräuter und Gewürze sollten ein Gericht immer höher stellen und nicht übertönen, alles muss in Harmonie sein, wie in einem Orchester», erklärt der Koch, der auch als Gesundheitsberater tätig ist. «Die Ganzheit darf nicht verloren gehen!»

Kürzlich hat er sich eine Vision erfüllt: Zusammen mit der Schweizer Firma Soyana hat er ein biologisches Mandelpüree in Rohkostqualität auf den Markt gebracht, dessen Kerne aus Europa stammen. Überhaupt kennt er von allen Produkten, die er verwendet, die Herstellungsweise, weiss, welche Verfahren Rohkostqualität aufweisen und darum nicht über 45 Grad erhitzt worden sind. «Koch- und Backprozesse bewirken chemische Veränderungen, dabei gehen wertvolle Enzyme und Vitamine verloren», sagt er. Wärmende Effekte erzielt er dennoch – zum Beispiel dank etwas scharfem Chili oder Ingwer.

Als Vorreiter der Rohkostküche hat er beschwerliche Aufbaujahre hinter sich, doch unterdessen hat er eine erfolgreiche Wegstrecke erreicht. Bisher ist der Pionier vor allem in Deutschland und Österreich bekannt, doch auch die Schweizer kommen langsam auf den Geschmack. Urs Hochstrasser: «Unterdessen ist diese Ernährungsform nun erwachsen genug, sich auch in der Gastronomie behaupten zu können. Von Rohkost ernährt man sich, weil man will und nicht weil man muss, denn man erkennt den Gewinn lebendiger, liebevoll zubereiteter Nahrung.»

Nell Andris

Letzte Aktualisierung: 22.06.2015

Weitere Infos:

- [www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch) [2]

Source URL (modified on 22.06.2015 - 21:56): <https://www.swissveg.ch/node/228>

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/228>

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