



## Interview mit Winfried Holler, GF Keimling Roh- und Naturkost

### 1. Was lag Ihnen seit Gründung von Keimling besonders am Herzen?

Den Menschen möchte ich damals wie heute die gesunde Ernährung als klare Botschaft bringen: Nur Lebensmittel essen, für die wir „konstruiert“ sind. Höchste Priorität haben für mich ehrliche und zuverlässige Informationen über Lebensmittel-Produkte und deren Eigenschaften. Dabei liegt mir die Gesundheit der Menschen besonders am Herzen. Krankheiten wie Herzinfarkt, Fettleibigkeit, Rheuma, Karies etc. sind durch bestimmte Nahrungsmittel reduzierbar oder vermeidbar. Die Wissensverbreitung der gesunden Wirkungsweise von Roh- und Naturkost ist mir sehr wichtig.

### 2. Wie wollen Sie sich in Zukunft mit Keimling Roh- und Naturkost engagieren?

Mein erklärtes Ziel seit Unternehmungsgründung vor 25 Jahren ist, dass gesunde Ernährung durch Rohkost eine deutlich höhere Anerkennung in unserer Gesellschaft erhält. Rohkost ist roh-köstlich. Durch aufklärende, überzeugende Argumente möchte ich mit dazu beitragen, dass für Menschen, wie übrigens für alle Lebewesen, bestimmte Nahrungsmittel am besten geeignet sind. Unsere tägliche Nahrung sollte so natürlich wie möglich sein. Das bringt Gesundheit. Die bundesdeutsche Nahrungsmittelindustrie hat sich seit Jahrzehnten meilenweit davon entfernt. Wir wollen die Roh- und Vollwertkost wieder in den Fokus stellen. Entgegen der Grundhaltung im Bio-Markt nutzten wir sehr früh die Möglichkeiten des Marketings, der Verkaufsförderung und den Servicegedanken im Sinne unserer Kunden. Eine eigene Stiftung ist geplant, um Forschungsprojekte zu unterstützen, wir wollen Krisenregionen Rohkost-Lebensmittel zur Verfügung stellen und ökologische Projekte fördern.

### 3. Oberflächlich zu viel, im Detail zu wenig. Stellen Sie die Ernährung der Deutschen auf den Prüfstand?

Was viele Menschen im Blick auf gesunde Ernährung falsch machen, ist zum Teil bekannt: zu viel, zu süß, zu fett! Aber mit der Erkenntnis, dass etwas nicht richtig ist, weiß man noch lange nicht, was richtig ist. Meine Empfehlung: möglichst viel biologisch angebautes Obst und Gemüse zu essen und natürliche, frisch gepresste Säfte zu trinken. Alles ohne die Vitamine und Nährstoffe vorher durch Erhitzung zu zerstören.

Ganz praktisch heißt das, wieder mehr auf den eigenen Appetit zu achten. Der Körper braucht heute vielleicht Tomaten, morgen grüne Salate und übermorgen Äpfel und Bananen. Der Weg zum wirklichen Wohlgefühl und zur gesunden Lebensweise führt über das eigene Erspüren, was tut mir gut? Frische, unerhitzte und unverarbeitete Lebensmittel sind roh-köstlich! Diese genießen ernährungswissenschaftlich den absoluten Vorzug. Das Wichtigste bei der Auswahl von Lebensmitteln ist die Qualität. Es ist doch klar, was ich esse, nimmt mein Körper auf. Das darf keinem Menschen egal sein. Beim Einkaufen entscheiden Fakten wie chemiefrei, reif, appetitlich riechend, aromatisch schmeckend. Das gibt Glücksgefühle, die wir im Körper spüren. Dieses Glücksgefühl erlebe ich, zum Beispiel wenn ich grüne Wildkräuter esse oder ein Getränk aus unseren getrockneten Getreidegräsern zubereite.

### 4. Welches Essverhalten sehen Sie in Zukunft als wirksames Mittel zur Gesunderhaltung der Menschen?

Vielseitige Rohkost zeichnet sich durch gesunde Grünpflanzen aus. Unser Stoffwechselsystem braucht Grünpflanzen wie grüne Salate, ergänzt durch wilde Grünpflanzen. Früchte sind sehr, sehr wertvoll. Diese helfen dem Körper sich innerlich zu reinigen, zum Beispiel wenn man einen Fruchtag einlegt. Frische Früchte sind ideal für den „kleinen Hunger“ zwischendurch, am besten 30 Minuten nach einem morgendlichen frisch gepressten Saft. Frische Obst- oder Gemüsesäfte tun nicht nur morgens, sondern auch tagsüber gut. Probieren Sie mal die frisch gepressten Säfte aus unserer Green Star oder Champion Saftpresse. Damit eröffnet sich jeder Genießer eine neue Welt des guten Geschmacks. Industrielle Säfte aus der Flasche oder Tüte sind von dieser Qualität weit entfernt.



Gemüse enthalten viele Mineralstoffe für unseren Körper. Unser Körper sagt uns, was er braucht. Wir müssen nur darauf achten. Frische Gemüse sind ideal zum Abendessen. Essen Sie vorher Öl- und Eiweißfrüchte wie etwa Nüsse, Oliven, Avocados, etc., die sehr gut sättigen. Wer sich gesund ernährt, muss keinesfalls auf lukullische Events und Dinner verzichten. Kürzlich habe ich folgendes Dinner angeboten: Als Vorspeise einen marinierten Gemüsespieß, der Zwischengang bestand aus Zucchini, Bandnudeln mit Sauca Blanca, das Hauptgericht war eine roh-köstliche Pizza Fresca und den Abschluss krönte ein Bananeneis mit Schokoladensauce und einer Beere oben drauf. Und das Besondere: Natürlich waren alle Zutaten unerhitzt und für das Eis wurden weder Zucker noch Milch eingesetzt. Ein gesundes Essverhalten mit großer Zukunft, auch wenn sich das noch heute nur wenige vorstellen können.

### **5. Alles Bio oder was ist Naturkost aus kontrolliert ökologischem Anbau?**

Naturkost aus kontrolliert ökologischem Anbau sagt sich so einfach als gehörten sie untrennbar zusammen. Im Allgemeinen mag es sein, dass Naturkost so verstanden wird und aus kontrolliert biologischem Anbau stammt. Für mich ist es eine Aushöhlung des Wortes Naturkost. Wie nah sind Babygläschen, Kartoffelpüree-Fertigpackungen, Brotbackmischungen heute noch der Natur? Die Veränderung, ich würde sogar sagen, die Zerstörung der Lebensmittel durch Hitze ist so groß, dass nur unerhitztes Essen die Bezeichnung Naturkost tragen sollte. Dass sich die gesamte chemische Struktur eines Lebensmittels durch Erhitzung unumkehrbar verändert, ist wissenschaftlich erwiesen. Dennoch werden keine Konsequenzen für unser tägliches Leben daraus gezogen.

Ein Beispiel: Wird ein roher Apfel in die Erde gesteckt, können seine Kerne aufgehen und einen neuen Apfelbaum hervorbringen. Was wird aber aus einem durch Hitze zerstörten Bratapfel? In die Erde gesteckt, wird er einfach nur verfaulen. Roh- und Naturkost bedeutet in der Konsequenz keine Zerstörung der Lebensmittel mehr durch Hitze, sondern Ess-Klasse mit Ess-Kultur. Für Keimling ist es wichtig, dass die Lebensmittel aus bestmöglichem Anbau stammen. Ich denke dabei an Wildwuchs oder kontrolliertem biologischen Anbau. Dabei ist sicherzustellen, dass Lebensmittel nicht hitzegeschädigt sind.

### **6. Was ist anders bei Keimling Naturkost?**

Bei uns wird streng darauf geachtet, dass Produkte, die mit dem Prädikat „Rohkostqualität“ angeboten werden, auf dem gesamten Weg vom Feld bis auf den Teller „ihre Lebendigkeit“ behalten und keine Hitzeschädigung stattgefunden hat. Eine Anforderung, die sich leichter aussprechen lässt als diese zu realisieren ist.

### **7. Welche „roh-köstlichen Geschmackserlebnisse“ sind im Trend 2009?**

Ja, aus der Genussecke empfehle ich in diesem Sommer süß/saure Konfekte, wie zum Beispiel unser wunderbar schmeckendes Ananas-Mango-Konfekt. Oder auch die neuen roh-köstlichen Schokoladen, ich esse gern die Kirschnuss-Schokolade oder die Cashew-Kokos-Schokolade.

Und das Top-Thema im Bereich gesunder Speisen sind die „grünen Smoothies“. Mein Tipp: Ausgesuchte, kräftige Grünblattsalate und Wildkräuter nehmen, diese mit dem Lieblings-Obst mixen und nach Geschmack etwas Wasser und Agavennektar dazu geben. Fertig ist ein wirklich wohlschmeckender Smoothie. Ein gesundes Getränk zum Ausprobieren und Genießen.

Im Rohkost-Trend 2009 ist auch das „Perfekte 4-Gänge-Menü.“ Essen mit Genuss, auf schönen Tellern appetitlich angerichtet und in guter Gesellschaft gern genießen, das brauchen wir Menschen. Ein roh-köstliches Essen an einem romantischen Abend bei zauberhaftem Kerzenschein, in Ruhe genießen, ist sehr lecker. Unter dem Titel: „Roh-mantische Genüsse!“, erscheint unser neues Rezeptbuch! Gleich 10 Spitzenköche wollen mit neuen Ideen und roh-köstlichen 4-Gänge-Menüs verführen. Ihre roh-köstlichen Kreationen präsentieren die Köche in wunderschönen, farbigen Abbildungen. Viele schöne Rezeptideen mit Fotos zeigen sehr appetitlich, wie lukullisch und genussvoll roh-köstliches Essen heute sein kann.