

■ Von Thomas Kuzaj

## Ein Festtag für die Rohkost

■ Ernährung: Eben erst feierten wir den „Tag des Kaffees“, nun folgt das nächste Datum mit Verbindung zu Küchen und Kulinarischem – und es handelt sich dabei auch noch um eine Premiere. Am Sonntag, 10. Oktober, wird erstmals der „Welt-Rohkost-Tag“ gefeiert, und das nicht nur gewissermaßen weltweit, sondern eben auch in Bremen. Mit Beteiligung aus Syke.

Rohkost liegt nicht nur auf manchem

Teller, sondern vor allen Dingen im Trend. Das jedenfalls sagen **Enno Samp** und **Zuzana Peselová**, die Initiatoren des Tags in

Bremen. Sie organisieren ein Rohkost-Festessen an jenem 10. Oktober, und sie machen das gemeinsam mit der Syker Wildkräuter-Expertin **Heike König**.

Das Essen soll „die vielfältigen Möglichkeiten der Rohkost aufzeigen und im Austausch unter der Teilnehmern Anregungen für die Kreation roher Speisen geben“. Und: „Möglich ist auch das schonende Erhitzen beziehungsweise

Trocknen der Speisen bei weniger als 42 Grad. So bleiben alle Nährstoffe erhalten.“

Und darauf kommt es ja an.

Das Festessen zum „Welt-Rohkost-Tag“ soll, so die Planung, von 13 Uhr bis 17 Uhr dauern.

Ort des Geschehens ist der AWO-Treff Sparer Dank an der Biermannstraße 15. Die Biermannstraße

liegt in Schwachhausen. Interessenten müssen sich anmelden – und zwar unter Telefon 0421/379 87 67.

[www.die-wilde-kost.de](http://www.die-wilde-kost.de)



*Kräuter und Kuchen: Rohkost steht am 10. Oktober...*



*...im Zentrum der Aufmerksamkeit.*