

Wo bekomme ich rohe Nahrungsmittel her?

Hier einige Links zu Versendern, die Rohkostware anbieten:

FRISCHE NAHRUNGSMITTEL

www.orkos.com (sehr gute Qualität, versendet reife, biologisch angebaute frische sowie getrocknete (Tropen)Früchte und Gemüse sowie Samen und Nüsse und ein paar andere Sachen)

www.passion4fruit.com (sehr gute Qualität, versendet reife, biologisch angebaute frische sowie getrocknete (Tropen)Früchte und Gemüse sowie Samen und Nüsse)

www.tropenkost.com (sehr gute Qualität, versendet reife, biologisch angebaute frische sowie getrocknete (Tropen)Früchte und Gemüse sowie Samen und Nüsse)

www.fetasoller.com (Orangen, Zitronen und mehr in guter Qualität aus Spanien – direkt vom Baum zu dir)

www.topfruits.de

www.quinta-shopping.eu (Orangen, Zitronen, etc. direkt vom Baum)

www.oekokiste.de oder andere bei dir in der Nähe (versenden biologisch angebautes Obst und Gemüse aus der Region)

www.fruchtversand.de (versendet Früchte, Gemüse, etc. – biologisch angebaut)

www.biokoerbchen.de (versendet Früchte, Gemüse, etc. aus der Region – biologisch angebaut)



TROCKENE NAHRUNGSMITTEL

www.bioinsel-shop.de (sehr gute Qualität, Preis/Leistung stimmt auch. Versendet Nüsse, Samen, Trockenfrüchte, Rohkostnaschereien, Algen, Pflegeprodukte, Zusätze, Zubehör u.m.)

www.keimling.de (sehr gute Qualität, versendet Nüsse, Trockenfrüchte, Küchengeräte, Rohkostnaschereien u.m.)

www.vitakeim.de (gute Qualität, aber Versand braucht oft länger, versendet Nüsse, Trockenfrüchte, Rohkostnaschereien, Kuchen u.ä.)

www.veggiesdelight.de (versendet Rohkostnaschereien u.ä.)

www.rohundvital.de

www.rohschoko.de (wenn du mit roher Schokolade experimentieren willst – auch seeehr lecker)

www.lifefood24.de

www.boojabooja.de (die haben die leckersten Rohkostpralinen, die man sich nur vorstellen kann!!)

www.lovechock.de (die Schokolade ist auch sehr lecker)

Rohe Cashews und Trockenfrüchte gibt es teilweise sogar im Bioladen (von der Firma Flores Farm)!! Schau dich mal um bei dir. Bei Bauernmärkten kommst du auch oft an gute Nahrungsmittel ran – besonders jetzt, wo alles wieder wächst ☺.

Wie du siehst gibt es eine Menge an Angebot – und das sind nur die Bekanntesten...und es werden immer mehr! Yay!

Noch ein Satz zum Thema Trockenfrüchte und Nüsse aus dem Supermarkt. Diese sind oft zu heiss erhitzt bzw. geröstet. Die Nahrungsmittel, die du über die Links bestellen kannst, sind qualitativ wesentlich besser. Das ist wichtig, denn du ernährst dich davon und brauchst die enthaltenen Nährstoffe.

Wir nehmen die Trockenfrüchte aus dem Supermarkt nur im Notfall und achten dann darauf, dass sie biologisch und ohne Zusatzstoffe sind. Oft werden sie mit Schwefel behandelt (um die Farbe zu behalten) oder anderem oder sie werden mit Zucker überzogen! Nüsse sind meist geröstet oder auf andere Art erhitzt. Ausser natürlich du findest die von der Flores Farm.

Was du jedoch prima aus dem Laden kaufen kannst sind biologisch angebaute Samen wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, Linsen, Erbsen, Bohnen, Buchweizen, etc. Ob die Samen roh sind, erkennst du auch daran, ob sie keimen, wenn du sie einweichst.