

[Home](#)[Blog](#)[Collections](#)[Shop](#)[About](#)[Warenkorb](#)**Jesca Li**

Blog Fashion Lifestyle

[← Back](#)

Raw Food = Rabbit Food?

16.08.2016

Version en español mas abajo

Für Deutsch bitte runterscrollen

Raw Food, doesn't this word sound like boring, flavorless rabbit food? It did to me. However I love nothing more than stupid prejudices that get refuted. Therefore I booked a raw food workshop held by the marvellous Carola Schoch, the founder of Swiss City Boot Camp. She is not only a super athlete, she is also a great cook, with a lot of experience and knowledge.



I was hoping to get some inspiration and to broaden my culinary horizon. All my expectations were surpassed!

The first thing I've learned was that raw food is not necessarily raw, it just should not be warmed to more than 50 degrees Celsius, which guarantees the full use of all the vitamins. That was very good news to me, because I love warm food.

The second thing I have learned, was that my prejudice was complete crap! Raw food is so inspiring. All the different colours convert the meal into a happy feast for the eyes and the different tastes are surprising, some more subtle, others very intense, but all delicious and no rabbit food at all!

It was incredible what we have created in this three hours workshop: almond milk, different smoothies, crackers, kale chips, hummus, a sauerkraut salad, pea soup, zucchini spaghetti with the most delicious tomato sauce I have ever tasted, a matcha breakfast or dessert cream and chocolate mousse.

It was a lot of information, even more inspiration and definitely not the last food workshop I will attend with Carola.

Did you get curious and inspired? Book your own workshop with Carola, you find the entire program [here](#)! If you want to know more than just the basics, the Detox week could be an interesting option. And have a look at Carola's Blog "[rawsana](#)", it's very inspiring!

Crudismo, esa palabra me sonaba a comida de conejo; aburrida y insípida.

Pero no hay nada que me guste mas que prejuicios tontos refutados. Por eso



me había apuntado a un curso de crudismo dirigido por la maravillosa Carola Schoch, la fundadora de Swiss City Boot Camp. Ella no es solo una machina de educación física, si no también una cocinera cojonuda con mucho conocimiento y experiencia.

Mi objetivo era inspirarme y ampliar mi horizonte culinario. Todas mis expectativas fueron superadas!

Lo primero que aprendí fue que en el crudismo la comida no esta necesariamente cruda, sino nunca calentada a mas de 50 grados centígrados lo cual posibilita el uso de todas las vitaminas. Muy buenas noticias para mí, porque me gusta comida que no este fría.

Lo segundo que aprendí fue que me había equivocado totalmente con mi prejuicio. Crudismo inspira un montón! Tan solo la variedad de colores convierten tu comida en una gozada. Los sabores diferentes me sorprendieron, unos mas sutiles, otros mas intensos, pero todos muy deliciosos y para nada comida de conejo..!

Fue increíble lo que creamos en las tres horas del curso: Horchata, varios zumos, galletas, humus, una ensalada de col fermentada, sopa de guisantes, espaguetis de calabacín con la mejor salsa de tomate que he probado en mi vida. De postre probamos una crema de matcha y mousse de chocolate.

Aprendimos un montón, era mucha información, y mas inspiración y segurísimo no el último curso con Carola que voy a hacer.

Si estas curioso y inspirado puedes descubrir [aquí](#) toda la gama de cursos con las fechas y condiciones. Os recomiendo también echar un vistazo al blog de Carola "rawsana".

Bis anhin hörte ich im Wort „Rohkost“ immer ein Echo, welches nach fadem langweiligen Kaninchenfutter klang. Ich liebe es aber, wenn Vorurteile widerlegt werden, deshalb habe ich einen Rohkost-Kochworkshop bei der wunderbaren Carola Schoch gebucht, der Gründerin von Swiss City Boot Camp. Sie ist nicht nur eine unglaubliche Sportskanone, sondern auch eine Wahnsinnsköchin mit einem breiten Wissens-und Erfahrungsschatz.

Ich erhoffte mir von Workshop ein bisschen Inspiration und eine Erweiterung meines Horizontes. Alle meine Erwartungen wurden haushoch übertroffen!

Lektion 1, die ich gelernt habe: Rohkost ist nicht zwangsläufig roh. Die Lebensmittel sollen einfach nicht auf über 50 Grad Celsius erwärmt werden, so dass man die volle Ladung an Vitaminen ausschöpfen kann. Das sind gute Neuigkeiten, denn ich könnte mir nicht vorstellen auf warmes Essen zu verzichten.



Leave a Reply

Name (required)

Mail (will not be published) (required)

Website

Submit Comment

Lektion 2, die ich gelernt habe: Mein Vorurteil war absolute Hühner-, oder besser gesagt Hasenscheisse! Rohkost ist inspirierend. Schon alleine die verschiedenen Farben verwandeln jede Mahlzeit in einen Augenschmaus. Die vielfältigen Goûts, manche subtiler, andere explosiver, sind überraschend und sehr lecker, davon bekommt mein imaginärer Hase gar nichts ab!

Es war unglaublich was wir in den drei Stunden alles gezaubert haben: Mandelmilch, verschiedene Smoothies, Crackers, Federkohlchips, Hummus, Sauerkrautsalat, Erbsensuppe, Zucchinispaghetti mit der wohl allerbesten Tomatensauce, die ich jemals hatte, sowie eine Matchacrème und Schokoladenmousse zum Dessert.

Wir haben nicht nur wie wild probiert sondern auch ganz viel Information, noch mehr Inspiration mit auf den Weg bekommen und es wird bestimmt nicht mein letzter Workshop bei Carola sein.

Bist Du neugierig geworden? Dann kannst Du [hier](#) im ganzen Kursangebot stöbern. Falls Du an mehr als nur den Basics interessiert bist, ist die Detox-Woche sicher sehr spannend. Wirf doch auch einen Augenschein auf Carola's Blog „[rawsana](#)“, er gefällt mir sehr gut und deckt eine grosse Bandbreite an Themen im Bereich Sport und Ernährung ab.