



**Kostenlose  
Unterstützung!**



**DIE VEGANE INITIATIVE**

Für bestehende Restaurants  
und Neugründungen

# Alge ist mehr als Essen

## Kochschulen wollen für roh-veganes Essen begeistern

**Die Alge-Initiative bietet mit ihren mittlerweile zehn Restaurants/Kochschulen in Deutschland ihren Besuchern nicht nur gesunde Speisen, sondern auch vegane und rohköstliche Kochkurse und Seminare. Das breite und verführerische Angebot reicht von Gourmet-Rohkost-Workshops mit anschließendem Fünf-Gänge-Menü über Grüne-Smoothies- und Salate-Workshops bis hin zu Wildkräuterwanderungen oder Heilkräuterkursen. Auch Rohkost-Fasten-Seminare oder ein Workshop über die Kunst des Fermentierens bieten Wissen und Praxis für den Einstieg in ein gesundes Leben. Und dies nicht nur in Hamburg, Dresden, Berlin oder Hessen, sondern auch auf der Sonneninsel Ibiza.**

WA Aktuell hat mit vier Algen gesprochen und erfahren, wo sich Zubereitungskünste verfeinern lassen, welche Seminare und Rohkost-Wellness-Reisen angeboten werden. Interessant ist aber vor allem, wie die unterschiedlichsten Lebenswege zur Rohkost und zur Alge geführt haben.

**Was ist Ihre Motivation, sich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen?**

**Ingeborg Jacobsen:** Ich bin ärztlich geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und seit vielen Jahren mit Rohkost vertraut. Da ich zusätzlich als anerkannte Heilerin des DGH e. V. und Reikimeisterin mit eigener Praxis arbeite, ist für mich die Ernährung meiner Patienten sehr wichtig. Ich halte in Hamburg Kurse für Wildkräuter und Rohkost, außerdem private Rohkostdinner. Zusätzlich biete ich auf meiner idyllisch und ruhig gelegenen Finca auf Ibiza Gourmet-Rohkost-Reisen für Kleingruppen an, wie exklusive Wellness-Vitalkostwochen oder Detoxstage. Neben den Rohkost-Workshops ist auch viel Raum für Beratungsgespräche.

**Elke Göhler:** Mein Weg führte mich vor fünf Jahren zur Rohkost. Früher hatte ich Probleme mit meinem Gewicht und meiner Gesundheit, die nach der Umstellung auf Rohkost nach und nach verschwanden. Als Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK), Fastenleiterin und holistische Ernährungsberaterin bilde ich auch selbst Ernährungsberater in einer einwöchigen Intensiv-Ausbildung aus. In meiner Alge halte ich Vorträge und Seminare über gesundes Essen oder führe Kräuterwanderungen durch – meist mit dem Schwerpunkt roh-vegan.

**Giulia Visci:** Ich bin Italienerin, frühere Journalistin, Buchautorin, die vor sechs Jahren entschieden hat, ihren Job bei der Zeitung Corriere della Sera zu kündigen, um zurück nach Berlin zu kommen, wo ich vor vielen Jahren studiert habe. 2012 habe ich zwei Bücher über Essen geschrieben. Meine Begeisterung zu roh-veganem Essen wurde geweckt, als ich 2013 Boris Lauser für die Zeitung interviewte. Boris hatte ein Retreat in Südtirol und erzählte mir in einer faszinierenden Weise über rohe Ernährung. Nach dem zweistündigen Interview war klar, dass ich das Gleiche machen will. So ging ich 2015 nach Los Angeles, um an der Matthew Kenney Cuisine zu studieren. Dort absolvierte ich das erste und das fortgeschrittenen Level.

**Michael Heiß:** Zur Rohkost gekommen bin ich als ehemaliger Bauingenieur auf unterschiedlichen Wegen und durch verschiedene Motivationen. Meine Frau Marion hat aufgrund einer Krebserkrankung ihre Ernährung auf Rohkost umgestellt. Ich selbst bin über Marion an die Rohkost gekommen und meine ersten Erfahrungen haben mich positiv überrascht. Ich fühlte mich leichter und energiegeladener. Heute haben wir mit unserer Alge einen Lieferservice mit täglich wechselndem Rohkost-Menü.

Zusätzlich bietet Marion ihre Erfahrung über gesunde Ernährung und zur Wildkräuter-Vitalkost nach Dr. Switzer in Workshops und Coachings in ihrer Gesundheitsschule an.

### Wie sind Sie zur Alge gekommen?

**Giulia Visci:** Bevor ich die Alge kennen lernte, habe ich im April 2016 ein kleines roh-veganes Restaurant in Berlin Kreuzberg eröffnet. Im Juni 2016 kamen dann Beate und Jürgen Gratze mit Boris Lauser zum Mittagessen in mein Restaurant und waren von meinem Essen begeistert. Sie fragten mich, ob ich nicht Teil von Alge sein möchte. Heute organisiere ich Caterings, private Dinners, Workshops und arbeite als private Köchin.

**Michael Heiß:** Marion hat Beate bei einer rohköstlichen Abenteuerfahrt samt Basenbad am Lagerfeuer in Thüringen kennengelernt. Durch die hier entstandene Freundschaft haben auch wir eine Alge gegründet. Zudem lassen wir uns beide von der Ganzheitsmedizinerin und Rohkostärztin Barbara Miller in Berlin beraten. Sie leitet das Institut für ganzheitliche Medizin am Königssee und unterstützt seit 2015 die Alge-Initiative.

**Ingeborg Jacobsen:** Zur Alge gekommen bin ich ebenfalls durch Beate und Jürgen. Wir haben uns auf Ibiza persönlich kennengelernt, als die beiden bei einem meiner Gourmet-Rohkost-Urlaube auf einer Finca waren. Ich bin glücklich, zur Alge-Familie zu gehören. Das daraus entstandene Netzwerk ist einfach genial.

**Elke Göhler:** Mich machte ein Flyer auf die Alge-Initiative aufmerksam. Schon immer habe ich mich für gesunde Ernährung interessiert, vor allem für ganzheitliche Ansätze. Ich bin der Überzeugung, dass unser Körper sehr intelligent ist und manchmal besser als unser Verstand weiß, was wir brauchen.

Alle Leser von WA Aktuell, die in der Nähe von Hannover und Moers wohnen, können sich ab September freuen, denn ab dann wird es auch dort Alge-Kochschulen geben.

**Weitere Informationen zur Alge-Initiative und zum Alge-Tag gibt es unter [www.alge.de](http://www.alge.de).**

In diesem Jahr bereiten Alge-Restaurants, Bistros und Kochschulen aus 15 Städten ein privates 4-Gänge Rohkost-Genuss-Menü zu. Du bist herzlich willkommen! Das Dinner beginnt um 18:00 Uhr und kostet 39,- Euro zzgl. € 2,60 Buchungspesen und Getränke.

**Buchungen sind online möglich: <http://bit.ly/2uZYvcQ>**

## ALGE-KOCHSCHULEN

**Zubereitungskurse  
für Gourmet-Rohkost**

Stand 01.08.2017



### Berlin

Inhaberin: Giulia Visci  
[alge.de/friedrichshain](http://alge.de/friedrichshain)  
Kontakt: [friedrichshain@alge.de](mailto:friedrichshain@alge.de)

### Dresden

Inhaberin: Elke Göhler  
[alge.de/dresden](http://alge.de/dresden)  
Kontakt: Tel. +49 351 2044784

### Hamburg/Ibiza

Inhaberin: Ingeborg Jacobsen  
[alge.de/ibiza](http://alge.de/ibiza)  
Kontakt: [ingejacobsen@t-online.de](mailto:ingejacobsen@t-online.de)

### Hessen

Inhaber: Marion Deunert und Michael Heiß  
[alge.de/hessen](http://alge.de/hessen)  
Kontakt: Tel. +49 172 6717153

**mehr unter [www.alge.de](http://www.alge.de)**

