

Brad Gruno

Rauw

Basiskookboek voor een
80/20 raw-fooddieet

Inhoud

Inleiding 7

DEEL I DE RAUWE FEITEN

- 1 Het geheim achter een raw-fooddieet 21
- 2 De briljante voordelen van plantaardig eten 45

DEEL II RAUW

- 3 Het basisplan 69
- 4 Fase één: voorbereiding 82
- 5 Fase twee: gewoon rauw 89
- 6 Fase drie: doe het zelf! 100
- 7 Succes: de belangrijkste ingrediënten 119
- 8 Recepten 136
- 9 Veelgestelde vragen 225

Eetdagboek 259

Hulpmiddelen 269

Woord van dank 275

Herkomst recepten 277

Register 279

Inleiding

Weinig mensen waren blij met de ontploffing van de internetbubbel die in 2001 plaatsvond. Toen de economie als gevolg daarvan instortte, verloor ik alles – maar uiteindelijk bleek dit het beste wat me ooit is overkomen. Meer dan tien jaar geleden bracht het me, na vele omzwervingen, bij het rauwe eten, dat mijn leven compleet veranderde.

Ik groeide op in Bucks County, Pennsylvania. Mijn familie leefde op een typisch Amerikaans vlees- en aardappeldieet (gestoomde boerenkool – wat is dat eigenlijk?). Veel van hen rookten en dronken en sportten niet. Op mijn twintigste ging ik het huis uit en vertrok naar Californië om daar in dienst van mijn oom aan de slag te gaan als loodgieter. Hier ontmoette ik mijn inmiddels ex-vrouw. Nadat we trouwden, besloten we naar Pittsburgh te verhuizen, zodat ik daar bij het dagbouwbedrijf van haar vader kon gaan werken.

Een aantal jaar later volgde de scheiding en reisde ik naar Atlanta. Daar ging ik aan het werk in de telecomindustrie, net als mijn vader. Na van mijn schoonvader geleerd te hebben hoe je mensen en grote projecten aanstuurt en samen met mijn vader mijn vaardigheid in zakenmanagement getraind te hebben, was ik klaar voor mijn eigen zaak. Er werd destijds een gigantisch bedrag geïnvesteerd in de glasvezelindustrie, waardoor ik uiteindelijk veel succes boekte met mijn eigen zaak. Ik bezat meerdere huizen, een jacht en had chique vrienden op chique locaties. Ik dacht dat ik het helemaal gemaakt had.

In die tijd crashte ook de internetindustrie. Alle investeerders trokken zich terug, zonder dat ze de intentie hadden de miljoenenrekeningen ooit nog te betalen. Zo vloog mijn bedrijf met een

waarde van dertig miljoen over de kop. Ik overdrijf niet als ik zeg dat het echt in één klap gedaan was. En geloof me, als alles in één keer wegvalt, kom je er snel achter wie je vrienden zijn.

Daar stond ik dan, zonder vooruitzichten, zonder geld, zonder huis en zonder enig idee wat ik doen moest. Ik had geen opleiding genoten die bepaalde deuren voor me had kunnen openen, maar ik had wel de ondernemersgeest van mijn vader geërfd. Ik belde mijn oom en tante en vroeg of ik een tijdje bij hen kon wonen. Dat vonden ze prima en zo verhuisde ik terug naar Bucks County, waar ik met open armen ontvangen werd. Ik kon in een appartement in hun schuur wonen. Niet gek dat ik depressief werd. Ik zat veel te tobben bij het appartement en at ondertussen veel troep. Ik woog bijna twintig kilo meer dan ik nu weeg. Langzamerhand werd ik dat zwelgen in zelfmedelijden beu en begon me af te vragen wat ik eraan kon doen. Toen keek ik eens goed in de spiegel en dacht: weet je, waarschijnlijk had je geen controle over het verleden, maar waar je wel controle over hebt, is de zorg voor jezelf. Je hebt helemaal zelf in de hand hoeveel je beweegt en wat je eet. En dus begon ik met regelmatig naar de sportschool gaan.

Mijn fantastische tante Joyce was altijd al bezig met haar gezondheid en ging graag naar het speciale raw-foodrestaurant Arnold's Way in de buurt van Lansdale in Pennsylvania. Het is een populaire plek, waar de zeer gewaardeerde eigenaar Arnold Kauffman (die een belangrijke rol speelt in dit verhaal) bekendstaat om zijn kennis over rauw eten en zijn vriendelijkheid. Hij is altijd bereid om uitleg te geven aan mensen die meer willen weten over rauw eten. Toen tante Joyce hoorde dat Arnold een kookles voor rauw eten aanbood, was ze razend enthousiast en gaf zich direct op. Na een paar lessen nodigde ze een aantal neven en nichten uit om aan te schuiven bij een 100 procent rauw diner ('rauw' betekent ongekookt of verwarmd onder de 46 graden). Het diner bestond uit vijf gangen, waaronder een aantal voorgerechten, een hoofdgerecht en een dessert. Het was ongelooflijk lekker. Een paar dagen later bekeek ik de documentaire *Eating*, een dvd die mijn tante had liggen. In de film discussiëren verschillende artsen over

de vraag wat een dieet van bewerkt voedsel en weinig groente en fruit met het menselijk lichaam doet. Verder bespreken zij hoe een niet-plantaardig dieet de kans op hartziekten, diabetes en andere ziekten kan vergroten. De film inspireerde me zo dat ik de volgende dag besloot over te stappen naar een 100 procent raw-voeddieet.

Hierbij moet ik zeggen dat ik nooit het advies zou geven van de ene op de andere dag over te gaan op rauw eten. Ook al ben je er nog zo zeker van het eten goed bereid te hebben! De eerste drie weken van het dieet waren een hel. Mijn lichaam kwam volledig in opstand, niet bepaald de beste tijd van mijn leven. Ik had griepachtige symptomen: enorme hoofdpijn en nul energie. Ik kon haast niet mijn bed uit komen, ook al sleepte ik mezelf nog wel naar de sportschool om te trainen. Zelfs mijn gezicht was een slagveld. Ik was een wrak!

Omdat mijn tante Joyce stapels boeken over voeding en gezondheid in huis had liggen, en ik ze ook allemaal gelezen had, was ik wel mentaal voorbereid op wat er tijdens de detox kon gebeuren. De overblijfselen van al die jaren junkfood, maaltijden met vlees, rode wijn, wit brood, puree en volvette desserts hadden mij zo doen uitdijen dat ik nauwelijks nog overeind kwam. Dit alles werd nu uit mijn lichaam gezuiverd. Als de hoofdpijn opkwam en de pijnen ondraaglijk werden, zette ik mijn kaken op elkaar en onderging het. Gelukkig wist ik dat dit slechte gevoel tijdelijk was. Ook wist ik dat ik hier doorheen moest om mijzelf van de gewoonte af te helpen naar een hamburger of gekookte groente te grijpen, om mij alleen maar voor korte tijd beter te doen voelen.

Toen ik zo'n drie weken op weg was met mijn rauwe dieet, zei tante Joyce met een glimlach op het gezicht: 'Brad, je begint gewoon te stralen. Het is ongelooflijk hoe goed je huid eruitziet! Kijk zelf maar, als je me niet gelooft.'

Ik bekeek mezelf in de spiegel en ze had gelijk. Mijn acne was verdwenen en mijn ogen waren helder. Het was alsof ik het spreekwoordelijke licht aan het eind van de tunnel zag. Ik moet toegeven dat ik haast geschokt was over hoe goed ik eruitzag. En niet alleen dat: ik begon me ook heel goed te voelen.

Meer dan ooit was ik ervan overtuigd dat ik bij dit raw-fooddieet zou blijven. Ik wilde niet vals spelen of het proces verlangzamen. Ik zou hoe dan ook nooit meer terugkeren naar mijn oude leventje en mijn oude slechte gewoontes.

Meer dan een jaar leefde ik volgens een 100 procent rauw dieet. Zelfs de rode wijn waar ik zo gek op was, gaf ik op. Toen die beruchte drie weken van misère eenmaal voorbij waren en mijn energiepeil weer wat omhoogging, ging ik bijna iedere dag naar de sportschool. Ik sportte zeer intensief omdat ik wist dat het van belang was om die giftige stoffen zoveel mogelijk mijn lichaam uit te zweten.

In de eerste weken van het dieet heb ik niet op de weegschaal gestaan, maar ik maak geen grapje als ik zeg dat ik één à twee kilo per dag afviel. Het was erg spannend toen ik voor het eerst op de weegschaal ging staan. Hoe meer ik zweette, hoe beter ik me voelde. Ik was vastberaden om door te gaan.

Het voelde bijna als een missie. In het verleden had ik al veel sporten en diëten uitgetprobeerd, maar het leverde nooit het gewenste resultaat op en het lukte me geen enkele keer om het echt vol te houden. Er is geen dieet dat zo'n goed gevoel geeft als dit dieet. Het kostte me slechts drie maanden om twintig kilo af te vallen en weer hetzelfde figuur te hebben als toen ik eenentwintig was (maat 31 spijkerbroek – halleluja!).

Het was me overigens niet alleen te doen om mijn gewicht en de metamorfose van een dik naar een strak lichaam. Ik werkte ook aan mijn innerlijke gestel. Ik begon met yoga en leerde mediteren. Ook nam ik deel aan een retraite van tien dagen pure meditatie: naar niemand kijken en met niemand praten. Ik had toen alle tijd van de wereld om alles in mijn leven eens te overdenken en mijn verleden serieus te evalueren. Het was zwaar maar ook zeer stimulerend. Ik realiseerde me toen ook dat het emotionele dieptepunt de alarmbel was geweest die ik nodig had. Ik was nu bijna vijftig en door een goed dieet, de juiste intensieve training en een serieuze blik op mijn wensen en dromen voelde ik me beter dan ooit en had ik er nog nooit zo goed uitgezien.

Los daarvan was er wel één ding waar ik het erg moeilijk mee had toen ik overstapte op rauw voedsel: de knapperigheid.

Gedurende de eerste drie maanden van het dieet at ik zeer eenvoudig. Elke ochtend stond ik voor zonsopgang op en ging naar de sportschool. Als ik terugkwam maakte ik een grote kan groene smoothie. Daar kon ik tot het eind van de middag op teren. Elke drie dagen haalde ik bij de supermarkt acht of negen grote zakken vol met vers fruit, groente, zaden en noten. Vervolgens spoelde ik alles af, sneed het in stukken, mengde het door elkaar en verdeelde de mix over verschillende plastic bakken, die ik netjes opstapelde in de koelkast.

Ik at twee van deze salades per dag. Ik wist dat ik dit echt moest doen, want als je hongerig bent, ga je gauw voor iets wat al klaargemaakt is en je rommelende maag snel tot bedaren kan brengen. Ik kende mezelf – als mijn heerlijke salade al hapklaar en verpakt en wel voor me klaarlag en ik ook de rauwe dressing van cashewnoten, rode paprika en zonnebloempitten (zie hoofdstuk 8: Brads huisgemaakte dressing) al gemaakt had, was ik slim bezig.

Het enige wat ik miste was het knapperige. Verse paprika's en komkommers hadden van zichzelf genoeg bite, maar waren toch niet genoeg. Als ik onderweg was, wilde ik altijd iets om op te kauwen binnen handbereik hebben. Dit brengt me terug bij Arnold. Ik hing wel eens rond in zijn restaurant met andere, meer ervaren *raw foodies* waarmee ik kon praten over mijn eetgewoontes. Het was mijn eerste ervaring met een groep mensen die met elkaar verbonden waren door hun liefde voor een bepaald type eten. Ik vond het zeer aangenaam om te gaan met zulke rustige, geïnteresseerde, wijze en behulpzame mensen.

Omdat ik destijds geen werk had, vertelde ik Arnold dat ik graag een handje wilde helpen in het restaurant. Daarop liet hij me bananen pellen voor zijn beroemde bananenmousse. Ondertussen zag ik hoe Arnold alle klanten die naar hem toe kwamen altijd even vriendelijk te woord stond. Men vroeg hem dan om advies over hun gezondheids- of gewichtskwesties of de bereiding van rauw eten.

Toen ik op een dag een partij van Arnolds brood maakte (lijnzaad voor gunstige omega 3-vetzuren, boekweithaver voor eiwitten, wortels en andere groenten en kruiden voor vezels, microbouwstoffen en smaak – net zo vullend als een gist- en bloembrood zoals ik voorheen gewend was), kwam ik erachter dat ik de voedseldroger, een machine die langzaam het vocht uit voedsel destilleert, kon gebruiken om groentechips te maken. Deze chips kon ik in zakken doen, waarvan ik er altijd eentje bij me had voor het geval ik zin had in een knapperige snack.

Daarop deed ik een paar bosjes kool met wat boekweitgort en lijnzaad in de keukenmachine en klopte het op. Dit mengsel liet ik 's nachts ontwateren. Toen ik het 's ochtends proefde kon ik haast niet geloven hoe heerlijk het was. Om de chips nog lekkerder en voedzamer te maken, experimenteerde ik met andere groentes, zoals wortels, paprika's, sjalotjes en knoflook – het resultaat was bijna als een volledige maaltijd in een zak. Ik experimenteerde verder met de knapperige koolchips, die inmiddels mijn favoriet zijn. Ik had nooit durven dromen dat mijn chips een business zouden worden. Ik had ze in beginsel immers alleen maar gemaakt omdat ik iets miste om op te knabbelen!

Twee jaar later woonde ik nog altijd in Bucks County, leefde ik nog altijd volgens het raw-foodieset en ging nog trouw naar yoga en de sportschool. Daarbij werkte ik nog in de bouw om de rekeningen te kunnen betalen. Inmiddels was ik wel klaar voor een volgende fase in mijn leven. Het maakte me niet uit wat dat zou zijn. Ik bedacht dat mijn bouwachtergrond misschien wel nuttig kon zijn in de groene arena en besloot vaker naar de Go Green Conferenties te gaan. Toen ik bij een beurs in Philadelphia met exposanten over zonne-energie en het opzetten van zonnepanelen praatte, viel mijn oog op de Zukay Live Foods-kraam, die reclame maakte voor rauwe salsa(saus). De man die de salsa verkocht, Scott Gryzbek, had een grote bak met normale tortillachips om in de salsa te dippen en deze te proeven. Ik liep naar hem toe en vroeg: 'Waarom gebruik je die ongezonde chips bij die heerlijke salsasaus? Je zou rauwe chips moeten gebruiken.' Scott moest lachen en zei me dat

hij nog niet een soort chips had gevonden die hij geschikt vond. Daarop vertelde ik hem dat ik mijn eigen chips maakte. Toen zei hij dat hij deze graag wilde proberen. We wisselden onze nummers uit en een maand later ontmoette ik hem weer bij een handelsbeurs. Hij vond mijn chips geweldig. Ook zijn personeel en alle mensen die langs de stand kwamen om de salsa te proeven, vonden ze heerlijk. Scott zei: 'Het zou goed kunnen dat jij een nog beter product hebt dan ik.'

Ook al was ik zelf als raw foodie een groot liefhebber van de rauwe chips, het drong nog niet tot me door dat ik zelf rauw eten kon gaan verkopen.

Het aanbod van Scott om bij een volgende Go Green-beurs in New York City samen te werken, greep ik met beide handen aan. Hij zou zijn salsa verkopen en ik zou hem helpen de stand op te zetten. Mijn chips zouden als proefmateriaal dienen. Dagenlang had ik de voedseldroger laten draaien om die dag in ieder geval genoeg chips op voorraad te hebben.

Toen de beurs om elf uur 's ochtends van start ging en mensen bij de stand langskwamen, bleef ik een beetje op de achtergrond. Vanaf daar kon ik op mijn gemak aanschouwen hoe Scott de menigte bediende. Telkens als iemand mijn aardappelchips in de bak dipte en proefde zeiden ze: 'Wauw, dit is heerlijk. Wat is dit voor chips?' Dan wees Scott naar mij en zei hun dat ze daarvoor bij mij moesten zijn. Het verraste me nogal dat hoe meer ik erover vertelde, des te comfortabeler ik me ging voelen bij de uitleg over de maakwijze van de chips. Ik stond perplex toen ik zag hoe de chips als sneeuw voor de zon verdwenen. Na een uurtje omringd te zijn geweest door bezoekers, riep Scott me bij zich en zei: 'Het spijt me, maar je moet de chips van tafel halen, want niemand let meer op mijn salsa!'

Op dat moment ging er bij mij een lampje branden.

Mijn gedachten vlogen wild in het rond toen ik naar huis reed. Door stom geluk had ik een rauwe snack gemaakt die én goed smaakte én ook nog heel gezond was. Er zijn niet veel knapperige producten waar je dit over kunt zeggen. Tegelijkertijd bedacht ik

dat mijn chips wat betreft productie en verpakking niet een goedkoop product zouden zijn. Ik vroeg me af wie er in een economie waar zo veel mensen alleen al moeite hadden al hun rekeningen te betalen, vijf euro over zou hebben voor een zak met verdraaid kleine chips.

Er was maar één manier om daarachter te komen. Ik nam contact op met Jerry Fritz van de Linden Hill-tuinen, die daar de wekelijkse Ottsville-boerenmarkt organiseerde. Jerry was altijd een groot fan van me geweest, dus ik dacht: de perfecte plek om mijn chips te testen.

Ik zette er een tafel neer en nog voordat de markt officieel geopend was, waren er al tal van mensen die mijn chips wilden kopen. Nog voor het eind van de middag was ik uitverkocht. De mensen die de chips proefden en uiteindelijk kochten waren erg nieuwsgierig. Hoe lekker de chips ook waren, voor hen was het vooral van belang het meest voedzame eten te vinden; alles ten behoeve van de gezondheid en goede zorg voor hun gezin.

Ik vertelde hun dat deze chips echt gezond waren, zonder toevoegingen. De chips waren niet van aardappel of maïsmeel gemaakt, maar op basis van groenten, zaden en andere gezonde producten. Daarnaast waren de chips niet gefrituurd of gebakken, maar gedroogd onder de 46 graden, de magische grens waaronder alle voedingsstoffen en enzymen van de ingrediënten behouden blijven. Hoe meer de klanten van mij leerden, hoe meer ze wilden kopen.

Op dat moment wist ik dat ik wat advies van een expert uit de voedselindustrie nodig had. In die tijd ontmoette ik Steve McDonnell, die toevallig bij mij in de straat woonde. Steve was een zeer sympathieke man en eigenaar van het biologische voedselconcern Applegate Farms. Hij stelde me voor aan Dana Sinkler en Alex Dzieduszycki, de twee mannen die ooit het succesvolle merk Terra Chips opzetten in een autogarage in New York. Ze begrepen mijn idee en hoe meer ik sprak met deskundigen uit de voedselindustrie, hoe meer ik me realiseerde dat ik iets had uitgevonden wat niet alleen voor mijzelf een gezonde oplossing was, maar voor ie-

dereen. Eindelijk had ik mijn passie en authentieke zelf ontdekt.

Ik wist dat ik, terwijl ik mijn zaak uitbreidde, moest blijven leren. Zo ging ik vanaf dat moment geregeld naar presentaties van de bekende raw-foodspreker en onderwijzer David Wolfe. Door ook zijn website Longevity Warehouse goed door te lezen, kwam ik meer te weten over het type producten dat hij verkocht en waar klanten interesse in hadden. Ik zat altijd boordevol energie als ik zijn presentaties bijgewoond had.

Ik wilde mijn zaak in een rustig tempo en op de juiste manier uitbreiden. Gedurende enkele maanden bleef ik daarom aan het werk op lokale boerenmarkten, om zo meer te weten te komen over het biologische boerenbedrijf en zijn producten. Ik bood mijn burens Dan en Rose Nagel van de Swallow Hill Farm aan te helpen met de beplanting en oogst in ruil voor de nodige uitleg over het biologisch telen van voedsel.

Dit ongelooflijk gulle stel bood me aan hun garage te gebruiken om groente te drogen. In korte tijd had ik alles geregeld en draaiden er zo'n veertig voedseldrogers de hele dag op volle toeren om mijn chips te bereiden.

Mijn zus Pam bedacht de naam Brad's Raw Foods en boog zich over de vormgeving van de verpakking. Inmiddels had ik genoeg voorraad om aan een aantal lokale biologische winkels te leveren. Mijn zwager Richard Finch begeleidde mij bij mijn eerste investeringen. De verkoop via deze winkels gaf mij genoeg zelfvertrouwen om bij Whole Foods aan te kloppen. Ik was vastbesloten dat ik koste wat kost mijn chips in een Whole Food-zaak wilde hebben. Al was het er maar één! Mijn vastberadenheid wierp haar vruchten af: een inkoper van Whole Foods wilde het graag proberen. Ik kon mijn geluk niet op toen ik dat hoorde! De Raw Chips van Brad zouden verkocht gaan worden in de Whole Foods-winkels in South Street in Philadelphia en in Princeton in New Jersey.

Het was prachtig om mensen in de winkels mijn chips te laten proeven. Zelfs bij Whole Foods, waar de clientèle over het algemeen al goed op de hoogte was, wisten veel mensen nog niet veel

over rauw eten. Ik vertelde hun hoe mijn overstap naar rauw eten mijn leven gered had, hoe ik daardoor weer gezond was en nu ook mijn carrière weer in de lift zat.

Ik kon 's ochtends haast niet wachten om in de winkel weer over mijn chips te vertellen. Ik was er al om negen uur, hoewel ik er pas om elf uur moest zijn. Ik was zo geïnspireerd en in vorm dat ik letterlijk tot sluitingstijd in de winkel bleef. Het was fantastisch om de gezichten van mensen te zien oplichten als ze mijn chips proefden. Vaak wisten deze klanten niet eens wat kool was. Veel van hen waren nog niet zo lang op de hoogte van de voordelen van gezond eten en waren erg enthousiast over de vondst van de knapperige gezonde snack. Vooral de sceptische types waren blij verrast. Over het algemeen was het proeven van één chipje al genoeg om over te gaan tot kopen. Het deed me erg goed als iemand direct zo oprecht enthousiast was over de Raw Chips en daardoor ook nog meer geïnteresseerd raakte in raw food in het algemeen.

Voordat ik er erg in had, was er in een winkel 10.000 euro omzet door de verkochte zakken chips. Dit was Whole Foods niet ontgaan en zij lieten me weten dat mijn chips in nog eens achtendertig winkels verkocht zouden gaan worden. Maar achtendertig? Hoe kon ik aan al deze zaken leveren terwijl ik de bestellingen van één winkel amper aankon? Gelukkig had Whole Foods oprecht vertrouwen in mij en kreeg ik een lening via een lokaal systeem, speciaal ontwikkeld om kleine ondernemingen zoals de mijne de mogelijkheid te bieden om te groeien. Hierdoor konden we naar een groter gebouw verhuizen. Als ik terugkijk kan ik echt niet geloven dat mijn onderneming, die in een kleine garage begon, nu een bedrijf is ter waarde van achttien miljoen euro. Soms moet ik mezelf echt knijpen om het te geloven!

Ik belde Walt Gruger, mijn zakenpartner en goede vriend uit mijn tijd in de telecommunicatie. Samen bouwden we een eigen voedseldroogstelsysteem dat de productietijd kon halveren. Zo kon ik mijn zaak uitbreiden en ervaren salesmedewerkers inhuren om mijn chips in nog meer winkels in de verkoop te krijgen. De eerste van hen was Jaime Cahalan. Aan de oostkust gingen we letterlijk

van winkel naar winkel om daar de hele dag door klanten te laten proeven en over het product te vertellen. Het was opvallend hoeveel mensen geïnteresseerd waren in rauw eten en een meer verantwoorde voeding, terwijl zij tegelijkertijd nog geen idee hadden van wat rauw eten precies inhield of hoe dit te integreren viel in een gezondere levensstijl. Zo kwam ik op het idee een boek te schrijven.

Met *Rauw* hoop ik duidelijk te maken wat het betekent om een raw-voeddieet te volgen. Het is oprecht niet moeilijk. Ik zal je laten zien hoe rauw eten echt een meerwaarde heeft en niets afdoet aan je huidige eetpatroon. Arnold Kauffman zou zeggen: 'Ik leg je niet op minder te eten. Ik wil juist dat je meer eet. Eet meer fruit, meer salades.' Zo zul je langzamerhand van volledig gekookt eten overgaan naar gezonder en meer rauw eten. Begin maar eens met een goede groene smoothie in de ochtend en je zult zien hoeveel meer energie je hebt.

Geloof me, ik ben de laatste die ooit zou zeggen dat het nodig is 100 procent rauw te eten om de voordelen van deze levensstijl te ervaren. Net als voor mijzelf is deze opdracht voor de meeste mensen te moeilijk om in praktijk te brengen. 80 procent rauw en 20 procent gekookt eten is de juiste balans. Als ik eens in de zoveel tijd zin heb in een steak, dan eet ik er gewoon een en geniet ervan.

Ik hoop dat je dit boek zult beschouwen als een onderdeel van de raw-foodcultuur. Ik had nooit gedacht dat ik iemands leven zou veranderen. Op een dag, toen ik in de P Street Whole Foods-winkel in Washington D.C. de door mij afgeleverde dozen chips aan het opstapelen was, zei de assistent-manager van de groenteafdeling Mansur Aman tegen mij: 'Weet je, Brad, jij bent gewoon de pionier van raw food.'

Totaal overweldigd zei ik: 'Je maakt zeker een grap.'

'Nee, dat ben je echt,' verzekerde hij me. 'Jouw chips hebben op de afdeling raw food de weg vrijgemaakt voor andere rauwe producten. Als je dan geen pionier bent, dan weet ik het ook niet meer!'

Op mijn wondere weg naar rauw eten vond ik mijn levensdoel.

Soms was het zwaar, maar er waren veel mensen die me hielpen en in mij en mijn ideeën geloofden. Zo leerde ik in mezelf te geloven en hier en daar risico te nemen om datgene waar ik zeker van was te realiseren. Terugdenkend aan wat ik ooit had, zou ik het prachtige, door passie gedreven, gezonde en vreugdevolle leven dat ik nu heb nooit meer willen inruilen. Mijn doel is de grootste en beste raw-foodonderneming te realiseren en mensen over de hele wereld te helpen bij het verbeteren van hun dieet en gezondheid.

Laat rauw voedsel voor jou doen wat het voor mij deed!