



Inhaltsverzeichnis

RAW FOOD gesund durch Kalifornien	4
<i>Raw Food isst in - Fast Food ist out</i>	4
<i>Was ist Raw Food?</i>	4
<i>Landkarte „Raw Food Restaurants“</i>	7
<i>Der Flug in eine neue Welt der roh-kulinarischen Genüsse</i>	8
REDWOODS	10
<i>Avenue of the Giants</i>	10
<i>Chautauqua Natural Foods in Gabeville</i>	11
<i>Redwood National and State Parks</i>	12
<i>Eureka und Arcata in Humboldt County</i>	16
<i>Wildpflanzen und Giftpflanzen</i>	16
MENDOCINO COAST	18
<i>Mendocino - Steilküsten und Traumstrände</i>	18
<i>Corners of the Mouth - Natural Food Store</i>	21
<i>Fort Bragg - historischer Stadtkern und Living Food</i>	23
<i>Living Light Culinary Arts Institut</i>	24
BODEGA BAY	27
<i>Auf den Spuren von Alfred Hitchcock</i>	27
SANTA ROSA	29
<i>Seed Raw Food Restaurant</i>	29
<i>Café Gratitude in Healdsburg</i>	30
<i>Sacramento mit rohköstlicher Oase</i>	31
BAY AREA	32
<i>San Rafael & Chocolate Secret</i>	32
<i>Fairfax - Good Earth</i>	34



<i>Lydias Kitchen neu eröffnet im Sommer 2010</i>	37
<i>Farmers Market mit Live Music</i>	39
<i>Gratitude in Oakland - What are you grateful for</i>	41
<i>Berkeley und Raw Energy</i>	42
<i>Raw Cafe Muse</i>	46
<i>Pleasant Hill mit Planet Raw</i>	47
<i>Mt. Tamalpais State Park mit frischem Quellwasser</i>	49
<i>Golden Gate National Recreation Area</i>	50
SAN FRANCISCO	52
<i>Das Goldene Tor vom Coastal Trail</i>	52
<i>Que SeRaw SeRaw - Es kommt, wie es (auf die Erde) kommt</i>	54
<i>Downtown und Fisherman's Wharf</i>	58
<i>Alive Vegan Cuisine in der Lombard Street</i>	61
<i>Golden Gate Park, Walkingtrails und Wasserfälle</i>	63
<i>Judahlicious - hippige Raw Foods</i>	64
<i>Café Gratitude & RawDaddyFoods</i>	65
HIGHWAY NO. 1	68
<i>Santa Cruz und Rummel-Beach</i>	69
<i>Monterey - Das Geheimnis der Wandlung</i>	70
<i>The Raw Food Express mit Patti</i>	74
<i>Point Lobos State Reserve - der kleine Sur</i>	75
<i>Big Sur - Traumstraße & Seelöwen</i>	76
LOS ANGELES	78
<i>Santa Monica & Juliano's Planet Raw</i>	78
<i>Culver City mit leaf organics - roh, bio, vegan</i>	81
<i>Venice Beach & Cru Silver Lake</i>	83
<i>Beverly Hills - Gourmet Raw Food der Hollywood-Stars</i>	84
<i>Newport Beach und wilde Delphine-Show</i>	87
<i>AU LAC Fountain Valley - Gourmet-Rohkost der Spitzenklasse</i>	88



<i>Costa Mesa - 118 Grad mit Jenny Ross</i>	91
<i>Erewhonmarket & L.A.RawBazaar</i>	95
PALM SPRINGS & DESSERT	96
<i>Raw Idyllwild & Palm Springs</i>	97
<i>Toxic Mimics im Whirlpool</i>	98
<i>Abendlicher Künstler- und Straßenmarkt</i>	99
<i>Joshua Tree & Phoenix Chakra 4 herbs</i>	100
RAW SPIRIT FEST	102
<i>Raw Spirit Festival am Watson Lake</i>	102
<i>Markus Rothkranz - Verjüngung durch vegane Rohkost</i>	104
<i>Prescott Historic Town</i>	108
SEDONA	109
<i>Red Rock - die Abendröte</i>	109
<i>Sedona - Touch the Earth</i>	110
<i>Chocolate Tree - der süße Schokoladenbaum</i>	112
<i>Red Rock State Park</i>	115
<i>West Fork Trail - Wandern im Flussbett</i>	116
<i>Flagstaff - historisch und laut</i>	118
NATIONALPARKS	119
<i>Grand Canyon - das tiefe Loch</i>	119
<i>Zion National Park - überraschend schön</i>	122
<i>Cedar City - netter Ausgangspunkt</i>	123
<i>Bryce Canyon - beeindruckender Zauber</i>	124
LAS VEGAS	126
<i>Spielhölle & Wüstenstadt</i>	126
<i>GoRawCafé in Las Vegas</i>	130
WHOLE FOODS	132
<i>Weltweit größte Bio-Supermarktkette</i>	132
SCHLUSSWORT	135

