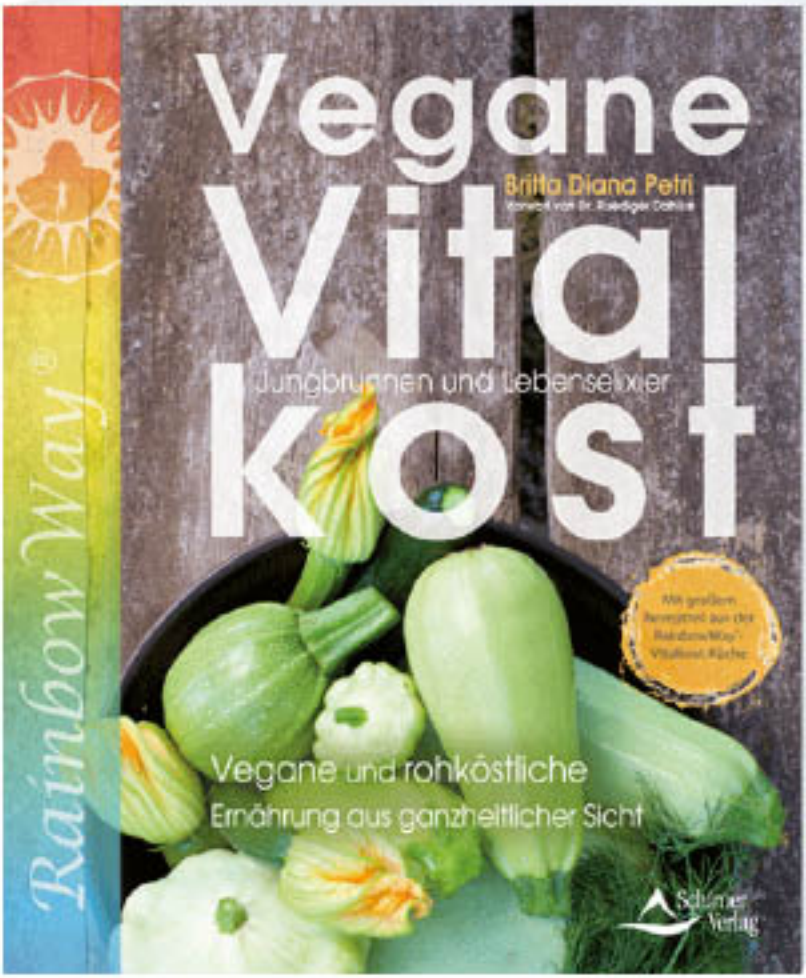
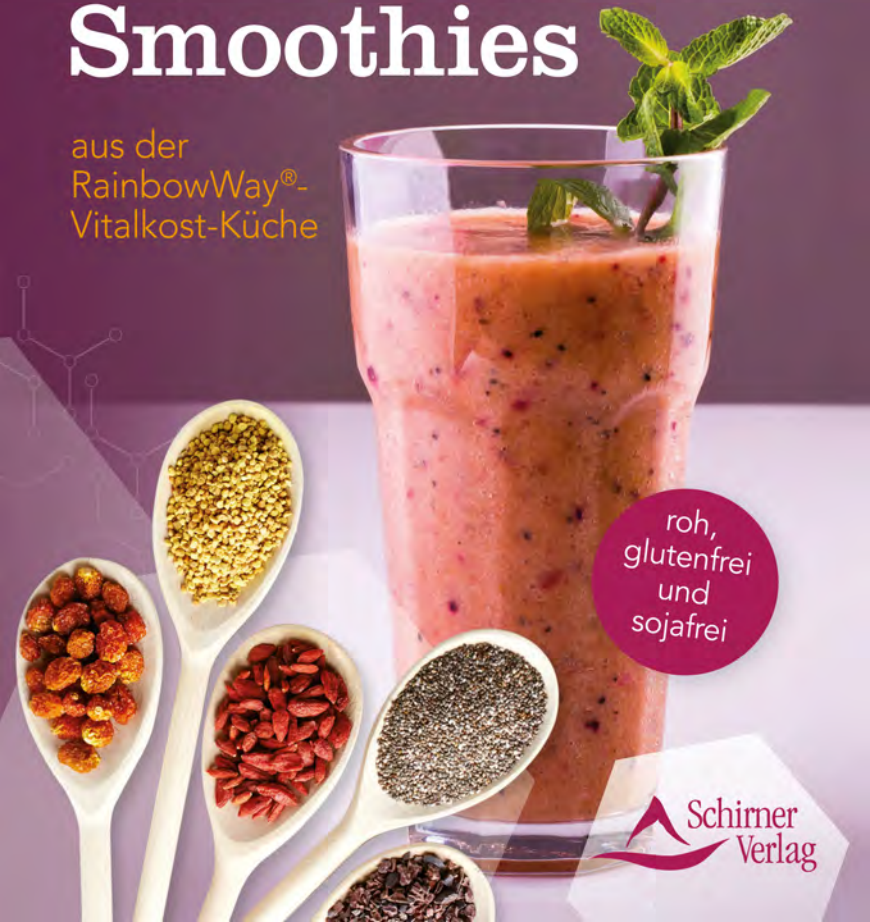

Rainbow Way®
Vegane
Vital
kost
Jungbrunnen und Lebenselixier
Britta Diana Petri
Vegane und rohköstliche
Ernährung aus ganzheitlicher Sicht
Schirner Verlag

Britta Diana Petri

Vegane Protein-Smoothies

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche



roh, glutenfrei und sojafrei

Schirner Verlag

Britta Diana Petri

Vegane Protein-Smoothies

roh, glutenfrei und sojafrei

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Mit einem Vorwort von Jörg Ullmann

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-5128-4

Britta Diana Petri:
Vegane Protein-Smoothies
aus der RainbowWay®-
Vitalkost-Küche
roh, glutenfrei und sojafrei
©2016 Schirner Verlag, Darmstadt
Umschlag: Silja Bernspitz, Schirner,
unter Verwendung von # 260130488
(© Ovidiu Marian), # 259579715
(© baibaz) und # 202327678 (© sumkinn),
www.shutterstock.com
Layout: Anke Brunn, Schirner
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Februar 2016

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort von Jörg Ullmann 6

Einführung 9

Was sind Proteine? 12
Überblick über die Funktionen von Eiweißen **14**
Die einzelnen Aminosäuren **19**
Aufgaben der Aminosäuren im Organismus – kurz und knapp **27**

Wie viel Eiweiß brauche ich täglich? Und woher bekomme ich es? 28

Eiweißreiche Pflanzenkost 39
Wissenswertes zum Nährwert **52**
Allgemeines zu den Rezepten **53**
Was man sonst noch für die Zubereitung braucht **56**

Rezepte 57

- Grüne Pflanzensäfte 59

- Protein-Smoothies mit Algen 60
  Apfel-Avocado-Alge **61** • Papaya-Maracuja-Alge **61**
  Apfel-Sellerie-Alge **61** • Banane-Erdbeere-Spinat-Algen **62** • Protein-Smoothie »Naxos« **62**

- Grüne Protein-Smoothies aus Blättern und Früchten 63
  Chia-Spinat-Erdbeere **65** • Wilder Hulk **65**
  Green Tornado **65** • Malve trifft wildes Grün **66**
  Wild Berries **66**

- Kunterbunte Protein-Smoothies mit frischen oder gefrorenen Früchten sowie Nüssen und Samen ... 67
  Pfirsich-Nektarine-Aprikose **68** • Banane-Ingwer-Zitrone **69** • Ananas-Mango-Banane **69**
  Kaki-Orange-Physalis **70** • Birne-Apfel-Banane **70**
  Himbeere-Banane-Himbeerblätter **71**
  Feige-Stachelbeere **71** • Tropic-Protein-Enzym-Smoothie **72** • Zitrus-Power **73** • Dattel-Walnuss-Hanf-Orange **73**

- Kunterbunte Protein-Smoothies mit Trocken-früchten, Nüssen, Samen und Fruchtpulvern..... 74
  Mango-Beeren **76** • Super-Fruit **76**
  Indian Summer **77** • Herbstfreude **77**

- Herzhafte Protein-Smoothies mit Gemüse..... 78
  Chili-Tomate-Kakao **79** • Dill-Gurke-Chia **80**
  Kürbis-Orange **80** • Rotkohl-Apfel-Cashew **81**
  Wie-Ei-Smoothie **81** • Spitzkohl-Orange-Curry **82**
  Spinat-Zedern-Smoothie **82** • Zucchini-Avocado-Apfel-Grünkohl **83** • Rote Bete-Apfel-Meerrettich **83**

- Functional Smoothies 84

  Yellow Happiness **84** • Orange Joy **86** • Red & Hot **87**
  Immun-Booster **88** • Frisch im Kopf **89**
  Fruity Green **90** • Jungbrunnen-Smoothie **91**
  Grüner Detox-Smoothie **92** • Grünes Kraftpaket
  für kalte Tage **93** • Superfoods-Smoothie **94**
  Nuss-Power-Smoothie **95** • Tropic-Feeling-
  Smoothie **96** • Golden Flow **97** • Himbeer-Schoki-
  Smoothie **98** • Think Pink **99**

  Wichtig für vegane Sportler und Bodybuilder.. 100
  Hulk **104** • Iron Man **105** • Kokos-Kick **105**
  Mountain-Man **106** • Speedy **106** • Ausdauer **107**
  Regenerator **107**

- Vegane Milch aus Nüssen und Saaten 108

Über die Autorin..... 110
Bezugsquellen 111
Quellennachweise..... 111
Bildnachweis 112

Vorwort von Jörg Ullmann

Proteine gehören zu den vielseitigsten Biomolekülen, die wir kennen. Sie sind ein Grundbaustein des Lebens und übernehmen vielfältige Funktionen in allen Organismen. Allein das menschliche Proteom, die Summe aller unserer Eiweißstoffe, besteht aus 80.000–400.000 Proteinen.[1] Teilweise wird die Zahl noch deutlich höher geschätzt. Wir Menschen bestehen ungefähr aus 60 % Wasser, 16 % Proteinen, 10 % Lipiden, 5 % Mineralstoffen, 1,2 % Kohlenhydraten und 1 % Nukleinsäuren.[2] Vom Wasser abgesehen, stellen die Proteine also die wichtigste Substanzklasse in unserem Körper dar.

Über die Nahrung nehmen wir Proteine auf, die dann in körpereigene Eiweiße umgeformt werden. Lange Zeit galten tierische Nahrungsmittel als die optimale Eiweißquelle für uns Menschen. Diese Aussage ist so sicherlich nicht mehr haltbar. Denn auch viele

1 Vgl. dazu: www.mpg.de/6351866/genom_interaktom (08.12.2015)

2 Vgl. dazu: http://www.chemie.fu-berlin.de/medi/suppl/mensch.html (08.12.2015)

pflanzliche Lebensmittel sind sehr gute Proteinquellen mit einer hohen Wertigkeit. Außerdem verbraucht die Herstellung von tierischem Protein im Vergleich ein Vielfaches an Ressourcen – in Zeiten wachsender Weltbevölkerung und knapper werdender Rohstoffe ein nicht zu unterschätzendes Thema. Nicht umsonst ist man weltweit auch auf der Suche nach alternativen Proteinquellen und diskutiert neben Pflanzen vor allem Algen oder sogar Insekten als aussichtsreiche Kandidaten. Algen wird eine große Bedeutung in unserer zukünftigen Ernährung beigemessen.

Dabei sind pflanzliche Proteine nicht per se die besseren für uns! Ein ungünstiges Beispiel sind für mich bestimmte industriell gefertigte, vegane Fleischersatzprodukte (basierend auf Pflanzenproteinen), für die die pflanzlichen Eiweiße teilweise speziell chemisch modifiziert werden, um ihnen etwa eine fleischähnliche Textur zu geben.

Das neueste Buch von Britta Diana Petri gibt Ihnen einen guten Einblick in die »Welt der Proteine«. Nach einer umfassenden Einführung werden gute pflanzliche Eiweißquellen aufgeführt und leckere Smoothie-Rezepte vorgestellt. Ich schreibe dieses Vorwort sehr gern, weil mir zwei Dinge an dem Büchlein besonders gut gefallen: Es ist nicht nur auf den Rohstoff »Protein« fixiert, sondern das Thema wird vielmehr ganz-

heitlich als wichtiger Aspekt einer ausgewogenen und gesunden Ernährung behandelt. Außerdem werden in den Rezepten möglichst unverarbeitete und frische Zutaten verwendet.

Es kommt eben nicht nur auf die reine stoffliche Zusammensetzung unserer Nahrung an, sondern auch auf deren Qualität und Wertigkeit!

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß bei der Lektüre und viel Freude und Genuss bei der Zubereitung und dem Verzehr der hier vorgestellten Smoothies!

Ihr Jörg Ullmann
(Biologe, Algenfarmer, Autor, Referent und Blogger »Die Welt der Algen«)

Einführung

Mit diesem Büchlein möchte ich Ihnen einen Einblick in die Welt der natürlichen, pflanzlichen Proteinquellen geben, die nicht nur vegan, sondern auch frei von Laktose, Soja und Gluten sind. Besonders durch den Genuss proteinreicher Smoothies, die schnell und unkompliziert zuzubereiten sind, können Sie viel für Ihre grundsätzliche Gesundheitsvorsorge tun. Neben diesen Smoothies möchte ich Ihnen auch die »functional smoothies« vorstellen. Diese Getränke können Sie ganz gezielt zu bestimmten Zwecken einsetzen, z. B. bei besonderen physischen und sportlichen Anforderungen oder auch bei psychischen oder mentalen Leistungen wie dem Lernen für eine Klassenarbeit oder eine Prüfung. Wir können damit Mängel ausgleichen, die Glückshormone aktivieren, einen erholsamen Schlaf fördern, den gewünschten Aufbau von Muskeln unterstützen und unsere Wachstums- und damit auch Verjüngungshormone aktivieren. Je nach Zutat und Kombination können unterschiedlichste Effekte erzielt und bestimmte Funktionen im Körper angeregt werden.

Eiweiß ist absolut lebensnotwendig für Menschen und Tiere, und es nimmt daher einen bedeutenden Platz in unserer Ernährung ein. Es ist jedoch nicht das Eiweiß, das wir benötigen, sondern die proteinogenen Aminosäuren, aus denen die Proteine aufgebaut werden. Normalerweise denken wir bei Begriffen wie Eiweiß oder Proteine sofort an Tierprodukte wie Eier, Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

Zur Deckung ihres Proteinbedarfs setzen daher viele Menschen immer noch vorwiegend auf tierische Nahrungsmittel, obwohl ihnen vielleicht eine rein pflanzliche Ernährungsweise eher zusagen würde, nicht nur aus gesundheitlichen, sondern auch aus ethischen Gründen und zum Schutz der Umwelt.

Aber was ist überhaupt Eiweiß, und wo finden sich gute Proteinquellen? Wie viel Protein braucht man? Ist es sinnvoll, Proteine in Form von Nahrungsergänzungen aufzunehmen? Wie kann man als Sportler seinen Proteinbedarf vegan decken? Die Unsicherheit, die hinter diesen Fragen steht, beruht immer noch auf dem alten Irrglauben, dass wir Tiere und Tierprodukte essen müssen, um an unser tägliches Eiweiß zu kommen. Würde man jedoch von einem Stück Fleisch den Eiweißanteil entfernen, bliebe nur etwas Wasser, Fett und ein kleiner Anteil Vitamine und Mineralstoffe übrig. Wer braucht das wirklich, wenn uns die Natur

eine so bunte und Lebenskraft spendende Vielfalt an essbaren Pflanzen zur Verfügung stellt, die uns mit Aminosäuren in verwertbarer Form versorgen können und dazu noch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Antioxidantien liefern.

In der »China-Studie« von T. Colin und Thomas M. Campbell wird der Zusammenhang zwischen der konventionellen, eiweißreichen Ernährung und der steigenden Zahl an Zivilisationskrankheiten ausführlich aufgezeigt. Es lohnt sich sehr, dieses Buch zu lesen, denn es bietet ein gutes Hintergrundwissen.

Protein-Smoothies mit Algen

Ähnlich wie Grassäfte und Grassaftpulver verfügen Mikroalgen wie Chlorella und Spirulina über ein vollkommenes Aminosäurespektrum. Sie sind eine perfekte Nahrungsergänzung. Sie können sie genauso anwenden wie das Grassaftpulver: entweder pur mit Wasser oder als Zugabe für Smoothies.

Sie können auch Meeresalgen wie Kelp, Nori, Dulse, Kombu oder Wakame in sehr kleinen Mengen einsetzen. Sie sind nicht nur eine gute Jodquelle, sondern auch reich an Mineralstoffen und Spurenelementen sind. Sie verfügen auch über mindestens 50 % hochwertiges Eiweiß. Nehmen Sie dann maximal 1 TL Pulver z. B. für herzhafte Smoothies mit Gemüse, gern auch in Kombination mit Grünkohl. Sie können auch getrocknete Algen kaufen und sie entweder nach Bedarf zu Pulver vermahlen oder in Wasser einweichen und dann im Smoothie weiterverarbeiten.

Apfel-Avocado-Alge

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 1–2 entkernte Äpfel
- ½–1 Avocado
- 20 g geschälte Hanfsamen (oder je 10 g Brennnesselsamen und Brennnesselblattpulver)
- je 3 g Spirulina- und Chlorellapulver (oder 5–6 g einer Sorte)

Papaya-Maracuja-Alge

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 200 g frische Papaya
- 2 Maracujas
- 10 g Baobab-Fruchtpulver
- je 3 g Spirulina- und Chlorellapulver (oder 5–6 g einer Sorte)

Apfel-Sellerie-Alge

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 50 g Blattspinat
- je 1 entkernter Apfel und Stangensellerie
- ½ Avocado
- 30 ml Zitronensaft oder Limonensaft
- 10 g Pistazien
- 1 TL getrocknete Meeresalgen/-pulver

Himbeere-Banane-Himbeerblätter

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 1 Banane
- 150 g frische Himbeeren (oder Erdbeeren)
- 30 g eingeweichte Cashewkerne
- je 20 g geschälte Hanfsamen und eingeweichte Chia-Samen
- 5 junge Himbeerblätter (oder Erdbeerblätter)

Feige-Stachelbeere

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 5 frische Feigen
- 100 g reife Stachelbeeren
- je 20 g Hanfproteinpulver, geschälte Hanfsamen und eingeweichte Chia-Samen
- 10 g Baobab-Fruchtpulver
- je 2 eingeweichte getrocknete Feigen und entkernte Datteln
- Zitronensaft nach Wunsch

Kunterbunte Protein-Smoothies
mit Trockenfrüchten, Nüssen, Samen und Fruchtpulvern

Der Nährstoffgehalt in Trockenfrüchten ist im Vergleich zu frischen Früchten wesentlich dichter. Aus diesem Grund braucht man für diese bunten Smoothies eine kleinere Menge an Früchten. Durch das Trocknen der Früchte werden z. B. Ananas weniger »reizend«. Für Menschen, die Probleme mit Fruchtsäure haben, sind diese Protein-Smoothies ideal.

Zubereitung

Für diese Protein-Smoothies nehmen Sie ähnliche Zutaten wie für die kunterbunten Protein-Smoothies mit frischen oder gefrorenen Früchten. Zu etwa 500 ml Wasser kommen 50–80 g Trockenfrüchte, z. B. Mango, Papaya, Ananas, rote Drachenfrucht, Jackfrucht, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Maulbeeren, Goji-Beeren, Pflaumen, Feigen, Datteln, Physalis, Sauerkirschen, Aprikosen, Bananen oder Äpfel. Lassen Sie die Trockenfrüchte 2–3 Stunden einweichen, und verwenden Sie auch das Einweichwasser mit. Von sauren Beeren wie Açaí oder Aronia geben Sie nur etwa 20 g in den Smoothie und dazu noch 30 g Dattelmus. Eine weitere Hauptzutat für diese Smoothies sind Nüsse und Samen, von denen Sie 50–80 g verwenden. Lassen Sie auch die Nüsse oder Samen einweichen, bevor Sie sie in den Smoothie geben. Natürlich können Sie auch fertige Nussmuse wie Mandelmus, Cashewmus oder Hanfsamenmus verwenden. Diese enthalten neben Eiweiß auch hochwertige Nussöle, sind hervorragende Geschmacksträger und bringen gute Kalorien. Mit roh-veganem Proteinpulver können Sie den Proteingehalt Ihres Smoothies noch erhöhen.

Mango-Beeren

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 50 g eingeweichte getrocknete Mango
- 2 eingeweichte entkernte Datteln
- 30 ml Zitronensaft
- 30 g getrocknete Waldbeeren (bzw. Pulver)
- je 20 g Proteinpulver nach Wunsch und eingeweichte Cashewkerne

Super-Fruit

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 3 eingeweichte entkernte Datteln
- je 20 g Proteinpulver nach Wunsch, eingeweichte Cashewkerne, eingeweichte Goji-Beeren, getrocknete Himbeeren und getrocknete rote Drachenfrucht
- je 10 g Aronia-Beeren-Pulver, Açaí-Beeren-Pulver und Baobab-Fruchtpulver
- 2 g Maca-Pulver

Zucchini-Avocado-Apfel-Grünkohl

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- je 1 sehr kleiner Zucchino und entkernter Apfel
- ½ Avocado
- 50 ml Zitronensaft
- 2 Grünkohlblätter
- 30 g Pistazien
- 10 g Kürbiskerne
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- etwas Zitronenabrieb
- Natursalz nach Wunsch

Rote Bete-Apfel-Meerrettich

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 150 g frische Rote Bete
- 1 großer entkernter Apfel
- 40 g eingeweichte Cashewkerne
- je 20 g geschälte Hanfsamen und weißes Mandelmus
- 1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 2 cm groß)

Think Pink

Verwenden Sie ruhig das Einweichwasser der Trockenfrüchte mit. Ein sehr fruchtiger und farbintensiver, protein- und vitalstoffreicher Smoothie voller Antioxidantien. Er stärkt das Immunsystem, energetisiert auf Zellebene und aktiviert den körpereigenen Jungbrunnen und fördert die Kreativität.

Zutaten

- je 100 g Himbeeren und Erdbeeren
- 100 ml Granatapfelsaft
- 30 ml Zitronensaft
- je 30 g eingeweichte Ananas und Mango
- je 20 g Mandelmus und eingeweichte getrocknete rote Drachenfrucht
- je 10 g Kokosmus, eingeweichte Chia-Samen, geschälte Hanfsamen und Goji-Beeren
- 1 eingeweichte entkernte Dattel
- Wasser nach Belieben

Hulk

Um den Geschmack zu verändern, können Sie frische oder getrocknete Beeren dazugeben, oder Sie bereiten eine würzige Version mit etwas Natursalz und Cayennepfeffer zu. Statt getrockneter Zutaten können Sie auch frische verwendet!

Zutaten

- 500 ml Wasser oder nach Belieben
- 200 ml frisch gepresster Gemüsesaft
- 1 entkernter Apfel
- je 20 g Proteinpulvermischung (Erbsenprotein, Hanfprotein, Reisprotein) und geschälte Hanfsamen
- je 10 g eingeweichte Cashewkerne und Baobab-Fruchtpulver
- je 3 g getrocknete Borretschblätter, getrocknete Petersilienblätter, Grassaftpulver und Moringapulver
- je 2 g Chlorellapulver und Spirulinapulver

- Starten Sie mit einem »Golden Flow« in den Tag.
- Aktivieren Sie mit einem »Think Pink« Ihren eigenen Jungbrunnen.
- Oder fördern Sie mit einem »Hulk« beim Sport Ihren Muskelaufbau.

Britta Diana Petri, Expertin für roh-vegane Vitalkost, gibt Ihnen einen Einblick in die »Welt der Proteine«: Entdecken Sie viele Rezepte für leckere und naturgesunde proteinreiche Smoothies. Schon ein bis zwei dieser Power-Drinks pro Tag unterstützen Sie dabei, sich ausreichend mit Eiweißen und vielen anderen Vitalstoffen zu versorgen. Das Spektrum reicht von Grassäften über grüne Smoothies und kunterbunte Shakes mit Nüssen oder Früchten bis hin zu pikanten Kreationen – erleben Sie die neue Generation der Smoothies!

mit einem Vorwort von Jörg Ullmann

ISBN 978-3-8434-5128-4

€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)

Schirner Verlag

INHALT

Vorwort von Ruediger Dahlke 8

Danke 12

Einführung 13

Ernährung und Lebenskunst aus ganzheitlicher Sicht 19
- 22 Gesundes Leben auf einer gesunden Erde
- 22 Was bedeutet Gesundheit?
- 24 Das Säure-Basen-Gleichgewicht
- 28 Der Zitronentest
- 30 Jede Ernährungsform hat ihre Zeit

Vegane Vitalkost – Ihr persönlicher Jungbrunnen 39
- 41 Ist Rohkost für alle Menschen verträglich?
- 41 Wie esse ich richtig?
- 45 Nahrung als Lebenselixier
- 47 Anti-Aging beginnt im Kopf und in der Küche
- 48 Vegane Vitalkost in allen Lebenslagen
- 50 Tipps zur Umstellung auf vegane Vitalkost

Pflanzenstoffe als Zellschutz, Jungbrunnen und Lebenselixier 53
- 54 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 62 Redoxpotenzial in lebendigen Lebensmitteln
- 78 Vitamine
- 86 Mineralstoffe und Spurenelemente
- 90 Fette

Die natürlichen Grundlagen des Lebens 93
- 94 Luft
- 95 Licht
- 96 Wasser
- 99 Erde
- 100 Weitere Lebensbedürfnisse

Die Kunst der Zubereitung veganer Vitalkost 103
- 104 Die Vitalkost-Küche
- 105 Geräte für die Vitalkost-Küche
- 110 Nahrungsmittel und Rohstoffe
- 113 Grundzutaten

Rezeptteil 121

Allgemeines zur Zubereitung 122

Getränke 124

124 Wasser

○ 124 Trinkwasser aus der Leitung ○ 126 Flaschenwasser ○

126 Trinkbares Licht und Farben für unsere Zellen

○ 126 Frisch gepresste Säfte ○ 128 Frisch gepresste Saft-Cocktails ○ 130 Frische Chlorophyllsäfte ○ 133 Feuerwasser ○ 133 Solewasser ○ 134 Grüne Smoothies ○ 135 Grundrezept ○ 137 Optimale Mischungsverhältnisse für grüne Smoothies ○ 138 Sieben grüne Smoothies ○ 140 RainbowWay-Smoothies ○

144 Nuss- und Samenmilch

○ 144 Schnelle Nuss- und Samenmilch aus fertigem Mus ○ 145 Nuss- und Samenmilch aus Nüssen und Samen ○ 146 Chia-Drinks mit Wasser und frisch gepresstem Saft ○ 147 Chia-Drink mit Wasser, Mandelmus und Saft ○ 147 Chia-Drink mit Nuss- oder Samenmilch

Roh-vegane Vitalkostsuppen 148

○ 148 Grundrezept einer Suppe ○ 149 Karottencremesuppe ○ 150 Rote-Bete-Cremesuppe ○ 150 Butternut-Kürbissuppe ○ 150 Tomatencremesuppe ○ 151 Spinat-Brennnessel-Giersch-Suppe ○ 151 Avocado-Spargel-Cremesuppe ○ 151 Zucchinicremesuppe mit Zucchini-Julienne oder grünem Spargel ○ 152 Indische Blumenkohlsuppe ○ 152 Mexikanischer Gemüseeintopf ○ 153 Exotischer Curryeintopf ○ 153 Griechischer Bauerneintopf ○

Mehr als nur Blattsalate 154

155 Blattsalate

○ 155 Grundrezept für alle Blattsalate ○ 155 Feldsalat mit Orangenfilets und Walnüssen ○ 155 Babyspinat-Salat mit Haselnüssen, Orange und Mango ○ 156 Wildkräutersalat mit Beeren und Pekannüssen ○ 156 Blattsalat mit frischen Kräutern ○ 156 Löwenzahnsalat ○ 156 Feiner Salat mit Malven und Pistazien ○ 157 Chicorée-Salat mit Grapefruitfilets ○

158 Gemüsesalate

○ 158 Bunter Tomatensalat ○ 158 Bunter Mexikosalat ○ 159 Exotischer Salat mit Früchten und Kokosnuss ○ 159 Avocado-Apfel-Orangen-Nuss-Salat ○ 159 Karotten-Apfel-Salat ○ 159 Fenchel-Apfel-Salat ○ 160 Fruchtiger Butternut-Kürbissalat ○ 160 Gurken-Zitronen-Salat ○ 160 Gurken-Melonen-Salat ○ 161 Bunter Sommersalat – pure Lebenskraft! ○ 161 Barbara-Salat ○

162 Salatdressings

○ 162 Zitronen-Kürbiskernöl-Dressing ○ 162 Wildkräuterdressing ○ 162 Orangen-Mandelmus-Dressing ○ 162 Frühlingskräuterdressing ○ 162 Orangen-Hanf-Dressing ○ 162 Griechisches Dressing ○ 163 Italienisches Dressing ○ 163 Cashewsahne-Kräuter-Dressing ○ 163 Mandelrahm-Dressing ○ 163 Melonen-Zitronen-Dressing ○ 163 Exo-

tisches Dressing ○ 163 Cashewkäse-Dressing ○ 163 Orangen-Erdbeer-Pfeffer-Dressing mit Hanfsamen

Aufstriche & Pasteten 164

164 Aufstriche auf Avocadobasis

○ 164 Grundrezept ○ 164 Avocado-Tomaten-Paprika-Creme ○ 164 Avocado-Zitrone-Ingwer-Creme ○ 164 Avocado-Kräuter-Creme ○

165 Pasteten auf Samen-Nuss-Basis

○ 165 Majoranpastete ○ 166 Osmanische Feuerpastete ○ 166 Pikante Streichpaste ○ 166 Fein-würzige Streichpastete ○ 167 Exotische Curry-Pastete ○ 167 Scharfe Keimsaatenpastete ○

168 Mandelmayonnaisen, Mandelbutter und Mandelpasten

○ 168 Mandelmayonnaise ○ 168 Mandelmayonnaise »Zitrus-Curry« ○ 168 Mandelmayonnaise »Tamari-Chili« ○ 169 Grundrezept für Mandelbutter ○ 169 Grüne Mandelbutter ○ 169 Curry-Mandelbutter ○ 170 Grüne Mandelpaste »Schnittlauch« ○ 171 Mandelpaste »Curry-Ananas« ○ 171 Mandelpaste »Tomate-Kräuter« ○ 171 Grüne Mandelpaste »Wildkräuter« ○ 171 Mandelpaste »Ingwer-Zitrone« ○ 171 Grüne Mandelpaste »Gartenkräuter« ○

172 Kokosschmalz

○ 172 Grundrezept für Kokosschmalz aus Kokosöl und Kokosmus ○ 173 Apfel-Zwiebel-Schmalz ○ 173 Schnittlauchschmalz ○ 173 Wildkräuterschmalz ○ 173 Mediterranes Schmalz ○

Samen- und Nusskäse-Kreationen 174

○ 175 Kräuterfrischkäse ○ 175 Zarter Streichkäse aus Cashewkernen ○ 176 Mozzarella aus Nüssen und Samen ○ 176 Zartschmelzende Cashewkäse-Scheiben ○ 177 Mandel-Tomaten-Streichkäse ○ 177 Parmesan ○ 177 Nuss-Streukäse ○

Gemüsegerichte und Soßen 178

178 Pastagerichte

○ 179 Bunte Karotten-Pasta mit Pistazien ○ 179 Grün-gelbe Zucchini-Pasta ○

180 Kokospüree

○ 180 Helles Kokoffelpüree ○ 181 Rotes Kokoffelpüree ○ 181 Goldenes Kokoffelpüree ○ 181 Grünes Kokoffelpüree ○

182 Gemüsegerichte

○ 182 Gefüllte Pilze ○ 182 Marinierte Pilze ○ 183 Pilzrahmragout ○ 183 Rote-Bete-Meerrettich ○ 184 Zucchini-Schiffchen ○ 184 Gefüllte Blätter oder Früchte ○ 185 Rahmspinat ○ 185 Gefüllte Zucchiniröllchen ○ 186 Zweierlei Ravioli ○ 187 Gemüsespieße ○

187 Leckeres Gemüse aus dem Dehydrator

○ 187 Ofengemüse bis 42° Celsius ○ 188 Grundmasse für Gemüsehack und Brawtlinge

189 Wraps
○ 189 Grundrezept für Vlies bzw. Leder aus Gemüsefrüchten ○ 190 Grundrezept für Kokos-Wraps ○ 190 Grüne-Kräuter-Wrap ○ 190 Curry-Mango-Wrap ○ 191 Tomate-Paprika-Wrap ○ 191 Apfel-Zimt-Wrap ○ 191 Zitronen-Ingwer-Wrap ○

192 Soßen
○ 192 Grüne Kräutersoße ○ 192 Soßen auf Mandelbasis ○ 192 Soßen auf Nussbasis ○ 192 Soßen auf Avocadobasis ○ 193 Rote Feuersoße ○ 193 Mango-Curry-Soße ○ 193 Papaya-Nuss-Soße ○ 193 Kräuter-Nusskäse-Soße ○ 193 Tomaten-Kakao-Chili-Soße ○

Pizzen, Gemüsekuchen und -torten, BroHte und Cracker 194

194 Pizzen
○ 194 Grundrezepte für Pizzateig ○ 196 Pizza mit Pilzen und Petersilie ○ 196 Pizza »Griechisch« mit Oliven und Pesto ○ 197 Pizza »Mexikanisch« mit Mais und Chili ○ 197 Pizza »Green Balance« ○ 198 Pizza »Wild Summer« ○ 198 Pizza mit Wildkräutern, Walnüssen, Orangen und Pfeffer ○ 199 Pizza »Hot Red«○

200 Gemüsekuchen und -torten
○ 200 Karotten-Orangen-Haselnuss-Kuchen ○ 201 Spinat-Rote-Bete-Rolle ○ 201 Tomaten-Schoko-Chili-Torte ○ 202 Rotkohl-Apfel-Nuss-Kuchen ○ 202 Zwiebelkuchen mit Kokosspeck ○ 203 Spinat-Kräuter-Quiche ○ 204 Grüne-Kräuter-Käsesahnetorte ○ 204 Curry-Nusssahne-Torte ○ 205 Rotkohl-Cashewsahne-Torte ○ 206 Cashew-Rote-Bete-Zitronen-Sahnetorte mit Jiaogulan ○

207 BroHte und Cracker
○ 207 RainbowWay-Basis-BroHt ○ 208 RainbowWay-Gemüse-BroHt ○ 209 BroHt-Cracker ○ 210 Mandel-Zwiebel-Cracker ○

Von Torten bis Desserts 211

211 Torten
○ 211 Grundrezept für Torten ○ 213 Tortenrezepte ○ 213 Rainbow-Torte ○ 214 Erdbeertorte ○ 214 Standfeste Cashewsahne ○

215 Kuchen-, Strudel- und Plätzchenteige
○ 215 Nuss-Frucht-Teig ○ 216 Frischer Teig ○ 216 Teig für Tortenböden ○ 217 Marmorkuchen ○ 217 Winterlich gedeckter Apfelkuchen ○ 219 Strudel-Rezepte ○ 219 Apfelstrudel ○ 221 Buchweizen-Apfel-Zimt-Plätzchen ○ 221 Erdmandel-Buchweizen-Aprikosen-Plätzchen ○ 222 Nuss-Frucht-Crunchys ○ 222 Exotische Plätzchen mit Orangenglasur

223 Eisige Vitalkost-Kreationen
○ 223 Version mit gefrorenen Früchten ○ 223 Version mit Eiswürfeln ○

224 Schokoladenrezepte
○ 224 Selbst gemachte Bio-Rohkost-Schokolade ○ 224 Weiße Schokolade oder Kokolade ○ 225 Weiße Vanille-Schokolade-Sterne ○ 225 Weiße Cashewschokolade mit Einlage ○ 225 Einfache Schokolade ○

226 Desserts

○ 226 Fruchtmus und Marmelade ○ 226 Süßer Cremeaufstrich ○ 226 Einfaches Früchtedessert ○ 227 Avocado-Bananen-Erdbeer-Dessert ○ 227 Grünes Mangomus ○ 227 Leichte Cashewsahne ○ 227 Einfacher Avocado-Schokopudding ○ 228 Exotisches Chia-Frucht-Schoko-Dessert ○

229 Süße und fruchtige Mandelpasten

○ 229 Drachenfrucht-Dattel-Papaya-Paste ○ 229 Ananas-Nougat-Paste ○ 229 Bananen-Zitronen-Paste ○ 230 Mandelmarzipan ○ 230 Einfaches Nougat ○ 230 Vitalköstliche Mozartkugeln ○

Basics.....231

○ 231 Zwiebeln und andere Alliumgewächse ○ 231 Getrocknete Zwiebeln ○ 231 Getrocknete Tomaten ○ 232 Vitalkost-Geschmacksverstärker ○ 232 Tomatenketchup ○ 232 Tomatenpaste ○ 233 Aktivierte Nüsse und Samen ○ 233 Knabbereien aus aktivierten Nüssen ○ 233 Gemüsechips ○ 234 Fruchtleder/ Fruchtvliese ○ 235 Naturjoghurt ○ 235 Cashewmayonnaise ○ 235 Kräuterpestos ○ 236 Gel von Chia-Samen 236 Gel von Irish-Moss ○ 236 Flohsamenschalen ○ 237 Spezielle Süßungsmittel ○ 237 Viererlei Salze ○ 238 Aromatisierte Speiseöle ○ 240 Keimlinge und Sprossen ○

Absolventen der RainbowWay® Akademie 242

Schlusswort.....253

Bildnachweis und Literatur.....256

Wir brauchen lebendige Nahrung mit natürlichen Informationen, die sich leicht verdauen lässt und die optimal verstoffwechselt und assimiliert werden kann. Schon kleine Mengen energievoller Vitalkost versorgen den Körper mit allem, was er braucht. Bei solch einer effizienten Ernährung entsteht kaum Abfall, da sich alles problemlos verarbeiten und in unseren Organismus einbauen lässt. Die wenigen, natürlichen Abfälle können leicht ausgeschieden werden, ohne dass sie Blähungen oder sonstige Verdauungsstörungen verursachen, sofern vor der Ernährungsumstellung das Verdauungssystem saniert wurde und wir unsere Basenreserven wieder aufgefüllt haben.

Vegane Vitalkost, aus ganzheitlicher Sicht optimal zubereitet, braucht nur wenig Verdauungsenergie und bringt uns mehr Nährstoffe und Energie, als sie uns kostet. Mit dieser positiven Energiebilanz steht uns mehr Lebensenergie zur Verfügung, unsere Verdauung und Ausscheidung funktionieren besser, und unser Körper muss keine »Parkplätze« für Schlacken und Giftstoffe anlegen. Unter ungünstigen Ernährungs- und Lebensumständen werden diese Lager so lange erweitert, z. B. in Zellulite oder Bauchfett, bis genügend basische Mineralien, Vitalstoffe und Energie zur Verfügung stehen, um die Giftstoffansammlungen wieder aufzulösen, zu neutralisieren und auszuscheiden. Zeitweise erfahren wir solche Ausscheidungsphasen als Ausscheidungskrisen. Dann fühlen wir uns schlapp, energielos und müde oder haben Schmerzen. Die Entgiftung geschieht z. B. über den Darm, die Atemwege (Schleim), die Zunge und auch über die Haut. Durch Entschlackungskuren und verschiedene Fastenformen können wir eine sanfte und ausgiebige Reinigung des Körpers selbst herbeiführen und so die Gesundheit durch Entlastung und Prävention fördern.

Ist Rohkost für alle Menschen verträglich?

Sind wir gesund und im Gleichgewicht und verfügen wir über ein intaktes Verdauungssystem mit gesunder Darmflora und über gute Zähne, dann kommen wir problemlos mit einer rein rohköstlichen Ernährungsweise zurecht. Welche Nahrungsmittel dabei am besten vertragen werden, ist individuell verschieden. Durch die konventionelle Kost und eine unnatürliche Lebensweise kann unser Körper jedoch in einigen Bereichen schon aus dem Gleichgewicht sein. Dann liegen oft Probleme bei der Nahrungsverwertung und im Verdauungssystem vor, entzündliche Prozesse, ein Ungleichgewicht an Verdauungsenzymen, Übersäuerung, Reizdarmsyndrom u. v. m. Wenn wir dann unsere Ernährung auf Rohkost umstellen wollen oder Rohkost mehr Raum geben, müssen wir weise vorgehen. In diesen Fällen würde ich mit einer Darmsanierung beginnen (Reinigung, Flohsamenschalen-Rezepturen, frisches und/oder getrocknetes Grün, Heilerden, Probiotics), vorwiegend leicht verdauliche, gemixte, geraspelte oder pürierte Speisen zu mir nehmen und, ganz wichtig, das Säure-Basen-Gleichgewicht meines Körpers in Ordnung bringen. Trinken Sie morgens einen grünen Smoothie (siehe S. 134), oder ersetzen Sie eine Mahlzeit Ihrer Wahl damit. So haben Sie schon einen großen Schritt getan. Als Nächstes erweitern Sie Ihren täglichen Speiseplan um eine ausgiebige Salatmahlzeit. Das ist der zweite Schritt. Achten Sie aber auf die Kombinationen Ihrer Nahrungsmittel! In Trennkost-Büchern finden Sie ausführliche Informationen zu diesem Thema. So können Sie, selbst bei konventioneller Ernährung, eine erste Veränderung und eine bessere Verdaulichkeit von Rohkost herbeiführen. Sie bekommen zudem mehr Energie und Motivation und können sich nach und nach auf eine neue Ernährungs- und Lebensweise einstellen, die ihre Gesundheit, ihre Schönheit und ihr Wohlbefinden auf ein völlig neues Niveau hebt.

Wie esse ich richtig?

Stress, Wut, Ärger, aufregende Filme, Streitgespräche, Geschäftsessen, Eile und Druck blockieren die Verdauung, die bei Stress in den Ruhemodus wechselt, damit uns genügend Energie zur Verfügung steht, um die Stress verursachende Situation zu lösen. In Urzeiten kamen wir in Stress, wenn

uns z. B. wilde Tiere oder Naturgewalten bedrohten, auf der Flucht, beim Streit und im Kampf. Auch heute noch reagiert unser Sympathikus auf Stressreize, unsere Pupillen weiten sich, Stresshormone werden freigesetzt, unsere Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und unsere Fähigkeiten erhöhen sich. Die Verdauungsorgane stellen ihre Arbeit ein, damit alle Energie für die besonderen Herausforderungen und lebensrettenden Maßnahmen zur Verfügung steht. Erst wenn sich die Situation entspannt, entspannen wir uns auch, und der Parasympathikus übernimmt die Regie. Wir können wieder Hunger bekommen, unser Verdauungssystem nimmt seine Arbeit wieder auf. Im entspannten Zustand können wir in Ruhe essen, unser Essen genießen und es auch optimal verdauen und verwerten. Dabei ist es nicht vorrangig, dass wir uns an genaue Essenszeiten halten. Ein von der Schule gestresstes Kind kann z. B. nicht gleich, wenn es nach Hause kommt, essen und erst recht nicht richtig verdauen. Vor dem Essen sollte es ausreichend Zeit zur Entspannung haben. Dies gilt übrigens für alle Menschen in jedem Alter. Essen Sie nur, wenn Sie ausgeglichen und entspannt sind und richtig Hunger haben. Alles andere würde schwer im Magen liegen und nicht dazu beitragen, dass Sie sich gut fühlen und gesund werden und bleiben.

Trinken Sie nicht beim Essen

Wenn Sie während des Essens trinken, verdünnen Sie die Verdauungssäfte zu stark. Trinken Sie reines Wasser, weil der Körper nur damit wirklich etwas anfangen kann. Trinken Sie etwa bis eine halbe Stunde vor dem Essen, und lassen Sie sich auch nach dem Essen mindestens eine Stunde Zeit damit. Wer Fruchtsäfte zum oder nach dem Essen trinkt, übersäuert leicht und bringt die eingenommene Mahlzeit schnell zur Gärung.

Essen Sie wasserreiche Früchte immer auf leeren Magen

Wasserreiche Früchte, z. B. Melonen, passieren den Verdauungstrakt ziemlich schnell. Sie haben eine wunderbare Energiebilanz, weil sie schnell Energie in den Körper bringen und kaum Energie zum Verstoffwechseln verbrauchen. Melonen sollte man grundsätzlich nicht in Verbin-

dung mit anderen Nahrungsmitteln essen, und besonders empfehlenswert sind sie zum Frühstück. Essen Sie auch andere wasserreiche Früchte immer zuerst, und warten Sie etwa eine halbe Stunde, bevor Sie andere Nahrungsmittel zu sich nehmen. Essen Sie keine Früchte oder Süßigkeiten zum Nachtisch, sonst kann es leicht zu Unpässlichkeiten wie Blähungen oder Bauchschmerzen kommen.

Worauf Sie bei rohem Gemüse achten müssen

Die meisten Gemüsesorten sind zum Kochen gezüchtet worden und können in manchen Fällen Verdauungsprobleme verursachen, wenn wir sie roh genießen und unser Organismus noch nicht rohkosterfahren ist. Harte Gemüsesorten, Wurzelgemüse und so manche Kohlsorten kann man wundervoll in einer Küchenmaschine mit einem S-Messer zerkleinern und damit leichter verdaulich machen. Auch mariniert und für einige Stunden im Dehydrator angetrocknet oder im Mixer zur feinen Suppe gemixt lassen sie sich leichter verdauen.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen

Richten Sie Ihr Essen hübsch an, selbst wenn Sie nicht viel Zeit haben. Bei veganer Vitalkost ist das Essen von Natur aus schön anzusehen, herrlich bunt, wohlriechend und wohlschmeckend! Kauen Sie Ihr Essen gut, und speicheln Sie es gut ein, auch Säfte und Smoothies. Essen Sie langsam und nur so viel, bis Sie satt sind. Satt bedeutet nicht vollgestopft!

Achten Sie darauf, wie Sie Ihre Mahlzeiten kombinieren

Wenn Sie noch konventionelle Kochkost oder Vollwertkost zu sich nehmen, achten Sie ganz besonders auf die Kombinationen. Aber auch bei der rohköstlichen Ernährung ist es ratsam, nicht zu wild zu mischen. Es sollte immer alles zueinanderpassen und verdauungstechnisch problemlos zu verstoffwechseln sein, denn immer, wenn wir unsere Mahlzeiten zusammenstellen, stellt jedes Lebensmittel eine chemische Kombination von Elementen, Molekülen und Atomen dar, die dem natürlichen Plan entsprechen. Bestehen die Zutaten aus rohen Früchten, Gemüse und Blättern, sind die organischen,

lebendigen Elemente darin in jeder Weise kombinierbar. Die Elemente verbinden sich auf natürliche Weise, und der Körper weiß, mit was er es zu tun hat, und kann sich darauf einstellen. Mit der Zeit finden Sie heraus, wie Ihr Körper reagiert und was sie am besten vertragen, und können entsprechend kombinieren.

Gemüse und Obst sollten nicht durcheinandergegessen werden. Relativ gut verträglich in Mischung mit Gemüse sind Zitrusfrüchte und nicht zu süße Äpfel. Früchte und grüne Blätter passen immer zusammen. Bei Mischungen von Nahrungsmitteln ist es überhaupt von Vorteil, immer etwas Grünzeug dazuzugeben, denn es ist reich an Vitalstoffen und Mineralstoffen und damit von harmonisierender Wirkung.

Kombinieren Sie möglichst nicht Kohlenhydrate, Eiweiße, Zucker und Fette

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette werden unter unterschiedlichen Bedingungen verdaut und verstoffwechselt. Sie sollten daher nicht untereinander kombiniert werden. Kohlenhydrate brauchen eine basische Umgebung, ihre Verdauung beginnt im Mund und geht im Dünndarm weiter. Eiweiße brauchen eine saure Umgebung und werden primär im Magen verdaut. Es gibt Menschen, die an wenig vorteilhafte Kombinationen gewöhnt sind und deren Körper dem Anschein nach ganz gut damit umgehen kann, was jedoch nicht bedeutet, dass es der Gesundheit auf Dauer gesehen zuträglich ist. Andere wiederum leiden ständig unter Blähungen oder einem Reizdarmsyndrom, ihnen könnte die Trennkost bedeutende Vorteile bringen. Bei Blähungen hilft es meistens schon, den Zuckerkonsum einzuschränken und auch auf größere Mengen Fruchtzucker zu verzichten.

Gelangen sowohl Kohlenhydrate als auch Eiweiß zusammen in den Magen (z. B. Brötchen mit Käse, Wurst, Eiern oder tierisches Eiweiß zusammen mit Getreideprodukten wie z. B. Nudeln), behindern sie sich gegenseitig in der Verdauung. Es kann zu Fäulnisprozessen kommen, was oft zu »riechenden« Flatulenzen führt und den Körper durch entstehende Giftstoffe und Säuren belastet. Essen wir Stärke (z. B. komplexere Kohlenhydrate) zusammen mit Früchten oder Zucker (Marmeladenbrötchen, Müsli mit zuckerreichen Früchten, Kuchen, Obstkuchen oder Süßigkeiten), liegt uns das schwer im Magen und kommt leicht zur Gärung, was dann zu »krachenden« Flatulenzen führt. Der beim Gärungsprozess entstehende Fuselalkohol kann Konzentrationsstörungen und Müdigkeit hervorrufen. Kommen noch Fette hinzu, verlangsamt sich die Verdauung weiter. Würde man Nahrungsmittel immer so kombinieren,

dass sie sich optimal verstoffwechseln, käme das nicht vor.
Oftmals wird bei Kindern ADS diagnostiziert, dabei sind sie nur durch nahrungsbedingt unvorteilhafte Stoffwechselprozesse nicht in ihre Energie gekommen, durch übermäßigen Zuckerkonsum total überdreht und übersäuert und leiden unter Stimmungsschwankungen. Künstliche Farbstoffe und andere fragwürdige Nahrungsmittelzusätze geben ihnen dann noch den Rest.
Blähungen führen zudem leicht zu Kopfschmerzen oder sogar zu Migräneanfällen. Darm und Gehirn stehen in engem Kontakt. So ist der Darm sogar an der Herstellung von Botenstoffen beteiligt, wie z. B. am Glückshormon Serotonin. Haben wir eine optimale, harmonische Darmflora mit gesunden, fröhlichen Darmbakterien, fühlen wir uns harmonischer, gesünder und fröhlicher. Selbst Aggressionen und Depressionen, die aufgrund eines anhaltenden Ungleichgewichts im Darm entstanden sind, verschwinden meist von selbst, wenn das Gleichgewicht im Darm wiederhergestellt ist. Bei Unwohlsein und Blähungen aufgrund ungünstiger Kombinationen von Nahrungsmitteln hilft ein Glas Wasser, in dem ein schwach gehäufter Teelöffel Heilerde aufgelöst wurde. Trinken Sie es schluckweise.

Nahrung als Lebenselixier

Die vegane Vitalkost ist eine reine, farbenfrohe, vitalstoffreiche, vielseitige, lichtvolle, einfache und auch kreative Ernährungsform. Die Rohstoffe für die Zubereitung unseres Essens erhalten wir ausschließlich aus dem Pflanzenreich. Dazu gehören Blattgemüse, Stielgemüse, Wurzelgemüse, Gemüsefrüchte und Knollen, Obst, Beerenfrüchte, Wildfrüchte, exotische Früchte, aber auch Nüsse, Samen und Keimlinge. Wildkräuter, Blätter und Blüten von vielen Sträuchern und Bäumen bereichern ebenfalls unseren Speiseplan.

Unsere Nahrung besteht jedoch nicht nur aus Essen. Auch die Elemente des Lebens wie Sonnenlicht, Luft, Wasser, Erde, die Ordnungsinformationen des Lebens und universelle Einflüsse nähren unser Leben und unser Sein, und Pflanzenstoffe regenerieren und heilen uns auf körperlicher und energetischer Ebene. Wir sind nicht das, was wir essen, sondern das, was wir in der Lage sind, zu verstoffwechseln, tatsächlich aufzunehmen und in uns einzubauen.
Vegane Vitalkost enthält die Informationen des Lebens wie eine Art »Software«. Sie

stellt uns in sich vollkommene, natürliche Vitalstoffe, Farben, Antioxidantien, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Kohlenhydrate, Aminosäuren und Fettsäuren zur Verfügung und versorgt uns mit allem, was unser Körper braucht, um einwandfrei auf höchstem Niveau zu funktionieren. Diese lebendige und kraftvolle Nahrung hat auch einen sehr günstigen Einfluss auf die Harmonisierung des pH-Wertes, auf unsere Körpersäfte und Gewebe und auf sämtliche Funktionen im intrazellulären und extrazellulären Raum. Sie fördert den Stoffwechsel und erneuert unseren gesamten Körper, unser Gehirn, unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Tote Nahrung, stark verarbeitete Nahrung oder künstlich hergestellte Nahrung bringt uns auch Informationen, allerdings keine Informationen des Lebens. So fangen wir uns leicht auch Fehlinformationen ein, eine Art »Virus«, die unser System ziemlich durcheinanderbringen können. Da unser Körper ein sich selbst heilender und sich selbst organisierender Organismus ist, hat er die Fähigkeit, notfalls auch unter schlimmsten Bedingungen weiter zu existieren. Dabei versucht er stets, Schadensbegrenzung zu betreiben, seine Schmerzgrenze zu erweitern und die Toleranzgrenze gegenüber Giftstoffen und anderen schädlichen Faktoren zu erhöhen. Diese ständigen Bemühungen kosten Energie und verzehren die wertvollen Ressourcen, die wir zur Erhaltung und Entfaltung des Lebens brauchen. Leider bringt eine an Vitalstoffen arme, unzureichende Kost nicht die nötigen Nähr- und Lebensstoffe mit sich, und oftmals ist sie erheblich mit Zusatzstoffen oder Giftstoffen belastet. So verbraucht ungeeignete Nahrung weit mehr Energie, um unschädlich gemacht, verstoffwechselt und wieder ausgeschieden oder abgelagert zu werden, als sie uns einbringt. Das merken wir z. B. daran, dass uns ungeeignete Nahrung müde macht und wir uns mit den Jahren immer »dichter« und schlapper fühlen.

Soll unsere Nahrung wirklich Jungbrunnen und Lebenselixier für uns sein, brauchen wir lebendige Nahrung mit besten Ordnungsinformationen! Unsere gesamte »Stofflichkeit« besteht aus dem, was uns unsere Nahrung und die Elemente des Lebens zum Bau der körpereigenen Substanzen liefern. Wie gut unsere Regeneration funktioniert, können wir deutlich in unseren Gesichtszügen, dem Zustand unserer Haut, an unserer Gesundheit und Vitalität und an unserem Gemütszustand ablesen.

Anti-Aging beginnt im Kopf und in der Küche

Die Sehnsucht nach Jugendlichkeit, Schönheit, Spannkraft, Beweglichkeit und geistiger Frische und der Wunsch, Alterungsprozessen entgegenzuwirken, liegen schon immer im Bestreben der Menschen. Wie schnell wir altern und wie gesund, vital und schön wir sein können, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z. B. von der genetischen Veranlagung und unseren Denk-, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Dass die Menschen bisher noch keinen Jungbrunnen gefunden haben, liegt daran, dass sie meist im Außen suchen, nach Wundermitteln, Wunderheilern, dem »Lebenselixier« schlechthin, das grenzenlose Gesundheit, jugendliche Frische und Vitalität verspricht.

Solche Wundermittel gibt es nicht, denn Leben ist das Ergebnis einer harmonischen Symbiose sämtlicher Elemente und Gegebenheiten, die Leben erschaffen und erhalten. Fehlt auch nur eine der dafür nötigen Faktoren oder Substanzen, entsteht ein Ungleichgewicht, und das Leben oder zuerst einmal die Gesundheit dieses Lebens wird beeinträchtigt. Alles, was unser Leben belastet und uns Energie raubt, geht auch auf Kosten unserer Gesundheit und unserer Lebensqualität. Auf die Balance kommt es an, und diese umfasst alle Lebensbereiche! Wir müssen uns genau das geben, was unser Leben und Sein braucht, damit wir uns optimal entwickeln können. Und wir müssen alles weglassen, was unser Leben und Sein schädigt, blockiert, behindert oder zerstört. Der schmale Grat dazwischen, das ist die »Balance«, die es stets zu halten gilt. Man kann sich das wie einen Seiltanz vorstellen. Beherrschen wir ihn, können wir ewig tanzen. Das Gute ist, wir leben in einer Welt des freien Willens und haben stets die Wahl. So können wir selbst nach dem Hinunterfallen immer wieder auf das Seil springen und unser Tänzchen fortführen. Von Bedeutung ist nicht, wie oft wir fallen, sondern, dass wir immer wieder aufstehen und aufs Neue versuchen, uns in der Balance zu üben. Wer die Kunst des Balancehaltens beherrscht, ist bald Meister seines Lebens und kann alles erreichen, was er nur erreichen möchte.

Wir müssen nicht früher altern als unbedingt nötig, und wir müssen auch nicht im Alter senil und kränklich werden. Das Alter sollte kein Schreckgespenst sein, sondern ein liebenswerter Lebensabschnitt, in dem wir glücklich unser Lebenswerk betrachten und die Früchte unseres Lebens genießen!

SMOOTHIES im Spektrum des REGENBOGENS

RainbowWay-Smoothies

»Goldgelbe Lebensfreude«

½ Mango
¼ Ananas
½ Papaya
1 TL Papayakerne
1 TL Kurkuma
Wasser nach Wunsch

»SonnengruB«

2 geschälte, geschnittene oder gepresste Orangen
1 geschälte, geschnittene oder gepresste Grapefruit
1 geschälte, geschnittene oder gepresste Zitrone
7 Jiaogulan-Blätter
1 EL Kokosöl
1 kleine Banane
1 EL geschälte Hanfsamen oder Hanfproteinpulver
Wasser nach Wunsch

»Zellenschutz«

1 süße rosa Grapefruit
2 Saftorangen
1 Zitrone
jeweils 1 TL Kokosöl, Kokosmus und Leinöl
1 TL Kurkumapulver oder ein Stück Kurkumawurzel
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL organischer Schwefel MSM-Pulver (optional)
Wasser nach Wunsch

»Erdbeer-Power«

2 Ta Erdbeeren

1 Banane oder 2 entsteinte Datteln

1 TL Mandelpüree

1 EL Carobpulver oder Rohkakao

1 TL Maca

Wasser nach Wunsch

Variante: plus 2 Erdbeerblätter

»Black-C-Miracle«

2 Ta Schwarze Johannisbeeren

1 Banane oder 2–3 entsteinte Medjoul-Datteln

Saft ½ Limone

5 Jiaogulan-Blätter

Wasser nach Wunsch

Variante: plus 2–4 Johannisbeerblätter, 2 Nachtkerzenblätter und 4 Nachtkerzenblüten

»Brom-Bären-Kräfte«

2 Ta Brombeeren

2 Brombeerblätter

1 Apfel

1 Birne (oder Banane)

1 TL Mandelmus

Saft 1 Zitrone

Wasser nach Wunsch

Varianten: plus 2 Malvenblätter und 2 Malvenblüten oder 5 Jiaogulan-Blätter

»Zimt-Zwetschi«

2 Ta entsteinte Zwetschgen oder blaue Pflaumen

3 EL Dattelmus

1 EL Mandelmus oder 1 Ta eingeweichte, enthäutete Mandeln

1 TL Zimt

Wasser nach Wunsch

»Löwenkraft«

5 große entsteinte Aprikosen

5 eingeweichte Aprikosenkerne (dicke Schale entfernt!)

2 Orangen oder ihr Saft

Saft ½ Zitrone

1 EL geschälte Hanfsamen

3 Löwenzahnblätter

2 Löwenzahnblüten

Wasser nach Wunsch

Rote-Bete-Cremesuppe

2 Rote Bete

1–2 EL Mandelmus oder eine Handvoll eingeweichte Mandeln (Haut vorher entfernen)

1 aromatischer Apfel, z. B. Elstar

Saft 1 Zitrone

jeweils 1 Prise Natursalz und Pfeffer

500 ml Wasser

Butternut-Kürbissuppe

250 g Butternut-Kürbis

1 EL Mandelmus oder ½ Ta eingeweichte Mandeln (Haut vorher entfernen)

Saft von 2 Orangen

etwas abgeriebene Orangenschale

jeweils 1 Prise Pfeffer, Chili und/oder Curry und Himalaja-Kristallsalz

300 ml Wasser

Tomatencremesuppe

6 Romana-Tomaten

6 getrocknete Tomaten (ungesalzen, am besten selbst getrocknet)

1 Ta eingeweichte Cashewkerne oder Mandeln (Haut vorher entfernen)

jeweils ½ TL Schabzigerklee und Paprikapulver

1 Prise Kristallsalz

Basilikum oder andere Kräuter nach Belieben

250 ml Wasser

Als Einlage empfehle ich geviertelte Cocktailtomaten und eingeweichte Sonnenblumenkerne.

Spinat-Brennnessel-Giersch-Suppe

jeweils 1 Handvoll junge Brennnesseln, junger Giersch und junger Spinat

1 Ta eingeweichte Cashewkerne oder eingeweichte Mandeln (Haut vorher entfernen)

jeweils 1 Prise Muskatnuss und Kristallsalz

300–500 ml Wasser

Avocado-Spargel-Cremesuppe

250 g grüner Spargel

½ Avocado

1 EL Avocadoöl

Saft ½ Limone

frisch gemahlener grüner Pfeffer

1 Prise Kristallsalz

500 ml Wasser

1 EL zerteilte Pistazien

Als Einlage verwende ich gern die Spargelköpfe, die ich nicht mitmixe, sondern zerteile und anschließend mit Pistazien und Blüten auf der Suppe verteile.

Zucchinicremesuppe mit Zucchini-Julienne oder grünem Spargel

2 kleine Zucchini für die Suppe

½ Avocado oder 1 Handvoll eingeweichte Cashewkerne

jeweils ½ TL Oregano und Thymian nach Belieben

jeweils 1 Prise Pfeffer und Himalaja-Kristallsalz

500 ml Wasser

1 kleiner Zucchino für die Julienne oder in dünne Scheiben geschnittener grüner Spargel, 4 Cocktailtomaten und 3–4 Basilikumblättchen

Als Einlage empfehle ich für diese Suppe die Zucchini-Julienne oder die Spargelscheiben, geviertelte Cocktailtomaten und Basilikumstreifen.

Zweierlei Ravioli

Prüfungskreation von Claudia Rothenfusser

Süßkartoffel-Ravioli mit Pastinakenfüllung

1 gleichmäßige Süßkartoffel

Für die Füllung

1 große oder zwei kleine Pastinaken
1 EL Mandelmus
jeweils 1 Prise Pfeffer, Salz und Kardamom

Schneiden Sie die Süßkartoffel auf einem Gurkenhobel (Trüffelhobel) in dünne Scheiben, und besprühen Sie diese mit Sprühsalz. Schälen Sie die Pastinaken, zerkleinern Sie sie in einem Food-Prozessor. Geben Sie etwas Mandelmus dazu, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Kardamom. Anschließend pürieren Sie die Masse zu einer Creme. Tupfen Sie die Süßkartoffelscheiben mit einem Küchentuch ab, geben Sie ein Häufchen von der Füllung auf die Mitte einer Scheibe, legen Sie eine zweite Scheibe darauf, und drücken Sie die Ränder fest. Um einen hübschen Glanz zu erreichen und das Aroma zu intensivieren, bepinseln Sie die Ravioli noch mit etwas Oliven-Orangen-Öl.

Rote-Bete-Ravioli mit Spinat-Brennnessel-Füllung

2 Rote Bete

Für die Füllung

150 g Spinat
50 g Brennnesseln
1 EL Mandelmus
1 TL Flohsamenschalen
jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss
Walnussöl
Blüten und Blätter zum Verzieren

Schneiden Sie die Rote Bete auf einem Gurkenhobel (Trüffelhobel) in dünne Scheiben, und besprühen Sie diese mit Sprühsalz. Verarbeiten Sie Spinat und Brennnesseln mit etwas Mandelmus in einer Küchenmaschine. Würzen Sie die Füllung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Geben Sie die Flohsamenschalen hinzu. Tupfen Sie die Rote-Bete-Scheiben mit einem Küchentuch ab, geben Sie etwa 1 TL von der Spinatfüllung auf die Mitte einer Scheibe. Decken Sie die Füllung mit einer weiteren Scheibe ab, und drücken Sie den Rand fest. Zum Schluss bestreichen Sie auch diese Ravioli mit ein wenig Öl. Diesmal empfehle ich Walnussöl.

Richten Sie die zweierlei Ravioli hübsch an, und reichen Sie Blattsalate und eine leckere Soße dazu.

Spinat-Kräuter-Quiche

Für den Teig

200 g mittelfein gemahlene Mandeln

2 EL Tomatenpaste oder 3 eingeweichte getrocknete Tomaten

1 EL Kokosmehl

1 mittlerer Zucchino

1 TL Paprikapulver

1 Prise Natursalz

Verarbeiten Sie alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig. Drücken Sie ihn in einen Springformrand auf einer Kuchenplatte, und streichen Sie alles glatt.

Für den Belag

200 g Blattspinat

100 g Wildkräuter (Borretsch, Sauerampfer, Giersch, Vogelmiere, Pimpinelle, Brennnesseln)

50 g Irish-Moss-Gel

2 EL Mandelmus

jeweils 1 EL gehackter Liebstöckel und Schnittlauch

jeweils 1 EL Kokosöl und Zitronensaft

jeweils 1 EL Flohsamenschalen und Kokosmehl

Natursalz, Pfeffer und Muskatnuss nach Wunsch

Zerkleinern Sie den Spinat und die Wildkräuter in einer Küchenmaschine. Fügen Sie dann alle restlichen Zutaten hinzu. Füllen Sie die Spinat-Kräuter-Masse auf den Kuchenboden, und stellen Sie die Quiche 1–2 Stunden zum Festwerden in den Kühlschrank. Mit orangen Früchten und Blüten garnieren!

Arrangiert von Annette Schandelmeier

Cashew-Rote-Bete-Zitronen-Sahnetorte mit Jiaogulan

Für den Boden

1 mittlere Rote Bete

200 g gemahlene Mandeln

Saft ½ Zitrone

1–2 EL Kokosmehl (je nach Konsistenzwunsch)

Mixen Sie die Rote Bete und den Zitronensaft mit 100 ml Wasser. Arbeiten Sie die gemahlenen Mandeln und das Kokosmehl ein, bis ein glatter Teig entstanden ist. Geben Sie den Teig in die vorgesehene Form. Drücken Sie ihn gleichmäßig fest, damit der Rand schön gerade aussieht.

Für die Sahneschicht

1 mittlere Rote Bete

300 g eingeweichte Cashewkerne

Saft 2 Zitronen

50 ml flüssige Kakaobutter

50 g Irish-Moss-Gel

1 EL Kokosöl

10 Jiaogulanblätter

etwas abgeriebene Zitronenschale

1 Prise Kristallsalz

Mixen Sie die Rote Bete mit dem Zitronensaft in sehr wenig Wasser (ca. 50 ml). Geben Sie die eingeweichten Cashewkerne und das Kokosöl, die Kakaobutter und das Irish-Moss-Gel dazu. Mixen Sie alle Zutaten zu einer cremigen Sahne. Heben Sie ein bisschen davon für die Dekoration auf, und tragen Sie den Rest auf den Tortenboden auf. Stellen Sie die Torte samt Form mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank, und garnieren Sie sie erst kurz vor dem Servieren! Zur Garnitur der Torte, die Sie auch als kleine Törtchen herstellen können, passen Schnittlauchblüten, die in einzelne Blütenkelche gezupft werden. Um die Törtchen herum drapieren Sie die Jiaogulanblätter oder die Petersilie.

Erdbeertorte

Für den Boden

jeweils 100 g eingeweichte Mandeln und Erdmandeln

1 Banane

1 Ta Erdbeeren

2 EL Dattelmus

Kokosmehl

Für die Fruchtschicht

250 g Erdbeeren

jeweils 1 EL Kokosmehl, Flohsamenschalen und Xylit

1 Prise Vanille

Für die Cremeschicht

400 g eingeweichte Cashewkerne

jeweils 100 ml Orangensaft, flüssiges Kokosöl, flüssige Kakaobutter

50 g Irish-Moss-Gel

50 g Xylit

2 EL Dattelmus

Vanille nach Belieben

Zerkleinern Sie die eingeweichten Mandeln in einer Küchenmaschine. Verarbeiten Sie sie dann zusammen mit allen weiteren Zutaten für den Boden zu einem feinen Teig. Verteilen Sie diesen in der Tortenform, und drücken Sie ihn glatt. Mixen Sie nun alle Zutaten der Fruchtschicht, und streichen Sie diese Schicht auf den Boden. Stellen Sie anschließend eine feine Tortencreme her, indem Sie die Zutaten der Cremeschicht mixen. Tragen Sie diese auf die Erdbeerschicht auf, und stellen Sie die Erdbeertorte 3–5 Stunden in den Kühlschrank. Befreien Sie die Torte nach dem Kühlen vorsichtig von der Springform, und bestreuen Sie sie mit Puder-Xucker (siehe S. 237). Wenn Sie mögen, können Sie noch ein paar Kakaonibs über die Torte verteilen, mit Erdbeerhälften garnieren und servieren. Auch grüne Erdbeerblätter und Rosenblüten passen zu dieser leckeren Torte.

Standfeste Cashewsahne

Diese Cashewsahne eignet sich für Kuchen und Torten.

- 300 g eingeweichte Cashewkerne
- jeweils 75 ml flüssiges Kokosöl und flüssige Kakaobutter
- 50 g Irish-Moss-Gel
- 50 g Xylit
- Vanillezucker nach Belieben

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer zu einer feinen Sahne, und stellen Sie sie zum Festwerden kühl. Sie können auch hier andere Nusssorten verwenden.

Desserts

Grundrezepte

Fruchtmus und Marmelade

500 g Früchte nach Wunsch

Süßungsmittel: Bananen, Datteln, sonstige eingeweichte Trockenfrüchte, Xylit

Konsistenzmittel: Flohsamenschalen, Chia-Gel, Irish-Moss-Gel

Geschmackszutaten: Rohkakao, Carob, Vanille, Zimt, Ingwer, Pflaumengewürz

Superfoods-Einlagen: Goji-Beeren, Kakaonibs, Lucuma, Baobab, Camu Camu, Mesquite, Maca, Guarana und was Sie sonst noch mögen.

Suchen Sie sich aus jeder der obenstehenden Kategorien ein Produkt aus. Mixen Sie die Früchte (z. B. 500 g Erdbeeren oder Himbeeren), das Konsistenz- (z. B. Irish-Moss, Flohsamen oder Chia-Gel) und das Süßungsmittel (z. B. Bananen, Datteln oder Xylit) Ihrer Wahl zu einem leckeren Fruchtmus, das für Desserts, Eiscremes, Kuchen, Toppings und Fruchtspiegel verwendet werden kann. Für eine besondere Geschmacksnote und Wirkung können Sie noch eine spezielle Geschmackszutat oder ein Superfood hinzugeben.

Süßer Cremeaufstrich

400 g Nüsse oder Samen, über Nacht eingeweicht, gespült und gemixt

20–50 g Süße nach Wunsch

Geschmackszutaten nach Wunsch

200 ml Wasser oder Fruchtsaft (Menge nach Konsistenzwunsch)

2 EL Irish-Moss-Gel oder Chia-Gel

Verarbeiten Sie alle Zutaten im Mixer zu einer streichfähigen Creme.

Einfaches Früchtedessert

500 g Beeren oder andere Früchte nach Wunsch, frisch oder gefroren und aufgetaut

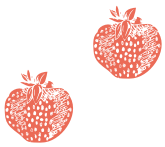
1–2 Bananen, nach Belieben

2 EL Irish-Moss-Gel oder Chia-Gel

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, und stellen Sie eine glatte Dessertcreme her. Wer keine Bananen mag, kann mit eingeweichten Trockenfrüchten oder mit Xylit süßen.

Avocado-Bananen-Erdbeer-Dessert

1 essreife Avocado
1 kleine Banane
100 g Erdbeeren



Zerdrücken Sie alle Zutaten mit einer Gabel, und servieren Sie das Dessert in einer Glasschale. Sie können auch 2 frische Erdbeerblätter dazugeben und alles mixen, dann erhalten Sie eine feine Creme. Richten Sie das Dessert mit frischen Erdbeerblättern auf einem Erdbeerspiegel an. Dazu mixen Sie 1 Handvoll Erdbeeren und süßen mit Xylit-Süße nach.

Grünes Mangomus

Prüfungskreation von Münir Kusanc

1 Handvoll Brennnesseln
1 Handvoll Spinat
2–3 Mangos

Pürieren Sie die Zutaten im VitaMix, füllen Sie das Mus anschließend in Schälchen und garnieren Sie es nach Belieben.

Leichte Cashewsahne

Diese leichte Sahne eignet sich für Toppings auf Desserts, Eiscreme und Getränken.

1 Ta eingeweichte Cashewkerne
1 EL Dattelmus oder 1 EL Xylit
100 ml Wasser

Mixen Sie alle Zutaten zu einer feinen Sahne oder einem Rahm. Probieren Sie die Sahne auch mit eingeweichten Mandeln, Paranüssen, Macadamianüssen, Haselnüssen, Walnüssen, Pekannüssen oder Kokosnüssen und in den Geschmacksrichtungen Rohschokolade, Carobpulver, Vanille, Zimt, Zitrone oder Orange.

Einfacher Avocado-Schokopudding

2 essreife Avocados
2 EL Dattelmus
1–2 EL rohes Kakaopulver

Mixen Sie alle Zutaten zu einem feinen Pudding. Füllen Sie den Pudding in Schälchen, und stellen Sie diese etwa 1 Stunde kühl. Servieren Sie den Pudding danach sofort, am besten mit frischen Früchten!

Britta Diana Petri

Köstliche Weihnachts-leckereien

roh, vegan und glutenfrei

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Schirner Verlag

Britta Diana Petri

Köstliche Weihnachts-leckereien

roh, vegan und glutenfrei

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Schirner Verlag

Inhalt

Weihnachten aus ganzheitlicher Sicht 6

Zur Wertigkeit und Verträglichkeit unserer Nahrung 11

Die roh-vegane und glutenfreie Weihnachtsbäckerei 16

Basics 20

Plätzchen- und Kuchenteige 20
Süßungsmittel 22
Konsistenzgeber und Bindemittel 25
Weitere wichtige Zutaten 28
Aktivieren von Nüssen und Samen 31
Getrocknete Zitrusfilets und -abrieb 34
Buntes Frucht-, Gemüse- und Gewürzpulver 35
Glasuren 37
Einfärben von z. B. Kokosraspeln 42
Eine Art Karamell 43
Fruchtleder 43

Kuchen und Desserts 45

Beeren-Brownies 46
Christmas-Brownies 47
Christstollen 48
Schoko-Christstollen 50
Carob-Nuss-Kuchen 51
Carob-Zimt-Torte 52
Grundrezept für Früchtebrot 54
Exotisches Früchtebrot 56
Nussfreies Früchtebrot 57
Gefüllter Apfel mit Mandeln und Zimt 58
Gefüllte Feigen 59
Gefüllte Orange mit Kokos-Krokant 60
Gefüllte Orange mit weihnachtlichen Gewürzen 61
Gewürzkuchen 62

Carob-Lebkuchen-Herzen 64
Apfel-Möhren-Lebkuchen 66
Haselnuss-Walnuss-Lebkuchen 67
Nussfreie Lebkuchen 68
Rustikaler Lebkuchen 69
Weihnachtslebkuchen 70
Nusskreise oder -ecken 72
Weihnachtsrolle 74
Winterlicher Apfelkuchen 76
Weihnachtlicher Apfelstrudel 78
Weihnachtlicher Beerenstrudel 80
Weihnachtlicher Birnenstrudel 81
Weihnachtsschmarrn mit Zimt-Apfelmus und Cashew-Vanille-Soße 82
Weihnachtliche Rosinenbrötchen 83

Plätzchen und mehr 84
Cashew-Erdbeer-Häubchen 85
Buchweizen-Apfel-Zimt-Taler 86
Haselnuss-Orangen-Plätzchen 87
Mandel-Kokos-Kipferl 88
Pistazien-Orangen-Kipferl 89
Vanille-Kipferl 90
Zitronen-Kipferl 91
Kokos-Kristallsterne 92
Marmorplätzchen 93
Moringa-Erdmandel-Sterne 94
Nuss-Apfel-Zimt-Taler 95
Nuss-Frucht-Figuren 96
Orangen-Monde 97
Würzig-fruchtige Weihnachtsplätzchen 98
Zimtsterne 100
Zimt-Chili-Plätzchen 101
Zitronen-Ingwer-Plätzchen 102

Schokolade und Konfekt 103
Carob-Sauerkirsch-Barren 104
Dattel-Kokos-Würfel 105
Espresso-Marzipan-Konfekt 106
Dunkle Goldnuggets 108
Helle Goldnuggets 109
Grüne Weihnachtspralinen 110
Haselnuss-Waldbeer-Kugeln 111
Kakaobutter-Konfekt 112
Kardamom-Schoko-Pralinen 113
Kokosnuggets 114
Marzipan-Zimt-Kugeln 115
Roh-vegane Mozartkugeln 116
Schoko-Kokos-Würfel 117
Schokolierte Trockenfrüchte 118
Stielkonfekt 120
Zartgrünes Matcha-Konfekt 122
Zitronen-Marzipan-Würfel 123

Knabbereien und Fruchtlederkreationen 124
Apfel-Dattel-Bällchen 125
Aktivierte, süße Knabbernüsse 126
Schokomandeln 128
Himbeer-Nuss-Riegel 129
Früchte-Riegel 130
Weihnachtlicher Power-Riegel 131
Apfel-Zimt-Röllchen 132
Beeren-Hanf-Röllchen 133
Kirsch-Röllchen 134
Zitronen-Mandel-Kissen oder -Röllchen 136
Chia-Cracker 138
Sesam-Dattel-Cracker 139
Gemüsechips 140

Danksagung 142
Über die Autorin 143
Bildnachweis 144

Weihnachten aus ganzheitlicher Sicht

Die Bedeutung von Weihnachten ist von Kultur zu Kultur verschieden. In unseren Regionen geht es vor allem um ein besinnliches und festliches Beisammensein mit seinen Lieben. Weihnachten ist ein Fest der Liebe, der Nächstenliebe und des Gebens. Wir bringen damit die Geburt eines großen Weltenlehrers, kalte und sternklare Nächte, glitzernden Schnee, Eisblumen an den Fenstern, funkelnde Lichter, Kerzenschein, Engel, Frieden und herrlich duftendes Backwerk in Verbindung. Es glitzert und funkelt überall, und staunende Kinderaugen freuen sich auf den Weihnachtsmann, das Christkind und ihre Geschenke.

Weihnachten bedeutet für viele Menschen auch eine Auszeit vom Arbeitsalltag, den Lebensraum festlich zu gestalten, mit den Lieben die Feiertage auf eine besonders schöne Weise zu verbringen, an Betriebsfeiern teilzunehmen und Leckereien auf den Tisch zu zaubern – diese wundervolle Zeit mit allen Sinnen zu genießen und einfach mal wieder das Beste, Schönste und Liebste miteinander zu teilen.

Es gibt aber auch Menschen, die besonders an Weihnachten unter Einsamkeit leiden, arme Menschen, die kaum in der Lage sind, sich die grundlegendsten Lebensbedürfnisse zu erfüllen, oder Workaholics, die nie Zeit für ihre Familie und nicht mal für sich selbst haben. Wenn Sie unglückliche Menschen kennen, können Sie, wie jeder von uns, ganz bewusst etwas zur Freude aller beitragen. Sei es durch ein warmes Kleidungsstück, eine Einladung zum Fest, etwas zum Essen, ein Lächeln oder was auch immer gerade passend erscheint. Essen im Überfluss kann an eine gemeinnützige Organisation wie die »Tafel« weitergegeben werden.

Was ich Ihnen mitgeben möchte: Wenn es schon jedes Jahr einmal eine Zeit der Liebe und der Nächstenliebe, des Friedens und der Freude gibt, wäre es wundervoll, wenn wir gerade in dieser Zeit zum Wohle des Einzelnen wie auch zum Wohl des Ganzen handeln würden. Anstatt dem Konsumzwang zu erliegen und sich wochenlang vollzustopfen, um hinterher wieder abnehmen zu müssen, können wir unser Augenmerk auf ein naturgesundes und verantwortungsbewusstes Kauf- und Essverhalten legen und auch unserem Lebensraum liebevolle Aufmerksamkeit schenken.

Nahrung ist ein bedeutender Faktor bei allen Festlichkeiten, denn sie ist eine Grundlage des Lebens und kann erheblich zur Festtagsstimmung beitragen. Eine friedvolle, naturgesunde und vitale Ernährung trägt grundsätzlich zum inneren Frieden, zur

Balance und zur Freude bei! Jede Kultur feiert auf ganz spezielle Weise ihre eigenen Feste, was auch das Essen einschließt.

Vom natürlichen Jahreszyklus her gesehen, ist die Weihnachtszeit kurz vor Jahresende eine ganz besondere Zeit mit einer ganz besonderen Stimmung. Die Raunächte beginnen, während denen die innere und die äußere Welt und auch die Welt dazwischen besonders nah beieinander und füreinander offen sind. In dieser Zeit ist eine tiefe Einkehr in das eigene Selbst besonders effektiv. Es ist Zeit, einen Jahresrückblick vorzunehmen und eine Bestandsaufnahme zu machen, für eine Winterpause, um das Leben der Natur anzupassen, sich zurückzuziehen, Schäden zu reparieren, Werkzeuge zu reinigen und alles vorzubereiten für ein neues, lebendiges, gesundes und erfolgreiches Jahr, das wieder neues Wachstum und neue Ernten bringt.

Ich selbst ziehe mich seit mehr als 20 Jahren im Dezember immer weitgehend zurück, um diesen Prozess entweder fastend oder bei geringer Aufnahme von veganer Vitalkost zu erleben, wobei ich mir in dieser Zeit nicht nur Regeneration und innere Einkehr ermögliche, sondern auch gern Dinge erledige, zu denen ich das ganze Jahr über nicht gekommen bin. Manchmal arbeite ich viel auf, um zum Jahresende frei für neue Herausforderungen zu sein, für neue Projekte. Die Zeit der Raunächte nutze ich gern, um das neue Jahr vorzubereiten und den Ideen eine Form zu verleihen, in der sie sich manifestieren können. So kreiert jeder sein Leben zu seinen ganz individuellen Zeiten und auf seine ganz individuelle Weise.

Wie auch immer Sie Weihnachten verbringen, das Jahr ausklingen lassen, Ihre Feste feiern, mit sich AllEin oder zusammen mit lieben Menschen sind, genießen Sie diese Zeit mit allen Sinnen. Wenn Sie

fasten möchten, dann fasten Sie. Wenn Sie Weihnachtsleckereien bis zum Übermaß genießen und feiern wollen, tun Sie das, jedoch bewusst und so naturgesund wie nur möglich. Dann wird dieses wundervolle Fest wirklich ein Fest der Sinne, der Liebe und der Freude am Leben.

Wenn Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Arbeitgeber oder Ihre Kollegen noch der konventionellen Denk-, Lebens- und Ernährungsweise frönen und die übliche Festtagsvöllerei betreiben, mit Unmengen an Getreideprodukten, Zucker, Tierprodukten, Süßigkeiten und Alkohol, könnte es vorkommen, dass Sie sich an diesen Tagen ein wenig außen vor fühlen. Manche Menschen schämen sich sogar für ihr Anderssein, sie wollen aber auch an Festtagen nicht mit ihrer Lebensweise, die ihnen guttut, brechen. Oftmals werfen Menschen nur wegen anderen ihre Überzeugung über den Haufen und essen Nahrungsmittel, die sie sonst nicht mehr anrühren würden. Danach geht es ihnen entsprechend schlecht, und

sie brauchen Urlaub vom Weihnachtsurlaub, um gesundheitlich, physisch und psychisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Tun Sie sich das nicht an, und bleiben Sie authentisch! Gehen Sie einfach als gutes Beispiel voran. Wenn Sie Essen von der konventionellen Weihnachtstafel ablehnen, versuchen Sie nicht, sich zu erklären oder zu entschuldigen. Sie müssen ja nicht alles mögen, was auf den Tisch kommt. Suchen Sie sich Früchte, Salate und Gemüse aus, und vermeiden Sie alle Gerichte, deren Verzehr nicht Ihren Überzeugungen entspricht. Bringen Sie ruhig einmal einen veganen Vitalkostkuchen, ohne zu sagen, dass dieser gesünder sei oder vegan oder Rohkost. Einfach nur hübsch dekoriert auf den Tisch stellen – und gut ist. Wenn Sie einen roh-veganen und glutenfreien Christstollen mitbringen, geben Sie ihm einfach einen anderen Namen. Sagen Sie, Sie haben was Neues ausprobiert, und alle werden sich darüber freuen. Ebenso verhält es sich mit veganen Vitalkostplätzchen und anderen Leckereien. Sie werden erleben, dass sich die Gäste geradezu darauf stürzen und begeistert sein werden.

Oftmals wird man auch zum Trinken von Alkohol überredet. Hier reicht meist schon die Aussage: »Ich möchte dieses Fest einmal mit allen Sinnen genießen. Alkohol vernebelt mir die Sinne. Heute bitte keinen, ich kann auch ohne Alkohol fröhlich sein!«

Frische Früchte und Gemüse gehören auch an Festtagen auf den Tisch und helfen uns, das Immunsystem für die kalte Jahreszeit zu stärken. Geben Sie Ihren Nahrungsmitteln einfach ein festliches Outfit, indem sie diese z. B. mit weihnachtlichen Ausstechformen bearbeiten. Kleine Möhren-Sternchen, Melonenrentiere, Mango-herzchen, Apfelmonde usw. haben

eine große Anziehungskraft auf Jung und Alt und bereichern jedes Festtagbuffet! Vegane-Vitalkost-Kreationen eignen sich unter anderem auch wunderbar für die kreative Beschäftigung in der Weihnachtszeit. Erfinden Sie neue Formen, neue Mischungen von Zutaten, »basteln« Sie mit Ihren Kindern und mit Ihren Lieben leckeres Essen. Sie können sogar Plätzchen trocknen, an den Baum hängen und sie nach den Feiertagen aufessen. Diese Kunst kann man dann dreifach genießen. Mit den Lieben gemeinsam etwas Schönes und Wunderbares fürs Fest gestalten, das schafft echte Weihnachtsfreude!

Zur Wertigkeit und Verträglichkeit unserer Nahrung

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Herstellungsweise der traditionellen Weihnachtsbäckerei grundlegend verändert. Wo früher Mutter und Großmutter mit natürlichen Zutaten arbeiteten, werden heute Auszugsprodukte und industrielle Massenprodukte von oftmals geringer Wertigkeit verwendet. Durch den Billigtrend und den Massenkonsum von Industrienahrung ist unser körperliches und gesellschaftliches System erkrankt. Es bedarf eines Wandels,

Christstollen

Für den Teig: ★ 300 g aktivierte Mandeln ★ 150 g geschmolzene Kakaobutter ★ 150 ml Orangensaft ★ 100 g aktivierte Haselnüsse ★ je 100 g Dattelmus und Mandelmus ★ 50–100 g Kokosmehl ★ 1 EL Stollengewürz (oder Zimt, Kardamom und Nelken) ★ je 1 TL abgeriebene Schale von Zitronen und Orangen ★ je ½ TL Vanille und Himalayasalz

---

Für die Füllung: ★ je 30 g getrocknete Orangen- und Zitronenfilets (alternativ Orangeat und Zitronat), Goji-Beeren und grüne Rosinen

Für die Dekoration: ★ 30 g fein gemahlener Xylit ★ 10 g abgeriebene, getrocknete und gemahlene Orangenschale ★ gehobelte Mandeln oder ganze Nüsse und Trockenfrüchte

---

ZUBEREITUNG Geben Sie alle Zutaten bis auf das Kokosmehl in die Küchenmaschine, stellen Sie einen Teig her. Kneten Sie das Kokosmehl von Hand mit ein, bis der Teig die optimale Konsistenz hat. Heben Sie die Orangen- und Zitronenfilets, grüne Rosinen und Goji-Beeren vorsichtig unter. Formen Sie einen großen oder drei kleine Stollen. Sie können den Teig auch in eine Frischhaltefolie einschlagen und ihn innerhalb der Folie formen. Oder Sie legen die Folie in eine Stollenform und drücken den Teig hinein. Stürzen Sie den Stollen auf eine Kuchenplatte, und entfernen Sie Form und Folie. Stellen Sie den Stollen 2–3 Stunden kühl, bis er schön fest ist. Nehmen Sie ihn mindestens 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank, und bestäuben Sie ihn mit fein gemahlenem Xylit oder mit einer Mischung aus Xylit-Puder und Orangenabrieb. Dekorieren Sie den Stollen nach Wunsch, indem Sie z. B. ganze Nüsse leicht hineindrücken.

TIPP: Einen haltbaren Stollen stellen Sie her, indem Sie statt der 150 g Kakaobutter 150 ml Wasser und ca. 100 g Flohsamenschalen für den Teig verwenden. Mit etwas mehr oder weniger Wasser können Sie die Konsistenz beeinflussen. Bringen Sie den Stollen in Form, und lassen Sie ihn 5–7 Stunden bei 42° C im Lebensmitteltrockner trocknen. Danach können Sie ihn in Scheiben schneiden und diese weitere 1–2 Stunden trocknen.

Weihnachts-lebkuchen

★ 200 g Mandeln ★ 200 g Dattelmus ★ 100 ml Orangensaft ★ 100 g gemahlene getrocknete Apfelringe ★ 1 großer Apfel ★ je 75 g Haselnüsse und Paranüsse ★ 75 g geschmolzene Kakaobutter ★ 1–2 EL Lebkuchengewürz ★ je 1 EL Kokosmehl, Kakaopulver und Carobpulver ★ ½ TL Vanille ★ 1 TL abgeriebene Orangenschale

ZUBEREITUNG Schneiden Sie einen großen Apfel in ca. 3 mm dünne Scheiben, und lassen Sie diese zwischen zwei Trockengittern 4–6 Stunden trocknen. Auf diese Weise biegen sich die Scheiben nicht und dienen Ihnen als Oblate. Verarbeiten Sie alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem feinen Teig. Mithilfe von Orangensaft oder Kokosmehl können Sie die Konsistenz des Teigs beeinflussen. Die Menge der Gewürze darf gern auf den individuellen Geschmack abgestimmt werden. Formen Sie aus dem Teig runde Lebkuchen, die Sie auf einen Apfelring legen. Der Lebkuchen darf ruhig 1–1,5 cm hoch sein. Stellen Sie die Weihnachtslebkuchen 2–3 Stunden kühl. Glasieren oder verzieren Sie sie nach Ihrem Geschmack.

VARIANTEN: Sie können die Lebkuchen auch im Lebensmitteltrockner durchtrocknen, dann müssen Sie aber für den Teig die Kakaobutter weglassen. Setzen Sie die Lebkuchen ohne Paraflexxbogen direkt auf das Trockengitter. Nach 4–6 Stunden bei 42°C können Sie sie herausnehmen, sie abkühlen lassen und mit einer Glasur bestreichen oder dekorieren.

Pistazien-Orangen-Kipferl

- 250 g gemahlene Pistazien
- 150 g Dattelpaste
- Saft von ½ Orange
- 1 EL Kokosmehl
- 1 TL abgeriebene Orangenschale
- 1 Prise Natursalz

ZUBEREITUNG Geben Sie alle Zutaten in eine Küchenmaschine mit S-Messer, und verarbeiten Sie alles zu einem gleichmäßigen Teig. Nehmen Sie kleine Stücke vom Teig ab, und formen Sie Kipferl daraus. Sie können sie einfach so servieren oder in einer Mischung aus 20 g grob gemahlenen Pistazien, 1 Prise Natursalz und etwas getrocknetem Orangenabrieb wälzen.

TIPP: Auch dieser Kipferlteig eignet sich hervorragend zum Trocknen. Trocknen Sie die Kipferl 4–8 Stunden von jeder Seite im Lebensmitteltrockner, dann sind sie einige Tage bis Wochen haltbar. Wenn Sie im Teig noch 30 g geschmolzene Kakaobutter verarbeiten, werden die frischen Kipferl besonders cremig und erhalten eine leichte Karamellnote. Kipferl mit Kakaobutter sollten immer frisch serviert werden.

Zimtsterne

- je 150 g entkernte Datteln und getrocknete Apfelstücke
- je 150 g gemahlene Mandeln und Haselnüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zimt
- 1 EL Kokosmehl
- 1 TL gemahlener Sternanis
- 1 TL getrockneter und gemahlener Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG DES FRISCHEN TEIGS

Verarbeiten Sie alle Zutaten zu einem gut knetbaren Teig. Rollen Sie den Teig mindestens 1 cm dick aus, und stechen Sie Sterne aus. Rühren Sie für die Glasur 2 EL Kokosöl, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 TL gemahlenen Xylit und 1 Prise Zimt glatt, und bestreichen Sie die Zimtsterne mit der Glasur. Stellen Sie sie bis zum Servieren kühl.

ZUBEREITUNG DER GETROCKNETEN VARIANTE

Verarbeiten Sie alle Zutaten zu einem gut knetbaren Teig. Rollen Sie den Teig mindestens 1 cm dick aus, und stechen Sie Sterne aus. Trocknen Sie sie im Lebensmitteltrockner von jeder Seite 4–8 Stunden. Rühren Sie 2 EL geschmolzene Kakaobutter, 1 TL abgeriebene Zitronenschale und 1 TL gemahlenen Xylit miteinander glatt. Pinseln Sie die getrockneten Sterne ein, stellen Sie sie kurz in den Kühlschrank, bis die Glasur fest ist.

Kardamom-Schoko-Pralinen

- 200 g Kakaobutter
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Dattelmus (alternativ Kokosblütensirup, 1 EL Kokosblütenzucker oder 1 EL gemahlener Xylit
- 1 EL Mandelmus
- 2 TL fein gemahlener Kardamom
- je 1 TL Sonnenblumenlezithin und Baobab-Fruchtpulver

ZUBEREITUNG Lassen Sie die Kakaobutter im Wasserbad oder im Lebensmitteltrockner schmelzen. Geben Sie alle anderen Zutaten dazu, und mixen Sie alles gut. Gießen Sie die Masse in Schokoförmchen oder Pralinenförmchen, und stellen Sie sie so lange kühl, bis die Schokolade fest geworden ist. Die Pralinen können Sie nach Herzenslust dekorieren, z. B. mit flüssiger Schokomasse überziehen und Nussbruch oder Gold bestreuen.

TIPP: Diese wundervoll verzierten Weihnachtspralinen sind ein super Geschenk oder Mitbringsel. Sie müssen sie nur noch hübsch verpacken und kühl lagern.

Marzipan-Zimt-Kugeln

- je 200 g Mandeln und entkernte Datteln
- 200 g weißes Mandelmus
- 1 EL Zimt
- Zimt zum Wälzen

ZUBEREITUNG Mahlen Sie die Mandeln fein. Weichen Sie die Datteln 2–3 Stunden in Wasser ein, und mixen Sie sie ohne das Einweichwasser zu Dattelmus. Geben Sie den Zimt dazu, und verarbeiten Sie alles zu einem schönen, glatten Marzipan. Formen Sie kleine Kugeln, und wälzen Sie sie in Zimt. Für jeden, der Marzipankartoffeln liebt, ist dies ein tolles Mitbringsel.

VARIANTE: Wälzen Sie die Kugel auch in Baobab-Fruchtpulver oder in pulverisierten Waldbeeren.

Himbeer-Nuss-Riegel

- 350 g Nüsse Ihrer Wahl
- 150 g Sultaninen oder entkernte Datteln
- 150 g getrocknete Himbeeren
- 50 g geschmolzene Kakaobutter

Ein absolutes Highlight unter den veganen Vitalkost-Weihnachtsrezepten!

ZUBEREITUNG Verarbeiten Sie alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem gleichmäßigen Teig. Bringen Sie den Teig in die gewünschte Form, und stellen Sie die Riegel ca. 30 Minuten ins Eisfach oder 2–3 Stunden in den Kühlschrank, sodass die Riegel schön fest werden. Sie können auch den Teigblock in den Kühlschrank stellen und anschließend Riegel herausschneiden.

TIPP: Wenn Sie statt der Kakaobutter dunklen Kakaoliquor verwenden, erhalten Sie einen Himbeer-Schoko-Riegel. Oder Sie füllen den Teig in Silikonförmchen, lassen ihn im Kühlschrank fest werden und nehmen die Leckereien dann aus den Förmchen.

Ein Fest der Sinne, der Liebe und der Lebensfreude

Volle Plätzchenteller gibt's auch für Rohköstler, Veganer und Gesundheitsbewusste – dank Vitalkost-Expertin Britta Diana Petri. Sie zeigt allen Naschkatzen, auf welche roh-veganen, naturgesunden und glutenfreien Leckereien sie sich in der Adventszeit freuen können: Von Christstollen über Lebkuchen und Zimtsterne bis hin zu Pralinen sind alle Kreationen leicht zuzubereiten, ideal als liebevolle Geschenke – und garantiert schnell vernascht!

Himmlisch leckere Klassiker und originelle moderne Varianten:
Schokomandeln, Carob-Zimt-Torte, Apfel-Möhren-Lebkuchen, Pistazien-Orangen-Kipferl, Moringa-Erdmandel-Sterne, Espresso-Marzipan-Konfekt, Dattel-Kokos-Würfel, Beeren-Hanf-Röllchen …

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-1216-2

9 783843 412162

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)

Britta Diana Petri

Köstliche Kokos-Rezepte

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Schirner Verlag

Abbildungsverzeichnis

Fotos zu den Rezepten:
Britta Diana Petri, RainbowWay® Akademie

Fotos von VitaMix, Personal Blender und Excalibur:
mit freundlicher Genehmigung von Keimling Naturkost GmbH

ISBN 978-3-8434-5054-6

Britta Diana Petri:
Köstliche Kokos-Rezepte
aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karacay, Schirner
unter Verwendung des Bildes Nr. 15844429
von © volff, www.fotolia.de
Satz: Arne Gutowski, Schirner
Redaktion: Sarah Neumann, Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

1. Auflage November 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort von Dr. rer. nat. Markus Schmid 8

Einführung 14

Die Kokosnuss in der veganen Vitalkost 17

Ausstattung und Geräte
für die Zubereitung der Kokos-Rezepte 25

Die Rezepte 27
Kokossuppen 28
- Grundrezept für Kokossuppen 28
  - Tomaten-Basilikum-Suppe 29
  - Kürbis-Papaya-Suppe 31
  - Grüne Kräutersuppe 32
  - Gemüsesuppe 33
  - Exotische Currysuppe 34

Würzige Kokossaucen 35
- Grüne Kräutersauce 35
- Curry-Ananas-Sauce 36
- Tomatensauce »Tochika« 37

Kokosbutter und Kokosschmalz 38
- Kräuterbutter 38
- Italienische Mandelbutter 39
- Asiatische Mandelbutter 40
- Habanero-Cashew-Butter 41
- Grundrezept für Kokosschmalz 41
  - Schnittlauchschmalz 42
  - Apfel-Zwiebel-Schmalz 42
  - Wildkräuterschmalz 44
  - Mediterranes Schmalz 44

Mariniertes Kokosfleisch und würzige Kokoschips 45
Grundrezept für mariniertes Kokosfleisch 46
Grundrezept für würzige Kokoschips 48
Kokospüree 49
Rotviolettes Kokospüree 50
Helles Kokospüree 50
Goldenes Kokospüree 51
Carob-Orangen-Kokospüree 52
Kokoswraps 53
Grundrezept für Wraps 53
Grüne-Kräuter-Wrap 56
Tomate-Paprika-Wrap 56
Curry-Mango-Wrap 57
Meerrettich-Apfel-Wrap 57
Scharfer Papayawrap 58
Apfel-Zimt-Wrap 58
Schoko-Wrap 58
Carob-Birnen-Wrap 58
Zitronen-Ingwer-Wrap 59
MaKao-Wrap 59
Kokosteige für Kuchen, Torten und Plätzchen 61
Grundrezept für Kokosteige 61
Mangoteig 63
Schoko-Mandel-Teig 64
Beerenteig 64
Einfacher Bananenteig 65
Streuselkuchen 65
Schoko-Cashew-Torte 67
Cashew-Blutorangen-Torte 69
Kokos-Frucht-Kekse 71
Grundrezept für Kokos-Frucht-Kekse 71
Orangenkekse 72
Ananaskekse 72
Aprikosenkekse 72
Brombeerkekse 72
Schokokekse 73
Carobkekse 73
MaKao-Kekse 73
Papayakekse 73
Schokoladige und fruchtige Kokos-Leckereien 75
Gekühlte Kokolade 76
Frucht-Kokolade 77
Schokolierte Früchtchen 78
Schokocremepudding 79
Frucht-Schokopudding 80
Schoko-Chili-Creme 81
Eiskreationen 83
Grundrezept für Eiscreme 83
Eis-Muffin auf Himbeer-Mango-Sorbet 84
Kokosschaum 87
Kokosshakes 89
Grundrezept für Kokosshakes 89
Carobshake 90
Schokoshake 90
Cashew-MaKao-Shake 90
Erdbeer-Carob-Shake 91
Aprikosenshake 91
Möhren-Orangen-Shake 92
Sonnengruß-Shake 92
Über die Autorin 94

Einführung

Als Inhaberin der RainbowWay® Akademie, einer freien Schule für natürliche Gesundheit, vegane Vitalkost und holistische Lebenskunst, sind mir Natur- und Gesundheitsforschung sowie eine ganzheitliche Sicht und Vorgehensweise sehr wichtig.

Das neue Zeitalter erfordert, dass wir einen tiefen Respekt vor der Schöpfung haben. Alles, was wir denken, tun und erschaffen, soll dem Wohl des Einzelnen ebenso wie dem Wohl des Ganzen dienen. Wir sollten unsere Entscheidungen immer so treffen, dass weder das Einzelne (Mensch, Tier, Pflanze, Natur ...) noch das Ganze (Menschheit, Erde, Universum ...) Schaden erleidet. Nur wenn es dem kleinsten Teil des Ganzen gut geht, geht es auch dem Ganzen gut und umgekehrt, denn alles ist miteinander verbunden und wirkt aufeinander ein. Wenn wir das begreifen und uns danach richten, wird alles gut.

Eine vegane, vitale Ernährungsweise trägt sowohl zum Wohl des Einzelnen als auch zum Wohl des Ganzen bei. Sie schont die Umwelt, fördert die Gesundheit, das spirituelle Wachstum und die Entwicklung des individuellen Potenzials, und sie unterstützt die harmonische Symbiose zwischen allem, was ist.
Eine gute, die Gesundheit und das Leben fördernde Ernährung bedeutet, dem Körper alles zu geben, was er braucht, und alles wegzulassen, was er nicht braucht. Wenn Nahrung »lebendig« ist, vermag sie auch Lebensenergie und lebensfördernde Informationen zu spenden. Rohkost bzw. Vitalkost ist lebendig, da sie nicht über 42 °C erhitzt wird. Unter dieser Temperatur bleiben die Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fette, Eiweiße und sekundären Pflanzenstoffe lebendig erhalten und stehen zur optimalen Zellversorgung zur Verfügung.

Rohkost gab es schon immer, und in Form von Salaten, rohem Gemüse und Obst hat sicherlich jeder schon einmal Rohkost gegessen, der eine ein bisschen mehr, der andere ein bisschen weniger. Die Kunst der veganen Vitalkost-Zubereitung gibt uns die Möglichkeit, Gesundheit mit Genuss zu verbinden. In der veganen Erlebnisvitalkost und Gourmetvitalkost geht es um die Befriedigung der Geschmackssinne, ein ansprechendes Aussehen der Mahlzeiten, die optimale Kombination der Nahrungsmittel, leichte Verdaulichkeit, eine hohe Vitalstoffdichte, Licht und Farben für unsere Zellen, natürliche Ordnungsinformationen und Lebensenergie sowie um Genuss und Freude beim Essen. Wer diese Art der Nahrung einmal probiert hat, der weiß, wie gut sie sich anfühlt. Das ist Nahrung, die »auf allen Ebenen ernährt«, die befriedigt und glücklich macht. Von Vitalkost ist man zudem viel schneller satt und braucht deshalb wesentlich kleinere Portionen. Durch die hohe Vitalstoffdichte muss man keine großen Mengen an leerer Masse verschlingen, die den Körper verstopft und mit einem hohen Energieaufwand wieder

ausgeschieden werden muss oder schlimmstenfalls im Körper abgelagert wird, was zu Verschlackung und zu Gewichtsproblemen führt.

Was der Körper wirklich braucht, um seine Lebensenergie zu erneuern und zu erhalten, findet er bereits in kleinen Mengen veganer Vitalkost, in frischen reifen Früchten, Gemüsen, Blättern, Blüten, Wurzeln, Kräutern, Wildkräutern, Nüssen, Samen und Keimlingen. Vitalkost-Ernährung eignet sich daher auch wunderbar zur Gewichtsregulierung. Sie stimmt fröhlich, hält uns im basischen Bereich, bringt Energie und schafft Balance und Zufriedenheit.

Nach »Zauberhafte Mandelmus-Rezepte« und »Naturgesunde Fruchtleder und Wraps« möchte ich Sie, liebe Leser, nun etwas näher mit der Kokosnuss vertraut machen und Ihnen meine Lieblinsrezepte vorstellen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch einfach zuzubereiten sind. Ob würzige Aufstriche oder süße Törtchen – die Verwendungsmöglichkeiten der Kokosnuss sind vielfältig und Ihrer Kreativität in der Küche damit keine Grenzen mehr gesetzt.

Britta Diana Petri

Die Kokosnuss in der veganen Vitalkost

Die frische Kokosnuss ist eine leckere Schatzkiste, voll von wertvollen Inhaltsstoffen. Sowohl im gesundheitlichen als auch im kulinarischen Bereich ist sie ein wahrer Tausendsassa.

Frisches Kokosfleisch

Das frische, saftige Fleisch einer Kokosnuss lässt sich leicht mit einem großen Löffel herauslösen. Setzen Sie den Löffel dazu hinter dem Fruchtfleisch an der harten Wand an, und schieben Sie ihn nach unten. Auf diese Weise können Sie das Kokosfleisch weitgehend am Stück herauslösen. Sie können es pur essen oder im Mixer zu einer sahnigen Creme verarbeiten, die Sie verschiedenen Speisen zugeben können. Ein besonderes Highlight ist das in Streifen geschnittene Kokosfleisch, ob auf beliebige Weise gewürzt und zusammen mit bunten Salaten serviert oder im Lebensmitteltrockner zubereitet (siehe S. 46).

Kokosbutter und Kokosschmalz

Kräuterbutter

Zutaten

100 g Kokosöl
50 g Kokosmus
50 g Mandelmus
1 Tasse frischer Schnittlauch
½ Tasse Petersilie und Dill
2 klein geschnittene Borretschblätter
Kristallsalz nach Wunsch
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Mischen Sie die Muse und das Öl im Mixer, und rühren Sie die Gewürze unter. Geben Sie die Masse in ein Schälchen, und stellen Sie die Butter bis zur Verwendung kühl.

Italienische Mandelbutter

Zutaten

100 g Kokosöl
50 g Kokosmus
50 g Mandelmus
1 EL getrocknete italienische Kräuter oder 1 Tasse frische italienische Kräuter (Majoran, Thymian, Oregano, Paprika)
1 EL zerkleinerte getrocknete Tomaten
1 Prise Kristallsalz

Wildkräuterschmalz

Zutaten

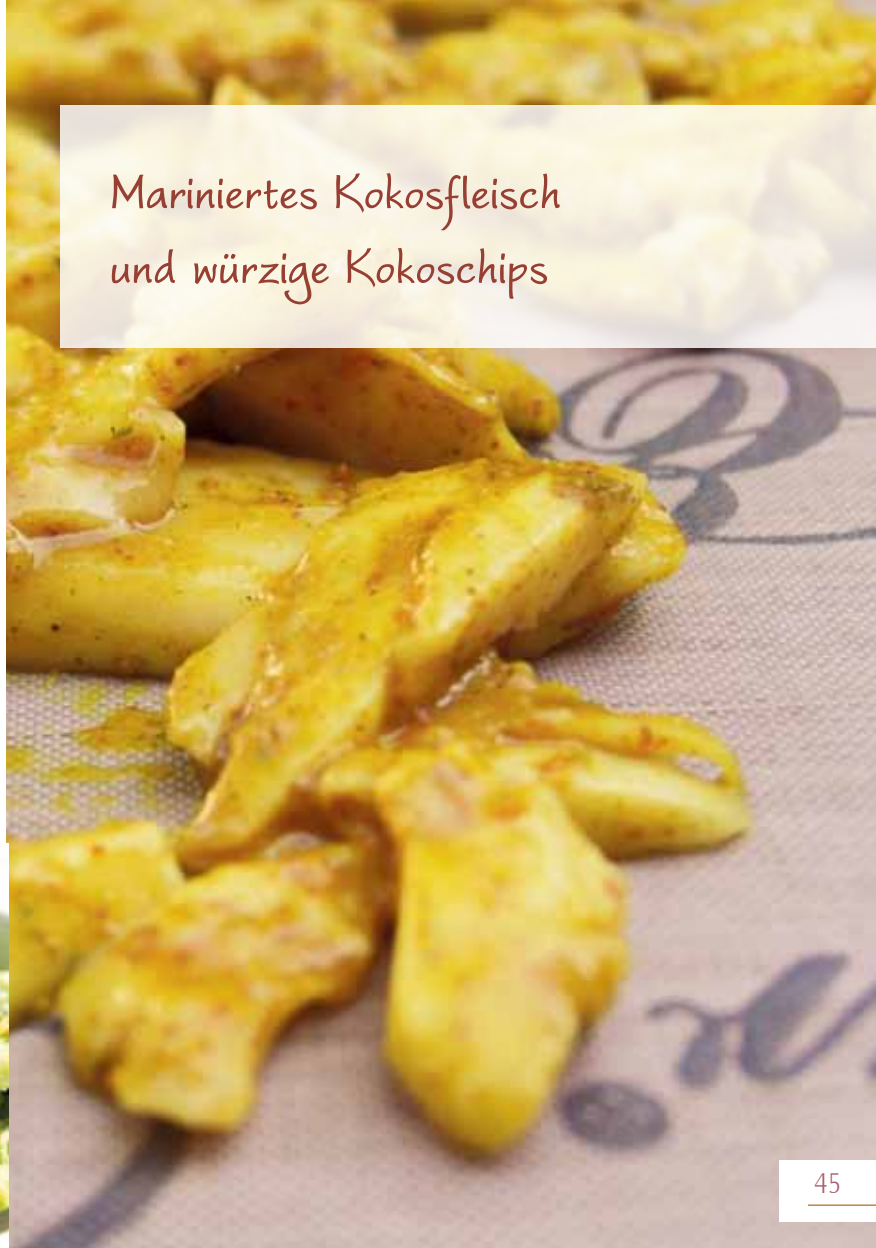
100 g Kokosöl
100 g Kokosmus
1 Tasse klein geschnittene Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Franzosenkraut, Wegerich oder andere)
1 Prise Kristallsalz

Mediterranes Schmalz

Zutaten

100 g Kokosöl
100 g Kokosmus
5 fein geschnittene schwarze Oliven
2 fein zerkleinerte getrocknete Tomaten
1 EL getrocknete Lauchzwiebeln
2 zerkleinerte getrocknete Salbeiblätter
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Thymian
½ TL Majoran
1 Prise Chili
1 Prise Kristallsalz

Mariniertes Kokosfleisch und würzige Kokoschips



Grundrezept für mariniertes Kokosfleisch

Frisches Kokosfleisch eignet sich wunderbar zum Marinieren. Sie können es in den unterschiedlichsten Marinaden einlegen und sowohl frisch als auch getrocknet servieren.
Mariniertes Kokosfleisch bereichert herzhafte Vitalkost-Gerichte und ist getrocknet ein Energiespender für unterwegs.

Zutaten

Fleisch von 2–3 frischen jungen Kokosnüssen
1–2 EL Tamari

Zubereitung

Legen Sie das Kokosfleisch für 30 Minuten bis 2 Stunden, je nach gewünschter Geschmacksintensität, in Tamari ein. Die Trocknungszeit für Kokosfleisch kann je nach verwendetem Trockner, Dicke des Kokosfleisches und gewünschter Konsistenz schwanken. Auch wie saftig oder trocken es ist, spielt bei der Trocknung eine Rolle. Hier ist es wichtig, dass sie ausprobieren, was die optimale Trocknungszeit ist. So bleibt die Vitalkost-Zubereitung spannend, und es kommt immer wieder zu einzigartigen Ergebnissen!
Versuchen Sie auch eine der folgenden Würzmöglichkeiten für die Marinade:
Kristallsalz und Pfeffer
Paprikapulver, Olivenöl und Kristallsalz
Currypulver, Kristallsalz und Sesamöl
gemixte Tomaten und italienische Kräuter
Kürbiskernöl und Tamari

Schokoladige und fruchtige Kokos-Leckereien

Gekühlte Kokolade

Zutaten

100 g Kokosöl
100 g Kokosmus
100 g Kakaobutter
100 g Dattelmus aus eingeweichten getrockneten Datteln
2–3 EL Rohkakaopulver (oder Carobpulver)
1 gehäufter EL Sonnenblumenlezithin

Zubereitung

Erwärmen Sie Kokosöl, Kokosmus und Kakaobutter bei weniger als 40 °C, damit sie flüssig werden. Mischen Sie Dattelmus, Rohkakaopulver und Sonnenblumenlezithin unter. Vermengen Sie die Masse gründlich von Hand oder im Mixer, und füllen Sie sie in Schokoförmchen oder in Formen für kleine Schokoladentafeln. Stellen Sie die noch flüssige Kokolade für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank, bis sie fest ist.

Tipp: Durch das Hinzufügen von Mandelsplittern, Kokosraspeln, grünen Rosinen, Ananas, abgeriebenen Orangenschalen oder getrockneten Sauerkirschen können Sie ganz unterschiedliche Kokoladen herstellen.

Frucht-Kokolade

Zutaten

200 g gemahlene getrocknete Früchte
200 g Kokosöl alternativ 200 g Kokosöl und Kokosmus
2 EL Dattelmus aus eingeweichten getrockneten Datteln
1 EL Sonnenblumen- oder Sojalezithin

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, und gießen Sie die entstandene Masse in Schokoladenformen. Stellen Sie sie so lange ins Eisfach, bis die Frucht-Kokolade fest ist (30 Minuten bis 2 Stunden).

Tipp: Eine leckere Variante ist es, die Frucht-Kokolade aus 200 g eingeweichter getrockneter Mango und 100 g Kokosöl herzustellen.

Kokosshakes

Grundrezept für Kokosshakes

Zutaten

500 ml Wasser
1–2 EL Kokosmus
weitere Zutaten nach Wunsch

Zubereitung für alle Kokosshakes

Vermischen Sie Wasser und Kokosmus im Mixer.
Die Kokosshakes können Sie durch verschiedene frische Früchte, Gewürze und Super Foods Ihrer Wahl erweitern. Geben Sie dazu einfach die gewünschten Zutaten zum Wasser und Kokosmus hinzu, und verarbeiten Sie alles zu einem leckeren Shake. Auch für die Shakes können Sie wieder sowohl Kokosmus und Wasser als auch das Fleisch und Wasser einer frischen Kokosnuss verwenden.

Britta Diana Petri

Zauberhafte Mandelmus-Rezepte

aus der RainbowWay® -Vitalkost-Küche

Schirner Verlag

Inhalt

Grußwort von Teresa-Maria Sura 7
Einführung 8
Was ist das Besondere an der Vitalkost? 10
Mandeln und Mandelmus 14
Zutaten und Super Foods 18
Geräte für die Zubereitung der Mandelmus-Rezepte 24

Die Rezepte 26
Cremesuppen auf Mandelmusbasis
und Mandelrahmspinat 27
Cremesuppen (Grundrezept) 27
Tomaten-Basilikum-Suppe / Kürbiscremesuppe
Kräutercremesuppe / Pikante Keimsaatensuppe
Grüne Spargelcremesuppe / Brennnesselcremesuppe
Mandelrahmspinat (Grundrezept) 31
Mandelrahmbrennnessel / Mandelrahmwildkräuter
Mandelbutter 33
Cremige Mandelbutter (Grundrezept) 33
Gartenkräuter-Butter / Italienische Kräuter-Butter / Feurige Kräuterbutter
Indische Kräuterbutter / Tamari-Bockshorn-Butter / Kapuzinerkressebutter
Löwenzahnbutter / Knoblauchsraukebutter / Bärlauchbutter
Mandelmuskäse 38
Käsebällchen 38
Helle Käsecreme 39
Scharfe Käsecreme 41
Kräuterkäsecreme 42
Pasta-Käse 42
Mandelmayonnaise und Salatdressings 43
Mandelmayonnaise 44
Kräuterremoulade 45

Dressings ... 45
Gartenkräuterdressing / Exotisches Currydressing
Sauerampfer-Vogelmiere-Dressing
Sahnemeerrettich ... 47
Würzige Saucen ... 49
Grüne Kräutersauce (Grundrezept) ... 49
Rote Feuersauce / Mango-Curry-Sauce / Papayasauce
Kräuter-Käse-Sauce / Tomaten-Kakao-Chili-Sauce
Würzige und pikante Mandelpasten ... 55
Schnittlauch-Paste ... 57
Gartenkräuter-Paste / Wildkräuter-Paste
Tomate-Kräuter-Paste / Ananas-Curry-Paste / Ingwer-Zitrone-Paste
Süße und fruchtige Mandelpasten ... 63
Zubereitung aller süßen Mandelpasten ... 63
Ananas-Nougat-Paste / Banane-Zitrone-Paste
Pitahaya-Dattel-Papaya-Paste / Carob-Lucuma-Orange-Paste
Kokos-Mango-Ananas-Paste / Dattel-Kakao-Minze-Paste
Mandelmarzipan ... 68
Einfaches Nougat ... 68
Vitalköstliche Version von Mozartkugeln ... 70
Desserts und Dessertsaucen ... 71
Fruchtsorbet ... 72
Joghurt ... 74
Cremespeisen ... 76
Schokocreme / Erdbeerdessert / Kokos-Beeren-Creme
Himbeer-Rosen-Malven-Dessert
Gefüllter Mandel-Zimt-Apfel ... 80
Heidelbeerpudding ... 81
Dessertsaucen ... 83
Vanille-Kokos-Orange / Carob-Ananas / Rohkakao-Zimt-Chili
Schoko-Dattel-Pfirsichminze / Sauerkirsch-Dattel / Erdbeer-Carob-Vanille
Mandelmilch und Shakes ... 86
Mandelmilch (Grundrezept) ... 86
Süße Mandelmilch / Mandelmilch mit Carob / Kakao-Zimt / Vanille
Orange-Vanille / Mandelmilch mit Kokos / Keimsaaten-Mandelmilch
Verschiedene Fruchtshakes ... 89
Erdbeershake / Exotische Shakes
Power-Shake mit Super Foods ... 92

Grußwort von Teresa-Maria Sura

Wie wunderbar, dass Britta Diana Petri nun endlich einige ihrer wundervollen Rezepte als Buch preisgibt! Wer ihre Aufstriche und Dips schon einmal auf einer Messe oder in einem Kurs probieren durfte, weiß, dass diese absolut köstlich sind.

Britta ist für mich eine herausragende Persönlichkeit im Bereich der Vitalkost, deren überfließende Kreativität, Kompetenz und Großzügigkeit mich immer wieder begeistern. Ihre Kreationen, die ein Beitrag für ein gesünderes und bewussteres Leben sind, sind einfach nur genial. An ihr schätze ich besonders ihre undogmatische, flexible und offene Art, dem Leben und auch dem Thema Ernährung zu begegnen.

Britta, ich hoffe, dieses kleine Buch ist der Auftakt für eine ganze Reihe wunderbarer Bücher, in denen du dein enormes Wissen, deine Begeisterung und deine Liebe für diese Schöpfung mit uns teilst!

Ich umarme Dich,
Teresa
Inhaberin von Taste-of-love und
Veranstalterin der Rainbow-Spirit-Festivals

Einführung

Dass mein erstes Buch ausgerechnet zum Thema Mandelmus erscheint, hätte ich selbst nicht gedacht. Aber manchmal führt ein Ereignis zu einem anderen, und plötzlich entsteht etwas Ungeplantes, etwas Neues.

Mit meinem Stand der RainbowWay® Akademie – Schule für natürliche Gesundheitsvorsorge, vegane Vitalkost und holistische Lebenskunst – nehme ich jedes Jahr an zahlreichen Messen und Festivals teil. Dort biete ich neben Informationen zu den Ausbildungen auch Vitalkost-Kreationen an. So können die Besucher direkt erleben, wie genussvoll Gourmet-Vitalkost ist und wie leicht deren Zubereitung ist.
Auf einer dieser Messen war das Büfett viel früher leer, als ich erwartet hatte. Zum Glück konnten mein Team und ich am Stand der Firma Soyana ein paar Eimer Mandelmus erstehen. An einem anderen Stand gab es noch reichlich Kräuter und Wildkräuter. Aus diesen »Schätzen« entstand spontan die erste grüne Mandelpaste. Sie war so lecker, dass sie die Besucher begeisterte und diese immer wieder nach dem Rezept fragten. Weil ich selbst nicht nach Rezepten arbeite, sondern immer der Intuition folgend kreiere, war es mir nie wichtig, die Rezepte aufzuschreiben.

Auf dem Rainbow-Spirit-Festival 2011 war wieder einmal alles Mitgebrachte verspeist, und mein Team und ich mussten improvisieren. Glücklicherweise stand mein rettender Aussteller-Kollege in der Nähe und lieferte uns eimerweise leicht zu verarbeitende Rohstoffe, die wir im Handumdrehen in neue und schmackhafte Mandelmus-Kreationen verwandelten.
Direkt gegenüber hatte der Schirner Verlag seinen Stand, und so erlebten auch Heidi und Markus Schirner Mandelmus in der neuen Konsistenz, den tollen Farben und den leckeren Geschmacksrichtungen. Heidi Schirner bedauerte, dass es keine Rezepte für diese Kreationen gab. Die spontane Entscheidung: Ein Buch muss her, in dem genau diese Mandelmus-Rezepte stehen. Nun, hier ist dieses Buch, und ich gebe Ihnen, liebe Leser, meine beliebtesten Kreationen weiter.

Britta Diana Petri

Tomaten-Kakao-Chili-Sauce

1–2 EL Mandelmus
200 ml Wasser
5 getrocknete und eingeweichte Tomaten
2 reife Tomaten
1 EL Rohkakaopulver
½ frische Chilischote oder 1 Prise Chilipulver
1 kleine Prise Kristallsalz

Tipp: Diese Sauce eignet sich bestens als Dip zu Fingerfood und zu Cocktailtomaten-Hälften.

Würzige und pikante Mandelpasten

Die würzigen und fruchtigen Mandelpasten (vegan, roh, bio und ohne Süßungsmittel) sind die absoluten Highlights und waren der Anlass zur Enstehung dieses Buches. Grüne Mandelpasten können auch als naturgesundes, würziges Naschwerk dienen. Sie bringen so viel Geschmack, Genuss und Wohlgefühl, dass schon kleinste Mengen Esslust, Hunger und Nährstoffbedarf stillen und das Energielevel merklich anheben. Und sie sind neben dem Power-Shake ein weiterer ultimativer Energiespender. Der Unterschied zwischen Mandelpasten und Marzipanen liegt in der Konsistenz. Die Pasten können Sie wunderbar für Dips, Aufstriche und für Dekorationen verwenden. Die Marzipane sind geschmeidig, fest und hervorragend formbar. Sie fließen nicht weg. Sie können sie auch gut einige Tage aufheben, in Kugeln formen, für unterwegs mitnehmen usw.

Wissenswertes zu grünen Mandelpasten

Die ätherischen Öle der Kräuter oder Zwiebelgewächse verändern in Verbindung mit dem natürlich fetten Mandelmus ihren eher »reizenden« Charakter. Mandelpasten haben einen unbeschreiblich angenehmen und runden Geschmack und eine sanfte und lang anhaltend nährenden Wirkung. Sie passen gut auf Gurken-, Zucchini- und Rote-Beete-Scheiben oder als Belag auf Rohkost-Cracker. Sie können sie auch als Pilzfüllung verwenden.

Zur Herstellung der grünen Mandelpasten brauchen Sie eine starke Küchenmaschine mit einem S-Messer. Ein Zerkleinerer oder ein Mixer reichen jedoch auch aus, wenn Sie nur die Kräuter zerteilen und diese dann von Hand in das Mandelmus einarbeiten. Auf diese Weise wird die Beschaffenheit etwas »rustikaler«.

Schnittlauch-Paste

Dieses Rezept dient auch als Grundrezept für alle anderen marzipanartigen Pasten. Verändern Sie nur die Zutaten und die Konsistenz nach Wunsch.

Zutaten

200 g Mandelmus
1 Bund frischer Schnittlauch
1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Schneiden Sie den Schnittlauch mit einer Haushaltsschere oder einer Kräuterschere grob klein. Geben Sie ihn dann in die Küchenmaschine. Sobald der Schnittlauch komplett zerkleinert ist, geben Sie das Mandelmus und die Prise Kristallsalz dazu. Wenn Sie die Maschine weiterlaufen lassen, bildet sich aus der Masse zuerst eine Art Knödel. Nach kurzer Zeit löst sich dieser jedoch auf und das grüne Mus verteilt sich wieder besser. Dann ist die Paste fertig.

Sollte die Masse zu fest werden und das Öl austreten, war die Menge der Kräuter zu groß oder die Masse wurde zu lange in der Küchenmaschine bearbeitet. Sie können die Masse dann entweder z.B. zu Bällchen formen und als herzhaftes Naschwerk anbieten, oder Sie geben etwas Wasser in die Maschine, damit die Konsistenz wieder cremiger wird. Falls Sie Öl hinzugeben, wird die Konsistenz fester.

Tipp: Wenn Sie Kugeln formen, können Sie diese in Gewürzpulver und Kräuter eintauchen, wie etwa bei den Käsebällchen.

Varianten

Gartenkräuter-Paste

½ Tasse Schnittlauch
½ Tasse Petersilie
½ Tasse Kresse
1 Esslöffel fein geschnittener Dill
1–2 Blätter Borretsch
1 Prise Kristallsalz

Tomate-Kräuter-Paste

200 g Mandelmus
8 noch weiche, getrocknete Tomaten
alternativ und nicht rohköstlich: 2 EL Bio-Tomatenmark und
1 EL Schabzigerklee alternativ Bockshornklee
1 Prise Kristallsalz
1 TL scharfes Paprikapulver
1 Prise Chilipulver

Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten, und geben Sie die Masse zum Mandelmus. Kneten Sie die Mischung gut durch, bis eine glatte Paste entsteht. Bringen Sie die Paste in die gewünschte Form. Sie können auch Pilze oder Tomaten befüllen oder Gemüsescheibchen damit belegen.

Carob-Lucuma-Orange-Paste

200 g Mandelmus
1 EL Lucumapulver
1 EL Carobpulver
1 EL Dattelmus (selbst püriert)
Filets und Saft einer Orange püriert

Tipp: Diese Mandelpaste schmeckt auch ohne Carobpulver. Dann ist sie hell und cremig. Füllen Sie eine Orange mit dieser Paste, dekorieren Sie sie mit Orangenfilets und mit Krümeln aus getrockneten, zerkleinerten Drachenfrüchten sowie Carobpulver.

Kokos-Mango-Ananas-Paste

100 g Mandelmus
100 g Kokosmus
50 g getrocknete und eingeweichte Mango
50 g getrocknete und eingeweichte Ananas

Dattel-Kakao-Minze-Paste

100 g Mandelmus
2 EL Dattelmus
1 EL Rohkakaopulver
1 fein geschnittenen jungen Trieb Minze

Tipp: Es gibt viele Minze-Sorten mit sehr feinen Aromen. Experimentieren Sie mit dieser Zutat!

Mandelmarzipan

Zutaten

100 g Mandelmus
2 EL Dattelmus
1 TL bis 1 EL Orangensaft, je nach gewünschter Konsistenz

Zubereitung

Mixen Sie das Dattelmus mit Orangensaft. Es sollte noch zäh, aber glatt sein. Kneten Sie es dann mit dem Mandelmus, bis ein Marzipan entsteht. Anschließend können Sie es in jede beliebige Form bringen.

Einfaches Nougat

Zutaten

200 g Mandelmus
2 EL Dattelmus – selbst gemixt!
1–2 EL Roh-Kakao oder Carobpulver
1 Msp. Vanille

Zubereitung

Stellen Sie das Nougat in Handarbeit her. Kneten Sie die Zutaten so lange zusammen, bis sich eine schöne, glatte und formbare Masse ergibt. Anschließend können Sie Ihr Nougat sofort in die gewünschte Form bringen, z.B. sie als Kugeln, Würfel und Nougat-Tafeln servieren.

Mandelmus-Nougat-Masse ist optimal zum kreativen Gestalten von »speziellen« Objekten für festliche Dekorationen. Dieses Nougat-Gesicht zierte beispielsweise die Geburtstagstorte eines jungen Musikers.

Vitalköstliche Version von Mozartkugeln

Nougatmasse: 3 EL Mandelmus, 3–4 gemixte Datteln, 1 gehäufter EL Rohkakaopulver (alternativ Carobpulver)
Mischen Sie alle Zutaten, und kneten Sie sie zu einer Nougatmasse.

Grüne Pistazienmasse: 2/3 Tasse Pistazien, 1/3 Tasse Mandeln, 1 TL Mandelmus, 3 gemixte Datteln, etwas geriebene Zitronenschale
Mahlen Sie die Pistazien und die Mandeln sehr fein. Geben Sie Mandelmus, gemixte Datteln und die Zitronenschale dazu, und kneten Sie alles zu einem feinen Teig.

Marzipanmasse: 3 EL Mandelmus, 3–4 gemixte Datteln, 1 gehäufter TL Lucumapulver
Kneten Sie alle Zutaten zu einer Marzipanmasse.

Formen Sie zuerst aus der Nougatmasse Kugeln, dann aus der Pistazienmasse flache Scheiben, die sich gut um die Kugeln herumlegen lassen. Dasselbe tun Sie mit der hellen Marzipanmasse. Danach glätten Sie die Kugeln, wälzen sie in Kakaopulver oder in Carobpulver und stellen sie für eine Stunde in den Kühlschrank. Schon sind sie servierfertig!

Britta Diana Petri

Naturgesunde Fruchtleder und Wraps

roh, vegan und glutenfrei
aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Schirner Verlag

Britta Diana Petri

Naturgesunde Fruchtleder und Wraps

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Schirner Verlag

Abbildungsverzeichnis

Fotos zu den Rezepten:
Britta Diana Petri, RainbowWay® Akademie

Fotos von VitaMix, Personal Blender und Excalibur:
mit freundlicher Genehmigung von Keimling Naturkost GmbH

Foto vom Revoblend Mixer:
mit freundlicher Genehmigung von Ralf Brosius

ISBN 978-3-8434-5053-9

Britta Diana Petri:
Naturgesunde Fruchtleder und Wraps
roh, vegan und glutenfrei aus der
RainbowWay®-Vitalkost-Küche
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung eines Bildes von
Britta Diana Petri
Satz: Arne Gutowski, Schirner
Redaktion: Sarah Neumann, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

3. Auflage Juli 2015

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Grußwort von Kirstin Knufmann 7
Einführung 8
RainbowWay®-Erlebnisvitalkost 13
Gesundes Naschen 15
Spiel, Spaß, Genuss und Lernen 17
Zutaten für die Fruchtleder 20
Ausstattung und Geräte für die Zubereitung der Fruchtleder 22

Die Rezepte 24
Grundsätzliches zur Herstellung von Fruchtledern 24

Einfache Fruchtleder und Fruchtmischungen 28
Grundrezept für einfache Fruchtleder und Fruchtmischungen 28
Meine Lieblingskombinationen 30
Gefüllte Waldbeerenbörse 33
Mango-Orangen-Röllchen 35
Kaki-Mango-Ananas-Crêpe 36
Aprikosen-Erdbeer-Spiegel 38

Sahnig-fruchtige Kreationen 40
Grundrezept für sahnige Fruchtleder 40
MaKao-Leder 43
Vanilleleder 45
Carobleder 47
Erdbeerleder 49

Saure Früchtedrops 50
Grundrezept für saure Früchtedrops 50

Kulinarische Abenteuer aus Fruchtledern 54
Bananen im Pflaumen-Zimt-Wickel 54
Gefüllte Himbeertasche 56
Himbeertüte mit Blümchenmuster 58
Lederrolle im Antikdesign 59
Himbeer-Mohn-Rolle 60
Sommer-Überraschung in Carobleder 62
Eiskaltes Erdbeersäckchen 63
Zwetschgenpralinen 64
Doppelte Carob-Beeren-Crêpe 66

Gemüseleder 68
Grundrezept für Leder aus Fruchtgemüse 68
Grundrezept für Leder aus Wurzelgemüse 70
Grundrezept für grüne Leder 72

Kulinarische Abenteuer aus Gemüseledern 74
Der Elbenbrief 74
Mental-Power-Beutel 77
Tomaten-Paprika-Knödel 79

Wraps 80
Grundrezept für Frucht- und Gemüseleder für Wraps 81
Papaya-Wrap – hot 82
Tomaten-Wrap – scharf 85
Italienischer Wrap 88
Indischer Wrap 89
Mexikanischer Wrap 90
Asiatischer Wrap 92
Süßkartoffel-Ananas-Curry-Wrap 93

Über die Autorin 95

Grußwort von Kirstin Knufmann

Es ist großartig, dass Britta Diana Petri in diesem Buch ihre wundervollen und kreativen Fruchtlederkompositionen mit uns teilt. Ich habe sie auf vielen Veranstaltungen als sehr beeindruckende und künstlerische Person kennengelernt. Es macht mir immer viel Freude, ihr beim Entwickeln neuer Rezeptideen zuzuschauen und von ihren Kreationen kosten zu dürfen.

Als international arbeitende Mode- und Celebrityfotografin reise ich viel durch die Welt und kann beobachten, wie immer mehr Models, Schauspieler, Sportler und gesundheitsbewusste Menschen auf ihre Ernährung achten. Gerade hier findet ein starker Bewusstseinswandel statt und die positiven Auswirkungen, wie mehr Vitalität, höhere Leistungsfähigkeit, ein klarer Geist, schöne Haut und körperliche Ausgeglichenheit, machen Vitalkost für immer mehr Menschen attraktiv.

Brittas Kreationen sind nicht nur gesund, sondern auch unglaublich köstlich, ihre Rezepte machen Spaß und sind leicht umzusetzen. Sie wird mit ihren Kompositionen die Begeisterung für eine abwechslungsreiche und vitale Ernährung überspringen und wachsen lassen. Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame Momente mit Britta.

Kirstin Knufmann
Inhaberin von PureRaw

Einführung

Der Name »Fruchtleder« ist in der Rohkostszene schon seit einigen Jahren ein gängiger Begriff für pürierte Früchte, die bei niedrigen Temperaturen, bis ca. 40° Celsius, getrocknet werden. Hierbei entstehen flexible Platten, die an Textile erinnern, wie z. B. an eine Art Kunstleder. Die Rezepte in diesem Buch beschränken sich jedoch nicht auf getrocknete Fruchtmuse, sondern zeigen völlig neue Kreationen aus Früchten, Gemüsen, Kräutern und Gewürzen.

Alle meine Fruchtlederkreationen entsprechen den Standards der veganen Vitalkost und können in verschiedenen Kombinationen, Mischungen und Konsistenzen zubereitet werden. Sie sind vielseitig verwendbar und ganz besonders geschmacksintensiv. Hochwertige Fruchtleder und Wraps in Rohkostqualität halten gerade ihren Einzug in die Ernährung des neuen Zeitalters, denn sie sind leicht zuzubereiten, schmecken lecker und verfügen über eine hohe Nährstoffdichte!

Mit diesem Buch möchte ich Sie nun in die Kunst ihrer Zubereitung einführen. Sie werden beeindruckt sein, welches gesundheitliche und geschmackliche Potenzial sich hier eröffnet.

Im Grunde ist die Zubereitung kinderleicht: Die Früchte oder Gemüse werden gewaschen, zerkleinert, im Mixer zu einem feinen Mus verarbeitet und auf eine Antihaftmatte gestrichen – den Rest macht der Lebensmitteltrockner. Nach dem Trocknen erleben Sie die Freude beim Kreieren, den Genuss beim Essen, und Ihre Zellen erhalten hochwertige Vitalstoffe und Informationen!

Lassen Sie bei der Zubereitung Ihre Fantasie spielen. Kombinieren Sie verschiedene Früchte miteinander, oder verfeinern Sie Ihre Fruchtleder durch die Zugabe verschiedener Zutaten. So können Sie etwa lediglich mithilfe von Bananen, einer anderen Frucht oder einem Gemüse durch das Hinzufügen von Gewürzen, Kräutern oder Super Foods völlig neue Geschmacksrichtungen kreieren und ganz besondere Konsistenzen herstellen. Fruchtleder sind zudem nicht nur pur ein Genuss. Stellen Sie damit abenteuerliche Kreationen her, oder verwenden Sie sie doch einfach einmal als Hüllen für Wraps, und richten Sie sie mit einer leckeren Füllung an. Fruchtleder bieten Ihnen die unterschiedlichsten Möglichkeiten, Ihren Speiseplan auf wundervolle Weise zu erweitern.

Jetzt haben Sie endlich auch die Möglichkeit, einfache, naturgesunde Naschereien selbst herzustellen.
Ich freue mich schon darauf, wenn Sie, liebe Leser, das erste Rezept zubereitet und probiert haben. Schließen Sie dann

die Augen, und warten Sie ab, was Ihr Geschmackssinn zu erzählen hat und wie viele Botschaften und Eindrücke diese wundervollen Nahrungsmittel vermitteln. Es entsteht ein ganz neues Lebensgefühl, das im Mund beginnt und die Sinne beflügelt. Die Endorphine signalisieren Freude, Befriedigung und Wohlbefinden. DAS IST NAHRUNG. Einfache Rohkost, und doch so kunstvoll zubereitet, dass die Alchemie des Lebens in ihr voll zur Wirkung kommen kann. Auch das Licht, das die

Pflanzen in ihren Farben gespeichert haben, wird bei der Verstoffwechselung in uns wieder freigesetzt und steht unseren Zellen zur Verfügung. Außerdem erhalten wir ein Sammelsurium von Vitaminen, Enzymen, Spurenelementen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.

Achten Sie beim Essen von getrockneten Lebensmitteln aber immer darauf, mehr zu trinken, um das fehlende Wasser der Nahrungsmittel auszugleichen. Die konzentrierten Vitalstoffe brauchen im Körper Wasser als Lösungs- und Transportmittel, um an den Ort des Bedarfs zu gelangen und ihre Wirkung entfalten zu können! Essen Sie so viel wie möglich frisch, gerade wasserreiche Früchte sind in sich vollkommen.

Die Idee, aus getrockneten pürierten Früchten und Gemüsen, textile Kreationen herzustellen, dient vordergründig dazu, Abwechslung und naturgesunde Alternativen zu den industriell gefertigten, gezuckerten und mit Farbstoffen versehenen Naschereien anzubieten. Nur »lebendige« Nahrung kann vitale Gesundheit schaffen und erhalten. Wenn diese hochwertige Nahrung dann auch noch phänomenal schmeckt und sich gut anfühlt, dann wird Gesundheitsvorsorge zum Genuss und Vitalkosternährung erstrebenswert und leicht praktizierbar.

Außerdem können Sie so Ihre Beeren und andere Früchte und Gemüse, die sonst nach wenigen Tagen verderben, für einige Wochen haltbar machen.

Wollen Sie Ihre Familie oder Ihren Partner für gesunde Ernährung begeistern, damit es für Sie auch in der Gemeinschaft leichter wird, sich »lebendiger« und lichtvoller zu ernähren, sagen Sie lieber vorerst nicht, dass es sich um Rohkost handelt und dass es Ihnen um gesundes Essen geht. Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene sperren sich schon dagegen, wenn sie nur das Wort hören. Zaubern Sie stattdessen einfach nur herrliche Kreationen, und wenn jemand danach fragt, sagen Sie: »Ich hab mal was Neues ausprobiert ... Sieht spannend aus, oder? Ich esse jetzt öfter solche Sachen ... Es schmeckt mir nicht nur sehr gut, es tut mir auch gut. Du darfst gerne mal probieren ...!«

Alles andere passiert von selbst. Das Licht und die Informationen in natürlicher Nahrung kommunizieren direkt mit den Menschen und geben ihre Botschaft auf Zellebene und über die Sinne weiter. Da braucht es keine Worte mehr, und erst recht keine Erklärungen. Wenn alle Komponenten harmonieren und in »lebendigem Fluss« miteinander sind, funktionieren die Intuition und die Kommunikation, und man spürt und weiß einfach, was man braucht.

RainbowWay®-Erlebnisvitalkost

Im Laufe der letzten Jahre habe ich die Funktionsvitalkost und die Erlebnisvitalkost entwickelt, die bisher noch wenig bekannt sind. Zur Erlebnisvitalkost gehören vitalköstliche Kreationen, die unter anderem auch ein intensives Geschmackserlebnis erzeugen und ein enormes Wohlbefinden hervorrufen. Fruchtleder, Gemüseleder, Wraps und sämtliche Rezepte in diesem Buch gehören in diese Kategorie. Gerade wenn wir auf Messen sind und Erlebnisvitalkost am Stand anbieten, stellen wir immer wieder fest, dass die Menschen beim Essen die Augen schließen und Töne des Entzückens von sich geben, während sie eine Kreation nach der anderen kosten und auf sich wirken lassen.
Wir praktizieren eine intensive Form der vitalen Ernährung, die nicht nur durch ihre Zutaten und ihren Geschmack voll und ganz überzeugt, sondern die auch bei kleinsten Mengen höchsten Genuss und größte Befriedigung der Sinne bringt. Jede Zelle freut sich darauf, sich aus so herrlich lichtvollen Rohstoffen erneuern zu dürfen.
Aber was erzähle ich davon, probieren Sie es einfach selbst aus. Endlich können sich auch Ihre Kinder, Familienangehörigen und Freunde von einer naturgesunden, vitalen Form der Ernährung begeistern lassen. Jeder, der es versucht, spürt schon beim Essen, wie gut es tut und wie der Körper sich

danach sehnt, von so lebendiger Nahrung, die so liebevoll und kunstvoll zubereitet ist, ernährt zu werden.
Um zu verdeutlichen, was mit Vitalkost alles möglich ist, habe ich einige spannende, geschmacksintensive und optisch kunstvolle Kreationen für Sie entwickelt. Tauchen Sie ein in die wundervolle Welt der Erlebnisvitalkost, und lassen Sie sich begeistern.

Gesundes Naschen

Überall werden bunte Naschereien angeboten, voll von unterschiedlichsten Zuckerarten und Süßungsmitteln, natürlichen und künstlichen Farbstoffen, Geschmacksstoffen und vielem mehr. Lustige, bunte Formen und Verpackungen verführen vor allem Kinder zum Naschen. Von solchen Nahrungsmitteln wird der Organismus total überfordert. Der Blutzuckerspiegel schießt schnell in die Höhe, sinkt aber genauso schnell wieder ab. Die Auswirkungen auf unser Körpersystem sind langfristig gesehen eine Katastrophe. Aber der Mensch verlangt nach Süßem, nach Farben, nach Aromen, weil er von Natur aus für farbenfrohe, aromatische, vitalstoffreiche Lebensmittel geschaffen ist. In »toter« Nahrung gehen die Farben, Aromen und Vitalstoffe jedoch weitgehend verloren und werden dann von der Nahrungsmittelindustrie künstlich wieder zugesetzt.

Glücklicherweise leben wir in einer Zeit, in der wir uns von Systemen und Gewohnheiten, die nicht mehr funktionieren, von Nahrung, die das Leben behindert, anstatt es zu fördern, und von Vorgehensweisen, die weder dem Wohl des Einzelnen noch dem Wohl des Ganzen dienen, verabschieden.

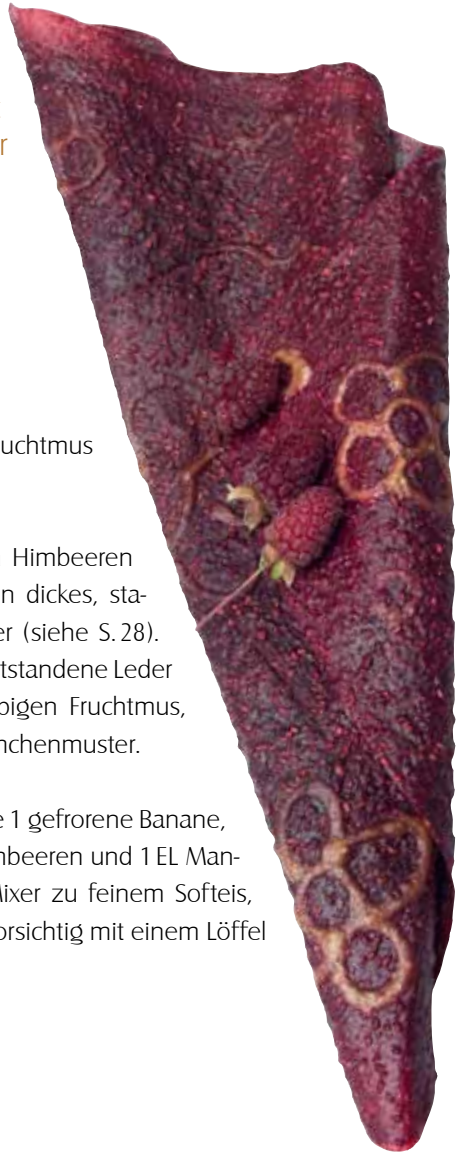
Vanilleleder

Zutaten
Für 1 Fruchtleder
200 g Bananen
Saft einer Orange
2 EL Mandelmus
1 Msp. Vanille

Zubereitung wie im Grundrezept (siehe S. 40)

Tipp: Auch das Vanilleleder lässt sich wieder wunderbar mit einer andersfarbigen Fruchtcreme verzieren.
Falten Sie es nach dem Trocknen zu einer Eistüte, und füllen Sie es mit einer Creme aus gefrorenen Bananen und Vanille sowie frischen Früchten.
Auch für Festlichkeiten eignen sich solche Kreationen sehr gut. Verwenden Sie dafür ein Viertel eines Fruchtleders pro Eistüte, da die gefüllten Leckereien sehr sättigend sind.

Himbeertüte mit Blümchenmuster



Zutaten

Für 1 Fruchtleder
150 g Himbeeren
1 Banane

Für die Dekoration
1 andersfarbiges Fruchtmus Ihrer Wahl

Stellen Sie aus den Himbeeren und der Banane ein dickes, stabiles Fruchtleder her (siehe S. 28). Verzieren Sie das entstandene Leder mit dem andersfarbigen Fruchtmus, z. B. mit einem Blümchenmuster.

Tipp: Verarbeiten Sie 1 gefrorene Banane, 100 g gefrorene Himbeeren und 1 EL Mandelmus in Ihrem Mixer zu feinem Softeis, und geben Sie es vorsichtig mit einem Löffel in die Himbeertüte.

Lederrolle im Antikdesign

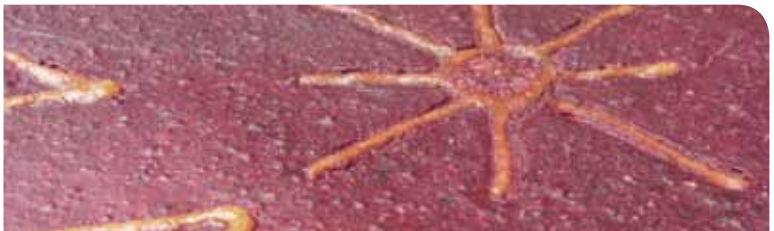
Zutaten

Für die dunkle Masse
250 g Waldbeeren
1 kleine, reife Banane
1 EL Mandelmus

Für die helle Masse
1 Banane
Saft einer Zitrone
1 EL Mandelmus

Zubereitung

Stellen Sie jeweils aus den Zutaten für die dunkle und die helle Masse im Mixer ein glattes Mus her. Tragen Sie die dunkle Masse auf der Anthaftmatte auf. Füllen Sie die helle Masse in eine Dosierflasche, und verzieren Sie damit nach Belieben die dunkle Masse. Die Trocknungszeit beträgt mindestens 10 Stunden. Ist das Fruchtleder fertig, rollen Sie Ihr Kunstwerk vorsichtig zusammen. So haben Sie eine hübsche, antik wirkende Lederrolle.



Doppelte Carob-Beeren-Crêpe

Zutaten
1 Waldbeerleder (siehe S. 28)
1 Carobleder (siehe S. 47)

Für die Füllung
2 Tassen Erdbeeren
2 Datteln
1 EL Mandelmus
1 Tasse Brombeeren

Für die Dekoration
1 Sommerblüte

Zubereitung
Stellen Sie für die Füllung aus der Hälfte der Erdbeeren, den Datteln und dem Mandelmus im Mixer ein feines Mus her. Schneiden Sie die restlichen Erdbeeren in Stückchen, und mischen Sie sie zusammen mit den Brombeeren unter das Mus. Legen Sie die Leder versetzt aufeinander, füllen Sie sie mit dem Mus, und rollen Sie sie anschließend zusammen. Dekorieren Sie die fertige Crêpe mit der Sommerblüte.

Fruchtleder – die gesunde und vegane Alternative zu Gummibärchen

Tauchen Sie in die spannende Welt der Erlebnisvitalkost ein, und lassen Sie sich von den Fruchtlederkreationen der Rohkostexpertin Britta Diana Petri inspirieren. Aus getrocknetem Fruchtpüree hergestellt, ist Fruchtleder zu 100 % rein und natürlich, also frei von jeglichen Zusatzstoffen oder Süßungsmitteln.

Genießen Sie seine einzigartige Geschmacksintensität, und lassen Sie sich von seinen vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten überraschen. Ob saure Drops, kleine Naschereien für unterwegs, raffinierte Kreationen oder köstlich gefüllte Wraps – die Rezepte der Autorin sind einfach zuzubereiten und regen zum Ausprobieren an. Gesundes Essen kann so leicht und lecker sein!

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-5053-9

9 783843 450539

€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)

Britta Diana Petri

Quiches, Pizzen und Gemüsetorten

roh, vegan und glutenfrei
aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Schirner Verlag

Inhalt

Einführung ... 8
Veganismus und Rohkost heute ... 10
Warum vegan? ... 13
Laktosefrei ... 14
Glutenfrei ... 15
Gesundheitsvorsorge beginnt in der Küche ... 16
Paradigmenwechsel in der Ernährung ... 19
Frische, unbehandelte Zutaten ... 20
Utensilien und Geräte für die Zubereitung ... 21

Rezepte ... 22

Quiches/Tartes ... 23
- Grundrezept für Quiche- und Tarteböden ... 24
  - Variante 1 ... 24
  - Variante 2 ... 26
  - Variante 3 ... 27
- Spinat-Quiche ... 28
  - Varianten ... 29
- Blumenkohl-Orangen-Quiche ... 30
- Tomate-Basilikum-Quiche mit Nusskäsesoße ... 32
- Brokkoli-Avocado-Apfel-Tarte ... 34
- Tomaten-Quiche mit Mais und Gurken ... 36

Pizzen 38
Grundrezept Pizzaboden 40
Variante 1 40
Variante 2 41
Pizza Funghi 42
Spinat-Mandel-Pizza 44
Griechische Pizza mit Oliven und Pesto 45
Pizza mexikanisch mit Mais und Chili 46
Pizza mit Zucchini und Mais 47
Pizza Green Balance 48
Pizza Wild Summer 50
Pizza mit Wildkräutern, Walnüssen und Orangen 52
Pizza Hot Red 54
Pizza mit Tomaten, Möhren und Giersch 56

Gemüsekuchen 58
Karotten-Orangen-Kuchen 58
Rote-Bete-Rolle mit Spinat 60
Rotkohl-Apfel-Nuss-Kuchen 61
Zwiebelkuchen mit Kokosspeck 62
Pikanter Mandel-Papaya-Kuchen 64
Gemüse-Marmorkuchen 66
Wildkräuter-Rolle 68
Kräuter-Pesto-Rolle 70

Gemüsetorten 72
Italienische Gemüsetorte 74
Griechische Bauerntorte 76
Grüne Kräuter-Käsesahnetorte 78
Cashew-Apfel-Zwiebel-Torte 80
Rotkohl-Cashew-Sahnetorte 82
Rote-Bete-Sahnetorte 84
Cashew-Zitronen-Sahnetorte 86
Tomaten-Schoko-Chili-Torte 88
Spirulina-Torte mit Minze und Beeren 90
Ingwer-Zitronen-Törtchen 92

Über die Autorin 95

Einführung

Sie wollen Pizzen, Quiches, Kuchen und Torten einmal so schonend wie möglich zubereiten, naturgesund, roh, vegan und glutenfrei? Sie würden sich gerne von frischer, vitaler Kost ernähren, aber trotzdem satt werden? Sie suchen nach Gerichten, mit denen Sie auch Ihre von Hausmannskost verwöhnte Familie für eine naturgesunde, vitalstoffreiche Ernährung begeistern können?

Mit den folgenden Rezepten ist das alles kein Problem mehr! Bei allen hier vorgestellten Kreationen handelt es sich um vegane, glutenfreie Rohkost von hoher Vitalstoffdichte und beachtlichem gesundheitlichem Wert. Diese Form der Ernährung überzeugt nicht nur durch die Vielfalt an kreativen Zubereitungsmöglichkeiten, sondern auch durch beeindruckende Geschmackserlebnisse!

Stellen Sie vegane Vitalkost-Pizzen, würzige Kuchen und pikante Gemüsetorten her, die nicht nur kulinarisch, sondern auch optisch beeindrucken! Erleben Sie kunstvolle Kompositionen, mit denen Gesundheit zum Genuss wird! Vegane Vitalkost, kreativ und mit viel Liebe und Freude zubereitet, überzeugt durch sich selbst. Hier bedarf es keiner Worte mehr, um sie schmackhaft zu machen.

Von purem Gemüse oder einem einfachen Salat als Hauptmahlzeit lassen sich nur wenige Menschen beeindrucken oder gar zufriedenstellen. Pizza und Kuchen mögen jedoch fast alle.

Was bietet sich da mehr an, als aus frischem, rohem Gemüse, Nüssen, Samen, Blättern und Blüten Pizzen, Quiches und Kuchen zu kreieren, die nicht nur über einen hohen Vitalstoffanteil verfügen, sondern auch noch durch ihren Geschmack voll und ganz überzeugen. Bei solchen Gerichten schweigen sogar diejenigen, die sonst immer etwas zu meckern haben, und genießen still.

Laktosefrei

Wer auf Milchprodukte verzichtet, hat einen reineren Körper und einen weniger verschleimten Organismus. Probleme oder bestimmte Symptome, die mit einem übermäßigen Verzehr von Milchprodukten in Zusammenhang stehen, sind dann Geschichte. Veganer leben deshalb sehr genussvoll und glücklich ohne sie.

Wenn Sie an einer Laktoseintoleranz leiden, sehen Sie sie nicht als Krankheit, sondern als Chance an, mit Genuss und Freude neue Voraussetzungen für Ihr Wohlbefinden zu schaffen, auf der physischen wie auf der psychischen Ebene.

Glutenfrei

Wer kein Gluten verträgt, ist dazu gezwungen, seine Ernährungs- und Lebensweise zu überdenken. Wer aber glaubt, dass man deshalb weniger gut und gesund essen bzw. leben kann, der liegt falsch, denn viele Nahrungsmittel, die Gluten enthalten, können uns sogar schaden. So verkleistert das Klebereiweiß in Getreide mit den Jahren das System (die Leitungen) unseres Körpers und behindert seine Funktionen. Ungekeimtes Getreide und Produkte daraus sind außerdem noch säurebildend. Haben Sie schon einmal von der »Brotgicht« gehört? Der hohe Konsum von Getreideprodukten (auch Vollkorn) reizt die Verdauungsorgane, führt zur Bildung von Säuren, hinterlässt Schlacken und trägt maßgeblich zur Degeneration bei.

Rezepte

Quiches/Tartes

Die Bezeichnung »Quiche« kommt aus der französischen Küche und bedeutet Kuchen. Die Zubereitung einer Quiche entspricht im Grunde der einer Tarte. In der konventionellen Herstellung besteht sie aus einem herzhaften Kuchenteig (unter der Verwendung von Getreidemehl, Milch und Eiern), der in einer flachen Form mit würziger Füllung oder einem Belag gebacken wird.

In der veganen und glutenfreien Vitalkost-Küche verzichten wir auf die Verwendung von Getreidemehlen (wenn überhaupt, verwenden wir nur gekeimtes Getreide), Eiern und Milchprodukten und erhitzen die Zutaten nicht über 42° C. Wenn Sie sich jetzt fragen, wie Sie ohne die üblichen Zutaten und dazu auch noch ohne zu backen und zu kochen, eine Quiche oder Tarte zubereiten sollen, dann lassen Sie sich überraschen!

Blumenkohl-Orangen-Quiche

Zutaten

- *1 Quicheboden Ihrer Wahl (siehe Grundrezepte auf S. 24–27)*
- *1 kleiner Blumenkohl*
- *Saft von einer Orange*
- *1 EL Mandelmus*
- *1 TL abgeriebene Orangenschale*
- *1 TL Flohsamenschalen (zum Abbinden)*
- *1 Prise Pfeffer oder Currypulver*
- *auf Wunsch 1 Prise Kristallsalz*
- *1–2 filetierte Orangen*

Zubereitung

Richten Sie den (je nach Grundrezept) getrockneten bzw. noch flüssigen Quicheboden in der Quicheform oder im Servierring (bei einer größeren Menge im Springformring) auf einem Teller an. Geben Sie alle Zutaten bis auf die Orangenfilets in eine Küchenmaschine mit S-Messer (Food-Processor). Wenn Sie keine Küchenmaschine haben, können Sie den Blumenkohl auch raspeln oder sehr klein schneiden und ihn dann mit den weiteren Zutaten mischen. Füllen Sie die entstandene Masse in eine Schüssel, vermischen Sie sie von Hand mit den Orangenfilets, und verteilen Sie alles auf dem Quicheboden. Sie können die Quiche frisch bei Zimmertemperatur servieren oder, wenn es heiß ist, auch für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Alternativ können Sie sie auch wieder für 2–3 Stunden in den Lebensmitteltrockner geben, um durch die Dehydration ein stärkeres Aroma zu erzielen.

Tipp: Zur Deko eignen sich Blüten und eine Orangenscheibe oder Mandarinenschnitze und Blätter.

Pizzen

Wenn wir von Rohkost/Vitalkost-Pizzen sprechen, dann hat dies nichts mit typischem Pizzateig aus Hefe und Getreideprodukten mit spärlichen Belägen zu tun.
Im Gegenteil, es werden leckeres Gemüse, Früchte, Pilze, Kräuter und Gewürze auf einem sättigenden Boden angerichtet und als vitalstoffreiches, wohlschmeckendes Gericht auf den Tisch gebracht. Gerade in der veganen Rohkost kann man durch Kräuter und Gewürze und den hervorragenden Eigengeschmack frischer, reifer Zutaten die herrlichsten naturgesunden, veganen, glutenfreien und vitalköstlichen Pizzen kreieren. Je nachdem, was Sie dem Pizzateig hinzufügen, schmeckt bereits der Boden nach Gemüse, Kräutern oder Gewürzen. Sehr lecker sind die Pizzen mit einem frischen Belag und dazu passenden frischen Kräutern und Gewürzen.
Sie können den Boden auch ohne Gemüse zubereiten und dafür den Belag dicker und geschmacksintensiver gestalten.

Pizza mit Tomaten, Möhren und Giersch

Zutaten für den Boden

- *2 Tassen gemahlene Mandeln*
- *1 Tasse fein geraspelte bzw. in der Küchenmaschine zerkleinerte Möhren*
- *½ Tasse sehr fein geschnittene junge Gierschblättchen*
- *50 ml Möhrensaft*
- *1 EL Kokosmehl*
- *4 gemahlene getrocknete Tomaten*
- *1 TL scharfes Paprikapulver*
- *auf Wunsch Kristallsalz*

Zutaten für den Belag

- *8 kleine aromatische Tomaten*

Zubereitung

Verarbeiten Sie alle Zutaten für den Boden in einer Schüssel von Hand zu einem Teig, und formen Sie daraus einen ca. 2 cm dicken Pizzaboden oder alternativ kleine Minipizzen. Schneiden Sie als Nächstes die Tomaten in feine Scheiben, und legen Sie sie auf dem Pizzaboden aus. Wer mag, kann einen zerkrümelten Cashew-Chili-Käse (Zubereitung siehe Tipp auf S. 55) darüberstreuen.

Tipp: Dekorieren Sie die Pizza noch mit Gierschblättern und einer Gierschblüte.

Gemüsekuchen

Karotten-Orangen-Kuchen

Zutaten

- *300 g junge Karotten*
- *200 g gemahlene Haselnüsse*
- *100 g gemahlene Mandeln*
- *Saft von 2 Orangen*
- *2 EL Kokosmehl*
- *1 EL Mandelmus*
- *1 Prise Kristallsalz*
- *Filets von 2–3 Orangen*
- *etwas frisch gemahlener Pfeffer*

Tipp: Sie können diesen Kuchen auch mit Mandeln zubereiten, die Orangenfilets im Innern weglassen und dafür den ganzen Teig mit geriebener Orangenschale aromatisieren. Garnieren Sie den fertigen Kuchen mit einer Blüte von wilden Möhren und mit Mandeln.

Zubereitung

Verarbeiten Sie alle Zutaten bis auf die Orangenfilets und den Pfeffer in der Küchenmaschine zu einem lockeren Teig, geben Sie die Hälfte davon in eine Springform, und streichen Sie ihn glatt. Legen Sie die Orangenfilets darauf, und bestreuen Sie diese mit dem Pfeffer. Geben Sie danach den restlichen Teig hinzu, drücken Sie ihn fest, und nehmen Sie die Springform wieder ab. Stellen Sie den Kuchen vorsichtig für 2–3 Stunden in den Lebensmitteltrockner, damit er außen ein bisschen antrocknet und innen saftig bleibt. Wenn Sie ihn ganz trocken mögen, schneiden Sie ihn in Stücke, und trocknen Sie diese einzeln.

Rotkohl-Cashew-Sahnetorte

Dies ist eine sehr milde, leichte, zitronig-frische Torte. Sie hat nicht nur eine wunderschöne Farbe, sondern ist auch reich an Vitalstoffen.

Zutaten

Für den Boden

- *1 Rotkohl*
- *200 g gemahlene Mandeln*
- *1 Apfel*
- *Saft einer Orange*
- *1 EL Kokosmehl*
- *auf Wunsch Kristallsalz*

Für den Belag

- *2 klein geschnittene Äpfel*
- *Saft einer halben Zitrone*
- *1 EL Mandelmus*
- *1 EL Flohsamenschalen*

Für die Creme

- *500 g Cashewkerne, über Nacht eingeweicht*
- *Saft einer halben Zitrone*
- *1 EL Kokosmehl*

Zubereitung

Geben Sie ein Drittel des Rotkohls zusammen mit den Mandeln und dem Apfel in eine Küchenmaschine mit S-Messer. Fügen Sie dann den Orangesaft und das Kokosmehl hinzu, und kneten Sie die Zutaten zu einem Teig. Geben Sie, wenn Sie möchten, noch etwas Kristallsalz dazu. Legen Sie den Ring einer Springform auf eine Glasplatte oder einen großen Kuchenteller, und drücken Sie den Teig hinein.

Zerkleinern Sie den restlichen Rotkohl sehr fein im Mixer, und vermengen Sie für den Belag die Hälfte davon mit den Äpfeln, dem Zitronensaft, dem Mandelmus und den Flohsamenschalen in einer Schüssel. Würzen Sie nach Belieben, und streichen Sie die Masse auf den Tortenboden.

Geben Sie für die Creme zu der anderen Hälfte des Rotkohls die Cashewkerne und den Zitronensaft in den Mixer. Wer mag, kann noch eine Prise Kristallsalz hinzufügen. Verarbeiten Sie alles zu einer glatten Creme, und geben Sie für die Standfestigkeit zum Schluss noch das Kokosmehl dazu. Streichen Sie den Großteil der Creme auf den Tortenbelag, füllen Sie den Rest in eine Spritztülle, und garnieren Sie damit nach Belieben die Torte.

✪ ***Tipp:*** *Schneiden Sie aus Rotkohlblättern Herzchen, und dekorieren Sie damit die Torte.*

Als Rohköstler muss man auf leckere Pizzen und saftige Quiches verzichten? Gar nicht notwendig!

Die Vitalkostexpertin Britta Diana Petri bietet Ihnen zahlreiche abwechslungsreiche Rezepte für herzhaftes »Gebäck«, das nicht nur gesund, sondern auch glutenfrei und vegan ist. Von Quiches über Pizzen mit Gemüse, Pilzen und Kräutern bis hin zu würzigen Gemüsetorten: Bei diesen schmackhaften Rohkost-Gerichten kann jeder guten Gewissens beherzt zugreifen.

Unter anderem: Blumenkohl-Orangen-Quiche
Tomate-Basilikum-Quiche • Spinat-Mandel-Pizza
Pizza mit Wildkräutern, Walnüssen und Orangen
Cashew-Apfel-Zwiebel-Torte • Ingwer-Zitronen-Törtchen

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-5078-2

9 783843 450782

€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)

Britta Diana Petri

Vegane Käse-spezialitäten

rohe und glutenfreie Alternativen
aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Schirner Verlag

Inhalt

Vorwort 8
Einführung 10
Vitalkostzubereitung, roh, vegan und glutenfrei 13
Nussallergien und Unverträglichkeiten 16
Nusskäse – eine natur-, umwelt- und lebensfreundliche Alternative 19

Nüsse und Samen 21
- Cashewkerne 22
- Mandeln 23
- Paranüsse 24
- Pekannüsse 24
- Haselnüsse 25
- Macadamianüsse 26
- Walnüsse (Baumnüsse) 26
- Pistazien 27
- Pinienkerne 28
- Zedernkerne 29
- Sonnenblumenkerne 30
- Kürbiskerne 31

Probiotische Produkte zur Herstellung von Nuss- und Samenkäse 32
- Unfermentierter Nuss- und Samenkäse 33
- Nuss-Frischkäse mit fermentierten Zutaten 34
- Fermentierter Nuss- und Samenkäse 34

Würzen von Nuss- und Samenkäse 36

Utensilien und Geräte zur Nusskäseherstellung 37

Die Rezepte 39
Grundrezept Nuss- und Samenmilch 39
Grundrezept veganer Streukäse 41
Grundrezept Frischkäse 43
Varianten 44
Grundrezept weicher und fester Käse 45

Käserezepte mit Cashewkernen 47
Cashew-Frischkäse mit Gartenkräutern 47
Cashew-Frischkäse mit Wildkräutern 49
Cashew-Feuercreme 50
Cashew-Frischkäse mit getrockneten Tomaten und Oliven 51
Cashew-Streichkäse mit schwarzem Pfeffer 52
Marmorierter Cashewkäse 53
Cashewkäse mit getrockneten Kräutern 54
Feuriger Habanero-Nusskäse-Aufstrich 55
Cashewkäse mit Rosmarin 56
Cashew-Pastakäse 57
Scharfer Cashew-Pastakäse 58

Käserezepte mit Paranüssen 59
Paranuss-Frischkäse mit Kräutern 59
Paranusskäsehügel mit Chili und Kakaonibs 60
Paranusskäse mit Anis, Fenchel und Kümmel 61
Paranusskäse mit Äpfeln und Zwiebeln 62
Paranuss-Parmesan 64

Käserezepte mit Walnüssen und Haselnüssen 65
Grober Haselnusskäse 65
Walnusskäse mit grünem Pfeffer und grünen Rosinen 66
Haselnuss-Orangen-Frischkäse 67

Käserezepte mit Macadamianüssen 68
Macadamia-Kräuter-Frischkäse 68
Macadamia-Frischkäse mit Ingwer und Zitrone 69
Macadamia-Frischkäse mit Babyspinat 70
Macadamia-Frischkäse mit Schnittlauchpesto 71

Käserezepte mit Mandeln 72
Italienischer Mandel-Frischkäse mit Tomate 73
Mandel-Kräuter-Käsecreme 74
Mandelkäse mit Tomaten, Chili und Paprika 75

Käserezepte mit Pistazien 76
Pistazien-Cashewkäse 76
Waldbeerrolle mit Pistazien-Frischkäse 78
Pistazienkäse griechischer Art 79

Käserezepte mit Pinien- und Zedernkernen 81
Pinienkäse 81
Pinien-Zedern-Frischkäse 82

Käserezepte mit Sonnenblumenkernen,
Sesamsamen und Kürbiskernen 84
Sonnenblumenkernkäse 84
Bunt gemischter Käse 86

Käsecracker 87

Grundrezept Nusskäsesoße 89
Varianten 90

Käsekuchen 91
Käsesahnetorte 92

Über die Autorin 94

Hier ein 7-Punkte-Crashkurs, wie Sie Nüsse besser verträglich und leichter verdaulich machen können:

1. Weichen Sie Nüsse 12–24 Stunden (oder länger, je nach Nusssorte und Bedarf) in Wasser ein, bis sie etwas aufquellen, und spülen Sie sie zwischendurch mehrmals ab bzw. wechseln Sie das Wasser, damit es nicht »kippt«. Das macht sie leichter verdaulich und weniger belastend für die Leber.

2. Anschließend können Sie die schwer verdauliche braune Haut, die oft zu Unverträglichkeiten führt, leicht entfernen.

3. Essen Sie nur kleine Mengen an Nüssen auf einmal.

4. Außer der Mandel verstoffwechseln sich die meisten Nusssorten nicht basisch, wenn sie pur gegessen werden.

5. Werden Nüsse lange genug eingeweicht, von ihrer braunen Haut befreit und beginnen sie zu keimen, verwandeln sie sich. Sie wollen zur Pflanze werden und wirken daher immer weniger säurebildend, so, wie wir das von Keimlingen kennen.

6. Setzen wir Milchsäurebakterien ein, um in der Nussmasse eine Art »Vorverdauung« zu bewirken, wird die Nuss leichter verdaulich und fördert zusätzlich noch eine gesunde Darmflora. Damit sind wir dann im Bereich der Nusskäseherstellung.

7. Verwenden Sie so frische Nüsse wie möglich, da sie – von ihrer Schale befreit – schnell ranzig werden und dadurch Aflatoxine entstehen können. Diese Toxine sind extrem gesundheitsschädlich!

Nusskäse –

eine natur–, umwelt– und lebensfreundliche Alternative

Milchprodukte haben in unserer Kultur schon seit Generationen einen hohen Stellenwert. Jedoch stehen die kommerzielle und industrielle Ausbeutung der Tiere und die damit einhergehenden Belastungen für sie, uns Menschen und die Umwelt in keinem akzeptablen Verhältnis. Sich für eine vegane Ernährung mit möglichst hohem Vitalkostanteil zu entscheiden, entspricht den Anforderungen unserer Zeit und liegt aus ganzheitlicher Sicht in der Natur der Dinge. Je natürlicher und frischer die Nahrungsmittel, desto größer der Nutzen und der gesundheitliche Effekt.

Mit den Rezepten in diesem Buch möchte ich keinen Ersatz für Milchprodukte schaffen, sondern aufzeigen, dass auch das Pflanzenreich eine Menge Lebensmittel zu bieten hat, die durch die Symbiose mit lebensfördernden Mikroben naturgesunde und wohlschmeckende Kreationen ermöglichen! Mit diesen neuen Möglichkeiten und der Kunst der veganen Vitalkostzubereitung erleichtern und schützen wir ganz nebenbei das Leben der Tiere und tragen zur Schonung der Regenwälder, unserer Atmosphäre und unserer natürlichen Ressourcen bei!

Man muss übrigens nicht unbedingt eine Laktoseintoleranz haben oder Veganer sein, um die wundervollen Nusskreationen zu mögen, denn auf eine gesundheitsfördernde Weise zubereitete Nüsse und Samen sind für alle Menschen ein leicht verdauliches, köstliches und kulinarisches Erlebnis!

Nüsse und Samen

Hier möchte ich nun einige der Nüsse und Samen aufführen, die Sie für die Herstellung von Nuss- und Samenkäse verwenden können. Grundsätzlich sollten Sie nicht vergessen, dass speziell die geschälten Nüsse anfällig für Schimmel und damit für die giftigen Aflatoxine sind. Nüsse aus Exportländern, wie z. B. die Paranuss (siehe S. 24), die besonders pilzanfällig ist, werden in der Regel bei Ankunft mit speziellen UV-Leuchten auf eventuellen Befall kontrolliert. Nüsse aus unterschiedlichen Exportländern können Wachstums-, Ernte-, Transport-, und Umweltbelastungen ausgesetzt gewesen sein (wie viele andere Lebensmittel und Früchte auch). Nicht immer kann man nachvollziehen, was alles mit dem Lebensmittel, das man gerade vor sich hat, passiert ist. Ich kaufe all meine Nüsse stets im Bio- und im Rohkosthandel ein, um weitgehend auf der sicheren Seite zu sein.

Achten Sie bei Nüssen immer auf Aussehen, Geruch und Geschmack. Sind sie verfärbt, riechen sie ranzig oder schmecken sie bitter, verwenden Sie sie nicht!

Lagern Sie Nüsse ohne Schale stets kühl und trocken. Bewahren Sie sie jedoch nicht im Kühlschrank auf, es sei denn für wenige Tage nach der Zubereitung. Verwerten Sie angebrochene Packungen immer zügig!

Die Nüsse und Samen in den folgenden Käserezepten sind immer untereinander austauschbar. Probieren Sie selbst, mit welchen Nüssen Ihnen die Rezepte am besten schmecken.

Cashewkerne

Cashewkerne gibt es fast das ganze Jahr über. Ihr Geschmack ist leicht süßlich und ihre Konsistenz viel weicher und cremiger, als wir es von anderen Nüssen gewohnt sind. Sie sind verhältnismäßig fettarm, haben jedoch einen hohen Eiweißgehalt und sind reich an Magnesium und Tryptophan. Damit eignen sich Cashewkerne gut als Nervennahrung, und sie unterstützen die Produktion des Glückshormons Serotonin. In der roh-veganen Käseherstellung bringen sie die allerbesten Ergebnisse!

Mandeln

Mandeln verstoffwechseln sich basisch und ergeben ein ausgezeichnetes Mandelmus. Von ihrem Eiweißgehalt ausgehend von etwa 20 % sind sie mit Mozzarella gleichzusetzen. Sie enthalten hochwertige Fette, die zur Regulation des Stoffwechsels beitragen, und sind reich an B-Vitaminen, Beta-Carotin, Vitamin E, Kalzium und Eisen. Außerdem enthalten sie auch Spurenelemente, wie z. B. Zink, Selen und Fluor. Wenn Mandeln nicht gut gekaut werden, liegen sie jedoch schwer im Magen. Ich empfehle entweder das weiße Biomandelmus aus geschälten Mandeln oder gut sortierte Biomandeln, die mindestens 24 Stunden eingeweicht wurden und von ihrer braunen Haut befreit sind. Eine Unverträglichkeit gegenüber Mandeln kann sich bei Menschen zeigen, die z. B. auf Salicylsäure reagieren. Von diesem natürlichen Konservierungsstoff enthalten Mandeln größere Mengen als andere Nusssorten.
Mandelmus eignet sich besonders gut für cremige Nusskäsevarianten!

Macadamianüsse

Macadamianüsse haben eine ganz besonders harte Schale, aber dafür einen herrlich weichen Kern. Da die Schale so schwer zu knacken ist, wird sie meist gleich nach der Ernte mit speziellen Gerätschaften entfernt. Die Nusskerne sind sehr hell, fast rund, und sie sind reich an B-Vitaminen, Mineralien und wertvollen Fetten und Fettsäuren. In der Vitalkost-Küche sind sie in den unterschiedlichsten Rezepten einsetzbar. Sie ergeben einen fast weißen Nuss-Frischkäse, der in Kombination mit farbenfrohen Früchten, Gemüsen, Kräutern und Pestos durchaus beeindruckt.

Walnüsse (Baumnüsse)

Die ausladenden Walnussbäume können sehr hoch und sehr alt werden. Ein bisschen erinnert die Form der Walnuss an unsere beiden Gehirnhälften, und man sagt, dass 2–3 Walnüsse pro Tag die geistige Fitness und die Konzentrationsfähigkeit unterstützen. Sie sind reich an Linolsäure, Vitamin E, wertvollen Fetten und enthalten etwa 15 % Eiweiß. Walnüsse ohne Schale verderben sehr schnell, sie werden ranzig. Aus diesem Grund behandeln einige Firmen Walnüsse mit einem Antioxidationsmittel. Auch hier gilt es, auf Bio- und Rohkostqualität zu achten, um auf der sicheren Seite zu sein! Von Walnüssen verwenden wir auch stets kleine Mengen, dafür kommen sie aber z. B. in Form von essbarer Dekoration auf einem Salatteller öfter einmal auf unseren Tisch.

Pistazien

Pistazien gelten im Orient als ganz besondere Delikatesse! Genau wie die Cashews gehören Pistazien botanisch nicht zu den Nüssen, sondern zu den Früchten der Sumachgewächse. Sie wachsen in Trauben von etwa 25 Früchten an Laubbäumen, die mehr als 100 Jahre alt werden. Je nach Sorte können sie verschieden geformt sein, von rund bis oval. Ihre Schale ist sehr dünn, glatt und hart. Zur Erntezeit öffnet sich der vordere Teil der Schale leicht, und man kann den grünen Kern sehen. Sind die Pistazien reif, werden sie innerhalb von drei Wochen geerntet, denn mit offener Schale sind sie ungeschützt und könnten leicht von Keimen befallen werden. Pistazien werden in der Regel noch von Hand gepflückt und – so, wie wir sie verwenden – in Rohkostqualität getrocknet. Ihr Gesundheitswert ist beachtlich. Neben wertvollen Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitamin B und Gamma-Tocopherol (Schutz vor Zellalterung) verfügen sie über mehr Polyphenol (Antioxidantien) als eine Tasse grüner Tee. Pistazienkäse und andere vitalköstliche Kreationen aus Pistazien sind recht kostenintensiv, aber auch sehr gesund und besonders schmackhaft. Ein leckerer Pistazien-Frischkäse ist ein Highlight auf jedem Festtags-Buffet.

Die Rezepte

Grundrezept Nuss- und Samenmilch

Zutaten

150 g Nüsse oder Samen Ihrer Wahl

Zubereitung

Weichen Sie die Nüsse oder Samen etwa 12–24 Stunden lang in Wasser ein, und spülen Sie sie zwischendurch immer wieder einmal mit klarem Wasser ab. Geben Sie sie anschließend mit 750 ml bis 1 l Wasser in den Mixer, und verarbeiten Sie sie zu einer feinen Milch. Bei Mandeln und anderen Nüssen, die mit einer braunen Haut gemixt werden, drücken Sie den Mixerinhalt durch einen Nussmilchbeutel. Der zurückbleibende Trester lässt sich wunderbar zu Käse weiterverarbeiten. Cashewkerne, Sesam, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne und Zedernkerne können direkt zu einer cremigen Nussmilch gemixt werden. Die fertige Nussmilch können Sie je nach Belieben sofort pur genießen oder aber für eine von Ihnen gewünschte Kreation verwenden.

Cashewkäse mit getrockneten Kräutern

Zutaten

2 EL getrocknete Kräuter Ihrer Wahl
1 Prise Kristallsalz
300 g Cashewkäse

Zubereitung

Verrühren Sie die Kräuter und das Kristallsalz mit dem Cashewkäse, oder vermischen Sie alles im Mixer. Bringen Sie den Käse in eine beliebige Form, und stellen Sie ihn anschließend für 2–3 Stunden oder länger in den Kühlschrank, damit er wieder fest wird.

Tipp: Dekorieren Sie den Käse mit frischen Kräutern, oder schneiden Sie kleine Ecken aus ihm, und reichen Sie sie zu einem Rohkostteller. Füllen Sie alternativ Pilze mit dem Käse.

Feuriger Habanero-Nusskäse-Aufstrich

Zutaten

300 g Cashewkäse
½ Habanero (Vorsicht, sehr scharf, auch auf der Haut)
Saft einer halben Zitrone
1 EL Mandel- oder Olivenöl
1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Verarbeiten Sie alle Zutaten im Mixer zu einer feinen Käsecreme. Der Käse ist extrem scharf, aber sein Aroma ist unvergleichlich!

Tipp: Der Aufstrich kann auch als feuriger Dip oder zum Aufpeppen von verschiedenen Gerichten verwendet werden.

Paranusskäsehügel mit Chili und Kakaonibs

Zutaten

300 g Paranusskäse
Saft einer halben Orange
1 EL Mandelöl
1 TL Chilipulver
½ TL abgeriebene Orangenschale
2 EL rohe Kakaonibs

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf die Kakaonibs in den Mixer, heben Sie anschließend die Kakaonibs unter, und formen Sie einen kleinen Hügel aus dem Käse. Legen Sie ihn für 2–5 Stunden in den Kühlschrank, damit er wieder schön fest wird.

Tipp: Dieses einzigartige Geschmackserlebnis sucht seinesgleichen. Gerade pur ist dieser Käse ein Genuss und sicherlich ein Highlight auf jedem Buffet oder hochwertigen Rohkostmenü. Richten Sie die kleinen Hügel z. B. auf Papierförmchen oder einem Johannisbeerblatt an.

.

Paranusskäse mit Anis, Fenchel und Kümmel

Zutaten

300 g Paranusskäse
1 EL Mandelöl
1 TL fein gemahlene Fenchelkörner
1 TL fein gemahlener Anis
1 TL fein gemahlener Kümmel
1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, bringen Sie den Käse in die von Ihnen gewünschte Form, und lassen Sie ihn bei 22–32° C 8–14 Stunden lang reifen. Wenn Sie möchten, bestreuen Sie ihn anschließend mit Kümmelkörnern.

Tipp: Dieser aromatische, sättigende Nusskäse passt wunderbar zu Feldsalat und anderen Blattsalaten. Besonders empfehlen kann ich dazu eine Marinade aus Zitronensaft, Pfeffer, Kristallsalz und Mandelöl.

Käserezepte mit Pistazien

Pistazien-Cashewkäse

Zutaten

150 g Pistazien, 12 Stunden lang eingeweicht
150 g Cashewkerne, 12 Stunden lang eingeweicht
Saft einer halben Zitrone
1–2 EL flüssiges Probiotikum, alternativ 1–2 TL probiotisches Pulver oder 2–3 probiotische Kapseln
1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Bereiten Sie aus allen Zutaten einen Nusskäse zu (Zubereitung siehe S. 45). Formen Sie anschließend aus der Käsemasse eine Blüte. Wenn Sie nicht viel Zeit haben, können Sie auch einfach einen Käselaib formen und ihn in essbaren Blüten wälzen. Es gibt sie fertig, sogar in Gewürzmischungen integriert, bei Biogewürzherstellern, wie z. B. Sonnentor oder Brecht. Sie können aber auch essbare Wildblüten sammeln und selbst trocknen.

Tipp: Dieser Käse passt wunderbar zu einem sommerlichen Buffet oder Vitalkostteller aus jungem Blattspinat, Blattsalaten, frischen Wildkräutern und frischen Erdbeeren.

Frischkäse, Käsecracker, Käsekuchen – lecker!

Und darauf soll man als Veganer verzichten?
Zum Glück nicht!

Britta Diana Petri, Expertin für Rohkost-Küche, zeigt Ihnen, wie Sie roh-vegane »Käsealternativen« auf der Basis von Nüssen und Samen ganz leicht selbst herstellen können. Ob Macadamia-Frischkäse, Walnusskäse oder Käsesahnetorte – alle Kreationen lassen sich leicht zubereiten, sind naturgesund und einfach lecker.

Auch Käseliebhaber, die sich (noch) nicht vegan ernähren, werden von diesen Rezepten begeistert sein.

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-5079-9

9 783843 450799

€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)

INHALT

KAPITEL 1

10 *Rohe Schokolade* – von Thorsten Weiss
10 Eine Reise in die Welt des rohen Kakaos
12 So sieht sie aus, unsere Schokoladenwelt
14 Kakao – ein Schatz der Mayas
15 Als das Geld noch auf Bäumen wuchs
16 Wie wird eine Kakaobohne zu einer Kakaobohne?
18 Schokolade und ihre komplexen chemischen Eigenschaften
21 Kakao - der größte natürliche Magnesiumlieferant
23 Eine der reichsten Quellen natürlicher Antioxidantien
24 Allergien und Akne durch Schokolade – Wahrheit oder Mythos?
25 Schokolade essen ist wie verliebt sein
26 Das Aphrodisiakum – jetzt wird's interessant
27 Kakao – ein natürliches Antidepressivum?
27 Was tun mit der Schokoladensucht?
28 Kakao mit anderen Super Foods
29 Sei es dir wert, in das Beste für dich zu investieren

30 Die Grundzutaten aus der *Kakaofrucht*
30 Rohe Kakaobohnen
31 Rohe Kakaonibs
31 Rohes Kakaopulver
31 Roher Kakaoliquor
32 Rohe Kakaobutter

KAPITEL 2

Rezepte von Britta Diana Petri

34 Warum roh, vegan und glutenfrei?
35 Natürliche Süßungsmittel
37 Roh-Schokolade aus gesundheitlicher Sicht
38 Geräte und Utensilien für die Zubereitung
38 Selbst gemachte Bio-Roh-Schokolade

40 *Selbst gemachte Bio-Roh-Schokolade*
41 Zubereitung für alle Schokoladen (weiß & braun)
42 Weiße Paranuss-Schokolade
42 Weiße Vanille-Schokolade
42 Weiße Cashew-Schokolade mit Vanille
43 Einfache Schokolade
43 Fein schmelzende Mandel-Schokolade
43 Feine Cashew-Schokolade
44 Feine Haselnuss-Schokolade
44 Paranuss-Apfel-Zimt-Schokolade
45 Mandel-Orangen-Schokolade
45 Orientalische Kardamom-Schokolade
45 Kokolade
46 Weiße Schokolade mit Kakaonibs
47 Weiße Schokolade mit Datteln und Sauerkirschen
48 Dunkle Schokolade mit Kokosraspeln
49 Ananas-Schokolade
50 Walnuss-Orangen-Schokolade
51 Paranuss-Schokolade mit grünen Rosinen

52 *Schoko-Leckereien für zwischendurch und Desserts*

53 Gewürz-Schoko-Pralinen
54 Frucht-Nuss-Kugeln mit AFA-Algen
55 Frucht-Nuss-Kugeln mit Hanf
56 Frucht-Nuss-Würfel
57 Exotische Plätzchen mit Kakaonibs
58 Orangen-Schoko-Walnuss-Nuggets
59 Mandel-Roh-Kakao-Nugat
60 Schokoladentaler
61 Tropische Schokoladentaler
62 Erdmandel-Frucht-Schokoriegel
63 Pikante Tomaten-Schokoriegel
64 Schoko-Bananen-Leder
65 Nugat-Blume an Schoko-Bananen-Leder
66 Avocado-Schoko-Pudding
67 Mit Avocado-Schokocreme gefüllte Orangen
68 Gefüllter Schoko-Anis-Apfel
69 Gefüllte Schoko-Avocado
70 Choc-Chis –
ein Lieblingsrezept von Jenny Bor
71 Mandel-Schoko-Kugeln –
ein Lieblingsrezept von Jenny Bor
72 Frische Schoko-Minz-Brocken –
ein Lieblingsrezept von Jenny Bor

73 *Schokolierte Früchte*
74 Schoko-Tomaten
75 Schoko-Apfelringe
76 Bananen im Kakaoliquor-Mantel
77 Schoko-Physalis
78 Weitere Varianten

80 *Kuchen und Torten*
81 Brownies
82 Gewürzkuchen
83 Avocado-Schokocreme-Herz
84 Schokocremetorte auf Cashew-Basis

86 *Eiscreme*
87 Schoko-Bananen-Eiscreme
88 Schoko-Mango-Eiscreme
89 Erdbeer-Schoko-Eiscreme mit Kakaonibs

90 *Trinkschokolade und Co*
91 Einfache Nussmilch-Schokolade
92 Schokoshake
93 Schoko-Erdbeer-Shake
94 Pure-Love-Smoothie –
ein Lieblingsrezept von Thorsten Weiss

95 Abbildungsverzeichnis
96 Über die Autoren

So sieht sie aus, unsere Schokoladenwelt

Schokolade wird meist als Erstes genannt, wenn Menschen von Esssüchten berichten. Der weltweite Konsum wächst jährlich, und in Europa blüht das Geschäft mit der Schokolade. In der Schweiz werden jährlich rund 10 kg pro Person verzehrt, darauf folgen die Norweger und die Briten mit rund 9 kg, Belgier, Holländer, Deutsche und Österreicher setzen die Liste mit einer Menge von je rund 7 kg fort.

Doch ist das, was wir da im Allgemeinen konsumieren, wirklich so wertvoll? Oder machen wir uns da etwas vor? Denn wenn wir die überall erhältliche Industrieschokolade ansehen, ist darin von der ursprünglichen Kakaobohne und deren wertvollen Substanzen nicht mehr viel enthalten. Die meisten ihrer Qualitäten kann man sicherlich dann nutzen, wenn man die Kakaobohnen in ihrer natürlichen, rohen Form zu sich nimmt. Denn wenn Kakaobohnen stark erhitzt, behandelt, chemisch verarbeitet und mit Milchprodukten vermengt werden, verlieren sie ihre Nährstoffqualitäten und die psychoaktive Wirkung als ausgezeichnete Gehirnnahrung. Auch weitere Wirkungen von roher Schokolade werden durch das starke Erhitzen gemindert oder völlig aufgehoben, so die antioxidative, die aphrodisierende und die stimmungsaufhellende Wirkung.

Wenn die Bohnen heutzutage in riesigen Fabriken maschinell geknackt und geröstet werden und der Kakao auf 120 °C oder mehr erhitzt wird, danach Karbonate hinzugefügt werden, damit er sich besser in Wasser lösen kann, dann ist da nicht mehr viel von dem übrig, was früher als Nahrung der Götter bezeich-

net wurde. Größtenteils wird Industrieschokolade – also alle großen Marken, die wir in jeder erdenklichen Geschmacks- und Füllungs-Variation kaufen können – aus einer Mixtur von alkalisiertem Kakaopulver, Kakaobutter, Sojalecithin, Vanilleextrakt und, das ist das Schlimmste dabei, raffiniertem weißem Zucker hergestellt. Milchschokolade enthält zudem pulverisierten Milchextrakt, der die antioxidative Wirkung blockt und eine enorme Anzahl von Pestiziden und künstlichen Hormonen enthält, die durch die Fütterung der Tiere hineingelangten.

Schokolade ist eines von vielen Beispielen, die zeigen, wie »bewusstlos« Nahrung heutzutage hergestellt und konsumiert wird. Doch diese Entwicklung scheint überall auf der Welt eine andere Richtung einzuschlagen. Es entsteht eine neue Bewegung, und viele Menschen besinnen sich wieder darauf, die Wahrhaftigkeit echter, natürlicher und vitalisierender Nahrung zu entdecken: Einfachheit, Originalität und Nahrung, die mit Liebe von Menschen produziert wurde, die in einem hohen Bewusstsein leben.

Wir stehen gerade an einem ganz wesentlichen Punkt unserer Entwicklung, und wer weiterhin spirituell wachsen möchte, muss auch seinen Körper mit einbeziehen. Ohne dass unsere Zellen von innen strahlen, weil sie von Lebensmitteln genährt werden, die von Menschen produziert wurden, deren Streben mehr dem Bewusstsein, der Liebe und der Wahrhaftigkeit dient als der Macht, der Gier und der Ertragsmaximierung, werden wir nicht viel weiter kommen. Wir haben die Wahl. Wir können uns für hoch schwingende Nahrung entscheiden. Die Handlung, deine Hand zum Mund zu führen und etwas hineinzustecken, ist immer

die gleiche. Die Frage ist: Wonach greifst du? Du kannst immer echte, rohe, biologische und reine Nahrung wählen – auch bei Schokolade.

Kakao – ein Schatz der Mayas

Kakao ist magisch. Kakaobohnen sind die wohl am meisten verehrten Früchte des Regenwaldes. Ihre medizinischen Eigenschaften sind die komplexesten aller Früchte des Amazonasgebiets. Wissenschaftler stellten fest, dass die Kakaofrucht rund 1200 verschiedene wesentliche chemische Bestandteile enthält. Diese Komplexität kommt schon beinahe einem Wunder gleich und ist der Grund dafür, dass Schokolade wahrscheinlich niemals synthetisch nachgeahmt werden kann – Gott sei Dank.

Die Mayas haben den Kakao bereits dazu benutzt, heilende und beschützende Taufrituale durchzuführen. Kindern sollte damit eine Verbindung zu den Regengöttern ermöglicht werden, sodass sie diese später anrufen konnten, wenn es zu Trockenzeiten kam.
Die Mayas verwendeten als erste Zivilisation Kakaobohnen als Währung. Natürlich hatten sie auch Kakaogötter. So wurde der Kakao mit Prestige, Wohlstand und dem Adel in Verbindung gebracht. Eine sehr außergewöhnliche Frucht also, die schon Tausende Jahre höchste Wertschätzung erfährt.

Die Wissenschaft des 15. Jahrhunderts bestätigte dem Kakao bereits eine Widerstandskräfte aufbauende Wirkung und einen Effekt gegen Müdigkeit. Sie ging davon aus, dass Kakao einem

Menschen den ganzen Tag Energie geben könne, ohne dass dieser weitere Nahrung benötige. Ich selbst habe auf meinen vielen Seminarreisen immer eine Packung Kakaobohnen bei mir und genieße sie morgens im Smoothie und zwischendurch. Auch in meinem Auto habe ich immer einen kleinen Vorrat an rohen, geschälten Kakaobohnen. Während andere Autofahrer zu Kaffee oder Energydrinks greifen, um sich fit zu halten, stecke ich mir ein paar Kakaobohnen in den Mund und kaue diese genüsslich. Innerhalb von kurzer Zeit bin ich wieder hellwach und konzentrationsfähig. Die heilende Wirkung beeinflusst nicht nur meinen Zustand positiv, ich bin auch froh, unabhängig vom Angebot der Raststätten-Shops zu sein.

Als das Geld noch auf Bäumen wuchs

In den zentralamerikanischen Kulturen wurden Kakaobohnen tatsächlich wie Geld verwendet. Sie wurden als das »schwarze Gold« oder die »Saat des Goldes« bezeichnet. Montezuma soll einen Tresor voller Kakaobohnen gehabt haben. Überlieferungen sagen, er habe beinahe eine Milliarde Kakaobohnen in seinem Besitz gehabt. Ein bisschen verrückt klingt das schon, doch es gibt uns eine kleine Vorstellung davon, wie wertvoll diese Gabe der Natur ist. In Mexiko wurde die Kakaobohne noch bis in das Jahr 1887 als Währung eingesetzt. Einen Truthahn konnte man damals für rund 100 Kakaobohnen kaufen, ein Ei für drei. Da eine Kakaobohne sich nur rund drei Jahre lang hält, war auch immer alles »Geld« im Umlauf und wurde für das verwendet, wofür es gedacht ist.

Wie wird eine Kakaobohne zu einer Kakaobohne?

Der Kakaobaum ist ein langer, dünner Unterholzbaum mit glatten, schwertartigen Blättern. Kakao war ursprünglich im Amazonasgebiet beheimatet und wird heute in tropischen Gebieten angebaut. Nur dort ist das Klima ausreichend warm und feucht. Zusätzlich benötigt der Kakao aber genug Schatten, unter direkter Sonneneinstrahlung kann er sich nicht im gewünschten Maße entwickeln. Dieser noch aus dem amazonischen Regenwald stammenden Eigenheit wird beim Plantagenanbau durch eine Mischbepflanzung mit beispielsweise Kokospalmen, Bananenstauden, Kautschuk, Avocado oder Mango entsprochen.

Der immergrüne Kakaobaum blüht unter günstigen Voraussetzungen ganzjährig und trägt damit auch über das ganze Jahr Früchte. Die Erstblüte erfolgt im Alter von fünf bis sechs Jahren. Bestäubt werden die Blüten nicht von Bienen, sondern von Mücken. Die reifen, je nach Sorte grüngelben bis roten Früchte sind bis zu 30 cm lang und wiegen bis zu 500 g. Sie enthalten bis zu 50 in das Fruchtfleisch eingebettete Samen, umgangssprachlich als Kakaobohnen bezeichnet. Mit einem vollen Ertrag kann ab dem 12. Lebensjahr gerechnet werden. Kakao wird zweimal im Jahr geerntet, das erste Mal vom Ende der Regenzeit bis zum Beginn der Trockenzeit, das zweite Mal

zu Beginn der nächsten Regenzeit. Dabei gilt die erste Ernte allgemein als hochwertiger.

In der Frucht sind die Bohnen in einem musigen Fruchtfleisch eingebettet. Die Urvölker verwendeten große Palmblätter, die sie auf dem Boden auslegten, um die im Fruchtfleisch eingeschlossenen Bohnen darauf auszulegen. Nach drei bis fünf Tagen war das Fruchtfleisch so warm geworden, dass die Bohnen bereits begannen zu keimen und das Fruchtfleisch fermentierte. Anschließend wurden die Bohnen für ein paar Wochen in der heißen Sonne getrocknet.

Heute werden natürlich moderne Technologien verwendet und die Kakaobohnen viel effizienter an einem Tag getrocknet. Der Fermentationsprozess ist dadurch weitaus schwächer. Dies wirkt sich sehr positiv auf den Geschmack der rohen Kakaobohnen aus, der weniger saure Noten enthält. Während des Fermentationsprozesses verflüssigt sich das Fruchtfleisch zu einer essigähnlichen Substanz, die von der Kakaobohne aufgesogen wird. Dadurch entstehen wichtige Aminosäuren, und die Bohne entwickelt einen intensiven Schokoladengeschmack. Die Bohnen werden während dieses Prozesses immer wieder gewendet und niemals höher als auf 42 °C erhitzt, um die größtmögliche Enzymaktivität zu gewährleisten, durch die sich der natürliche Geschmack entwickelt.

Je größer und schwerer Kakaobohnen sind, desto besser sind sie. Sie haben eine papierähnliche Haut, die leicht abzulösen ist, und schimmern in den unterschiedlichsten Farben von Vi-

olett und Rot über glänzendes Grau bis Braun und beinahe Tiefschwarz. Die Farbe ist dabei für den Geschmack und die Qualität nicht ausschlaggebend.

Das Geschmackserlebnis bei einer rohen Kakaobohne ist beinahe so komplex wie ihr Wirkstoffgehalt. Wenn du die Augen schließt und dich mit allen Sinnen auf deine Wahrnehmung konzentrierst, bietet sich dir ein sich immer wieder veränderndes Geschmackserlebnis. Die Bohne schmeckt zunächst ein wenig trocken, die leichte Süße und der Geschmack von natürlichem Öl breiten sich aus, leichte Bitterstoffe und ein dezenter Hauch von gutem Essig geben der knackig-cremigen Substanz ihre Note. Die Kakaobohne ist wirklich eines der faszinierendsten natürlichen Super Foods auf unserem Planeten.

Schokolade und ihre komplexen chemischen Eigenschaften

Wenn man sich die Liste der chemischen Komponenten von Schokolade betrachtet, wird einem schwindelig. Um dem Kakao die Wertschätzung zu geben, die er verdient hat, bekommst du hier einen kleinen Einblick in seine beinahe 1200 Inhaltsstoffe. Die Liste liest sich wie das Who's who der gesunden Inhaltsstoffe. Du musst kein Biologe oder Chemiker sein, um zu erkennen, welchem Reichtum der Natur du gegenüberstehst. Wir konzentrieren uns deswegen auf die wesentlichen Wirkstoffe.

Selbst gemachte Bio-Roh-Schokolade

Rezepte von Britta Diana Petri

Zubereitung für alle Schokoladen

(weiß & braun)

Tipp:
Statt die flüssige Schokolade in Tafelförmchen zu füllen, kannst du sie natürlich auch in jede andere Form füllen, wie z. B. in Herz-, Stern- oder Blütenformen.

ZUBEREITUNG

Schmilz die Kakaobutter, und verarbeite sie mit den restlichen Zutaten so lange im Mixer, bis eine flüssige Schokolade entsteht. Fülle sie in Tafelförmchen, und stelle sie für 2–3 Stunden kühl, bis die Schokolade fest ist (wenn es schnell gehen soll, kannst du sie alternativ auch für ca. 30 Minuten ins Gefrierfrach stellen).

Weiße Schokolade mit Datteln und Sauerkirschen

ZUTATEN

100 g Kakaobutter | 30 g Mandelmus | 30 g Kokosöl | 1 TL Lezithin | 1 TL Birkenzucker | 2 fein gehackte getrocknete Datteln | 1 Tasse getrocknete Sauerkirschen

ZUBEREITUNG

Schmilz die Kakaobutter, und verarbeite sie zusammen mit dem Mandelmus, dem Kokosöl, dem Lezithin und dem Birkenzucker im Mixer zu einer sehr feinen Masse.
Füge dann die Datteln und die Sauerkirschen hinzu (wenn du willst, kannst du sie noch fein hacken). Gieße die Schokolade in eine beliebige Form, und stelle sie bis zum Servieren für 2–3 Stunden kühl.

Dunkle Schokolade mit Kokosraspeln

ZUTATEN

100 g rohe Kakaobutter | 50 g Kokosmus | 1 EL rohes Kakaopulver | 1 TL Birkenzucker | 1 TL Soja- oder Sonnenblumenlezithin | 2 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Schmilz die Kakaobutter, und verarbeite sie zusammen mit dem Kokosmus, dem Kakaopulver, dem Birkenzucker und dem Lezithin im Mixer zu einer glatten Masse. Rühre anschließend vorsichtig die Kokosraspel unter, bis sie gleichmäßig in der fast flüssigen Masse verteilt sind, und gieße die Schokolade in eine beliebige Form. Stelle sie vor dem Servieren für 2–3 Stunden kühl.

Frucht-Nuss-Kugeln mit AFA-Algen

ZUTATEN

300 g Mandeln, Paranüsse und Cashewnüsse | 100 g Rosinen | 100 g getrocknete Datteln | 1 TL AFA-Algenpulver | 3 EL rohes Kakaopulver (bei Bedarf auch mehr) | 1 EL Kokosraspel (bei Bedarf auch mehr)

ZUBEREITUNG

Verarbeite die Nüsse, die Rosinen, die Datteln, das AFA-Algenpulver und 2 EL des Kakaopulvers in der Küchenmaschine zu einem Teig, und forme daraus kleine Kügelchen. Wälze die eine Hälfte davon im restlichen Kakaopulver und die andere in den fein gemahlenen Kokosraspeln.

Frucht-Nuss-Kugeln mit Hanf

ZUTATEN

1 Tasse gemahlene geschälte Hanfsamen | 1 Tasse gemahlene Nüsse deiner Wahl | 1 EL zerkleinerte getrocknete Ananas | 1 EL grüne Rosinen | 1 EL zerkleinerte getrocknete Physalis | 1 EL geschmolzene Kakaobutter | 1 TL rohes Kakaopulver | 1 TL fein gemahlener Xylit oder 1–2 getrocknete Datteln | 1 EL Carobpulver | 1 gehäufter EL geschälte Hanfsamen

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten bis auf das Carobpulver und die gemahlenen Hanfsamen im Mixer zu einem feinen Teig, und forme daraus ca. 10 g schwere Kugeln. Wälze diese im Carobpulver und den gemahlenen Hanfsamen. Stelle sie für 1–3 Stunden kühl, bis sie fest sind.

Frucht-Nuss-Würfel

ZUTATEN

1 Tasse gemahlene Paranüsse | 1 EL zerkleinerte getrocknete Ananas | 1 EL grüne Rosinen | 1 EL Goji-Beeren | 1 EL Kakaonibs | 1 EL geschmolzene Kakaobutter | 1 gestrichener TL fein gemahlener Xylit oder 1–2 getrocknete Datteln | 1 EL rohes Kakaopulver (bei Bedarf auch mehr)

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten bis auf das Kakaopulver im Mixer zu einem Teig, und forme daraus kleine, etwa 10–12 g schwere Würfel. Wälze diese im Kakaopulver, und stelle sie für 1–3 Stunden kühl, bis sie fest sind.

Schokoladentaler

ZUTATEN

1 Tasse flüssige einfache Schokolade
(Zubereitung siehe S. 43) |
1 TL AFA-Algen | ca. 1 EL Pistazien

ZUBEREITUNG

Vermenge die flüssige einfache Schokolade mit den AFA-Algen im Mixer, und befülle damit jeweils bis zur Hälfte runde Förmchen. Lege die Pistazien darauf, und fülle die Förmchen mit der restlichen Schokolade auf. Stelle sie zum Festwerden in den Kühlschrank.
Statt Pistazien kannst du auch Goji-Beeren, Nussbruch, Rosinen, getrocknete Physalis oder Stücke von anderen getrockneten Früchten deiner Wahl verwenden.

Erdmandel-Frucht-Schokoriegel

ZUTATEN

Für den Teig:
1 Tasse gemahlene Erdmandeln | ½ Tasse gemahlene Paranusskerne | 1 EL getrocknete Sauerkirschen | 3 getrocknete Medjool-Datteln ohne Stein | 1 EL rohes Kakaopulver | 1 EL geschmolzene Kakaobutter

Für die Glasur:
1 gestrichener TL fein gemahlener Xylit | 50 g flüssiger Kakaoliquor, alternativ 50 g flüssige Kakaobutter und ½ TL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

Verarbeite für den Teig alle Zutaten zu einer feinen Masse, und lasse diese 30 Minuten ruhen. Forme anschließend daraus Riegel. Vermische für die Glasur den Xylit mit dem Kakaoliquor bzw. mit der Kakaobutter und dem Kakaopulver. Bestreiche die Oberseite der Riegel mit der Glasur, und stelle die Riegel für 1–3 Stunden kühl, bis die Glasur fest ist.

Brownies

ZUTATEN

100 g gemahlene Mandeln | 100 g gemahlene Cashewnüsse | Wasser (Menge je nach gewünschter Konsistenz) | 1 geraspelter Apfel | 50 g Mandelmus | 50 g Dattelmus – nach Wunsch auch mehr | 3 EL rohes Kakaopulver | 1 Prise Ceylon-Zimt

Tipp:

Garniere jeden Brownie mit Roh-Schokoraspeln, einer Glasur aus einer flüssigen Schokolade deiner Wahl (Rezepte ab S. 42) und/oder einer Kakaobohne.

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten in der Küchenmaschine oder von Hand zu einem Teig. Lege eine rechteckige Kuchenform ohne Boden auf eine entsprechend große Platte. Fülle den Teig danach in die Form, drücke ihn fest, und streiche ihn vollkommen glatt. Stelle ihn für 2 – 3 Stunden kühl, und lasse ihn ruhen. Teile danach den Kuchen in gleichmäßige Rechtecke.

Gewürzkuchen

ZUTATEN

150 g gemahlene Mandeln | 150 g gemahlene Paranüsse | 100 g gemahlene Erdmandeln | ca. 100 ml frisch gepresster Orangensaft und etwas Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) | 1 frisch geraspelter Apfel | 3 EL Dattelmus | 3 EL rohes Kakaopulver | 1 EL fein gemahlene Flohsamenschalen (bei Bedarf) | abgeriebene Schale 1 Orange | ½ TL gemahlene Sternanissamen | ½ TL gemahlene Fenchelsammen | ½ Tasse getrocknete Physalis | ½ Tasse grüne Rosinen | 1 kleine Prise Kristallsalz

Tipp: Bestreiche den Gewürzkuchen anschließend noch mit einer Kakaoglasur aus geschmolzenem Liquor oder aus Kokosöl mit rohem Kakaopulver. Dekoriere jedes Stück mit einem Anisstern.

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten in der Küchenmaschine oder von Hand zu einem formbaren Teig. Die Konsistenz kannst du durch Zugabe von dem frisch gepresstem Orangensaft oder dem Wasser beeinflussen. Wenn der Teig zu flüssig wird, gib noch etwas Flohsamenschalen dazu, die dann beim Kühlen noch etwas aufquellen können. Lege eine Kuchenform, z. B. eine Kastenform, mit Frischhaltefolie aus, fülle den Teig hinein, und drücke ihn fest. Du kannst auch mit Servierringen oder kleinen Kuchenförmchen arbeiten. Der Kuchen kann gleich verzehrt werden, aber noch besser schmeckt er, wenn du ihn für 5 – 6 Stunden zum Ruhen in den Kühlschrank stellst.

Schoko-Erdbeer-Shake

ZUTATEN

1 Banane | 1 Tasse Erdbeeren |
2 EL Mandelmus | 1 EL rohes
Kakaopulver | 1 EL Dattelmus |
1 TL Carobpulver

ZUBEREITUNG

Verarbeite alle Zutaten im Mixer zu einem frischen, cremigen Shake.