Gena Hamshaw

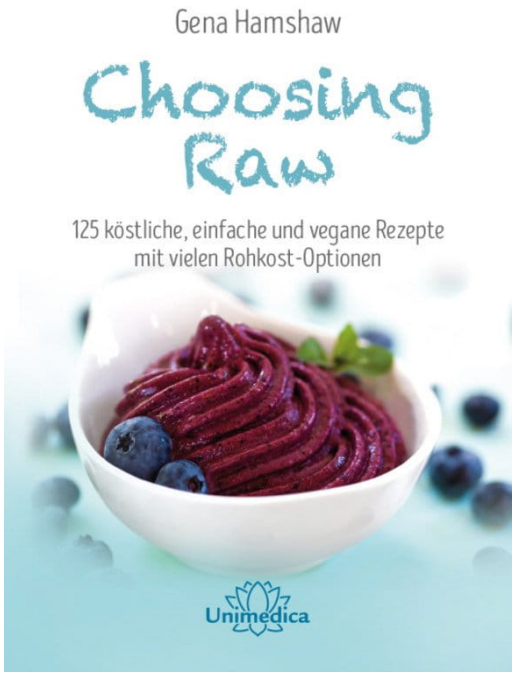
Choosing Raw

Leseprobe

Choosing Raw

von Gena Hamshaw

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

VORWORT 1

EINLEITUNG: Meine Geschichte 4

TEIL I: WARUM VEGAN, WARUM ROH? 15

KAPITEL 1: Ihre Gesundheit 16

KAPITEL 2: Über den Tellerrand 24

TEIL II: VEGAN UND ROH – GRUNDLAGEN 33

KAPITEL 3: Vegane Ernährung 34

KAPITEL 4: Alles über Rohkost 45

KAPITEL 5: Häufig gestellte Fragen über die vegane Ernährung und Rohkost 51

KAPITEL 6: Mythen und Missverständnisse 55

TEIL III: VEGAN UND ROH – EINMALEINS 69

KAPITEL 7: Vorbereitungen 70

KAPITEL 8: Erste Schritte 92

KAPITEL 9: 21 Tage im Leben: Die Ernährungspläne 96

TEIL IV: DAS ESSEN 109

DIE REZEPTE 111

15 GRUNDREZEPTE 115

Klassische Mandelmilch 116
Einfacher grüner Smoothie 117
Cashewkäse 118
Selbst gemachte Hanfmilch 119
Pastete aus Nüssen oder Samen 120
Kräuter-Leinsamen-Cracker 121
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
5-Minuten-Guacamole 124
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128

Buckwheaties 130
DIY-Snackriegel 131
Einfacher Chiapudding 133
Chocomole 134
Bananen-Softeis 135

5 SÄFTE 136

Erfrischender Gurkensaft 137
Die Veggie-Schüssel 137
Grüne Limonade 138
Frühlingsgrün 138
Dschungelgrün 140

10 SNACKS 141

Einfache geröstete Kichererbsen 142
Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
Herzhaft-Süßes Studentenfutter 146
Hanf-Powerbällchen 146
Zucchini Ranch Chips 148
Superfood-Studentenfutter 149
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
Hummus-Grünkohlchips 154
Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155

20 DIPS, DRESSINGS, SOSSEN UND AUFSTRICHE 156

Apfelessig-Vinaigrette 157
Zitrone-Kurkuma-Vinaigrette 157
Dressing aus grünen Kräutern 158
Scharfe Koriander-Vinaigrette 159
Cremiges Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Ingwer-Miso-Dressing 161
Möhren-Miso-Dressing 162
Mehrkern-Gomasio 162
Klassischer Zucchini-Hummus 163
Hanf-Hummus 166
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Rohe Cashew Alfredo-Soße 169
Hanf-Parmesan 170
Rohe Marinara-Soße 170
Einfaches veganes Pesto 171
Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
Einfache rohvegane Avocado-Mayonnaise 173
Rohe Mais-Salsa 174

5 SALATE ALS HAUPTMAHLZEITEN (PLUS ANLEITUNG) 175

Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar Salad 176
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181
Roher Cobb Salat 182

STUFE 1: ALTBEWÄHRTES 184

Frühstück 185

Einfacher Avocado-Toast 185
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
Easy Berry Frühstückspizza 191
Rohveganes Bircher-Müsli 192

Mittagessen 194

Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
Spargel-Quinoa-Sushi 200
Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202

Abendessen 203

Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Schneller Quinoa-schwarze-Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
Einfaches Rote-Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Wurzelgemüse-„Rohvioli“ mit Nusskäse und Pesto 210
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212

STUFE 2: AUF ZU NEUEN UFERN 214

Frühstück 215

Pflanzlicher Eiweißshake 215
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Gojibeeren 218
Quinoa-Frühstücks-Pudding 221
Avocado-schwarze-Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
Peachy Keen Smoothie 224

Mittagessen 225

Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225

Rohe Gazpacho 227
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234

Abendessen 235
Scharfe Tahin-Soße 235
Rohe Möhren-Falafel 237
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Rohes Pad Thai 240
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243
Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246

STUFE 3: SCHÖNE NEUE WELT 248

Frühstück 249
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
Cashew-Bananen-Joghurt 254
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Mandeltrester-Porridge 261
Schoko-Açai-Schüssel 262

Mittagessen 263
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 269
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze-Bohnen-Salsa 271
Zucchini-Rouladen 272

Abendessen 275
Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Rohe Lasagne 276
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284

13 DESSERTS FÜR JEDEN GESCHMACK 286
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
Kokosnussige Schokoladenkekse 288
Feigenriegel 291
Roher Pfirsichauflauf 292
Roher Key Lime Pie 294
Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
Einfache rohe Vanille-Makronen 297
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
No-Bake-Törtchen mit rohveganer Schokoladenganache-Füllung 305
Karamell-Kokos-Eiscreme 306

REZEPTLISTE NACH KATEGORIE 308
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN 312
BEZUGSQUELLEN 314
QUELLENANGABEN 315
DANKSAGUNG 320
REGISTER 323

Einleitung: Meine Geschichte

WILLKOMMEN BEI CHOOSING RAW

ZU BEGINN MEINER KARRIERE ALS Ernährungsberaterin wurde mir bewusst, dass ich häufig eine Menge mit meinen Klienten gemeinsam hatte. Viele von ihnen begegneten dem Veganismus zum ersten Mal. Wenn ich sie fragte, was sie erreichen wollten, sagten sie, dass sie Verdauungsbeschwerden heilen, Energie im Überfluss erleben und Frieden mit ihrem Körper schließen wollten. Sie wollten sich frei machen von Diäten und Reglementierung. Sie wollten auf eine Art und Weise essen, die auf lange Sicht nachhaltig ist und nicht erneut einen Sechs-Wochen-Neustart oder eine vierwöchige Fettreduktion oder eine siebentägige Schlankheitskur ertragen. Sie waren überfordert von all den sich widersprechenden Ernährungsratschlägen im Internet: widersprüchliche Ernährungstheorien, grandiose Versprechen von Gesundheitsgurus und furchterregende Aussagen über gewisse Lebensmittel bzw. deren Verteufelung. Ich begriff ihre Verzweiflung sofort, da ich sie selbst über 13 Jahre sehr gut gekannt hatte.

Unser öffentliches Interesse an vollwertiger Ernährung erfuhr das letzte Jahrzehnt einen Boom. Menschen in der westlichen Welt verlegen ihren Fokus

weg von Diäten und Diäthalten hin zu Lebensmitteln, die nachhaltig, sozial verträglich und nahrhaft sind. Mit dieser Veränderung geht ein weitverbreitetes Interesse an pflanzlicher Ernährung einher: einer Ernährungsweise, die hauptsächlich aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide besteht.

Im vorliegenden Buch beschreibe ich, wie eine vegane Ernährung – die alle Lebensmittel tierischen Ursprungs ausschließt – gesund, umweltbewusst, mitfühlend, und vor allem mit Spaß realisiert werden kann. Ich werde Sie auch mit einer besonderen Art des Veganismus bekannt machen, die mir besonders am Herzen liegt: Rohkost. Rohkostgerichte werden nicht gekocht, sondern durch Schneiden, Würfeln und Hacken und einfallsreiche Zusammenstellungen von Gemüse, Obst, Nüssen und Samen zubereitet. Auch wenn diese ungekochten Gerichte zuallererst fremdartig klingen, hoffe ich, dass ich Ihnen zeigen kann, dass sie neues Leben in Ihre Essgewohnheiten bringen und Ihnen helfen werden, seltener auf industriell verarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen. Außerdem möchte ich Sie dazu ermutigen, sich mit Ihrem Essen enger vertraut zu machen. Lebendige Rohkostgerichte, gepaart mit einer beständigen Basis an gekochten veganen Grundnahrungsmitteln können Ihre Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Farbe und Geschmack aufladen.

Ich werde auch versuchen, so manche Panikmache zu entschärfen und Falschinformation zu entlarven, die das Reich der gesunden Ernährung durchdringen (rohe und vegane Lager mit eingeschlossen). Es kann schwer sein, die Stimmen der Persönlichkeiten aus der Gesundheitswelt zu ignorieren, die Sie dazu auffordern, sich zu „entgiften", zu „reinigen", Eliminationsdiäten zu überstürzen, oder eine sehr strenge Vorstellung davon haben, was gegessen werden darf. Aus meiner Erfahrung tragen diese extremen Gesinnungen nicht dazu bei, eine tatsächlich gesunde und unbefangene Beziehung zum Essen zu entwickeln. Ich möchte Sie zwar dazu ermutigen, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen, werde Sie aber nicht dazu auffordern, Genuss aufzugeben (wie zum Beispiel Ihre Tasse morgendlichen Kaffee, ab und zu ein Fertiggericht, wenn Sie es eilig haben, oder jedes einzelne Gramm Zucker). Ich werde Ihnen auch nicht sagen, dass Sie ein strenger Rohköstler werden müssen, um gesund zu sein: Ich glaube nicht, dass das notwendig ist, und wie Sie sehen werden, denke ich, dass eine Ernährungsweise, die von Rohkosttechniken inspiriert ist, aber gekochte Lebensmittel mit einschließt, gesünder ist als ein hundertprozentiges Rohkost-Paradigma. Ich werde Ihnen niemals sagen, dass ein bestimmtes Lebensmittel böse ist oder andeuten, dass ein Happen einer verdächtigen Zutat zu Ihrem Untergang führt. Der Körper ist widerstandsfähig und stark und wir haben Spielraum, um uns Genüssen hinzugeben oder hin und wieder nicht ganz so optimale Entscheidungen zu treffen. Diese Flexibilität sollte gefeiert werden – nicht gefürchtet.

einen qualitativen Unterschied zwischen Rohkost und gekochten Essen, was vielleicht der Grund dafür ist, weshalb viele traditionelle Lehren wie Ayurveda und TCM zwischen den beiden und ihren Auswirkungen auf den Körper unterscheiden. Trotz all meiner Skepsis gegenüber so mancher der wundersamen Behauptungen über Enzyme: Ich fühle mich anders, wenn ich mehr Rohkost esse. Ich habe mehr Energie und fühle mich inspirierter von meinem Essen. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht stimmt es, dass gewisse Nährstoffe beim Kochen zerstört werden. B-Vitamine sind hitzeempfindlich, wie auch manche Antioxidantien wie zum Beispiel Vitamin C. Kreuzblütler wie Grünkohl[2] verlieren ihre antioxidative Wirkung und einen Teil ihres Betacarotins wenn sie gekocht werden. Das gilt nicht für alle Nährstoffe und es stimmt auf keinen Fall, dass gekochtes Essen schlechter als rohes ist. Durch Kochen können antinutritive Stoffe wie Oxalate freigesetzt werden, die die Aufnahme von Eisen und Kalzium blockieren. Kochen kann auch dazu beitragen, Pflanzenzellwände zu zerstören, was mehr Phytochemikalien entstehen lässt. (Wenn man Tomaten kocht, verringert sich ihr Vitamin-C-Gehalt, aber es wird auch Lycopin freigesetzt, einer ihrer krebsbekämpfenden Bestandteile.) Es gibt also Kompromisse, wenn es um Kochen vs. Nichtkochen geht, weshalb es ratsam ist, eine Ernährung zu wählen, die sowohl rohe als auch gekochte Lebensmittel mit einschließt.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN VEGANEN UND ROHEN LEBENSMITTELN

Natürlich haben die meisten von uns viel mehr Erfahrung damit, Lebensmittel zu kochen (anbraten, dampfgaren, unter Rühren schnell braten), anstatt sie roh zu essen. Rohkost hat mich gelehrt, meine Kreativmuskeln spielen zu lassen und hat mir gezeigt, dass viele Gemüsesorten, die ich bis dato nur gekocht gegessen hatte, wie zum Beispiel Spargel, Rote Bete und Spinat, in ihrer rohen Form absolut köstlich sind. Meine kulinarische Bandbreite hat sich erweitert, als ich mit Rohkost anfing. Ich lernte Zutaten mehr zu schätzen und fand einen feinfühligeren Zugang zur Essenszubereitung. Gemüse und Kräuter in ihrer „nackten“

Form zu konsumieren hat etwas Beeindruckendes. Die Farben scheinen kräftiger, die Konsistenz deutlicher, Geschmäcker ausgeprägter. Nach meinen ersten wenigen Rohkostexperimenten fühlte ich mich, als hätte ich eine intimere Verbindung zum Essen aufgebaut, und diese Verbindung besteht noch immer.

Es ist nicht immer einfach festzustellen, wie sich rohe Lebensmittel von normalen veganen Lebensmitteln unterscheiden. Im Folgenden stelle ich Ihnen kurz einige Zutaten vor, die in der Rohkosternährung enthalten sind:

- Rohe und schonend erwärmte (< 46 °C) Gemüsesorten
- Meeresalgen (Wakame, Arame, Hijiki, Dulse, Nori)
- Rohes Obst
- Getrocknetes Obst
- Gekeimtes Getreide
- Gekeimte Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen/Pflanzenmilch aus Nüssen und Samen
- Würzmittel (Apfelessig, Nama Shoyu, Miso, Hefeflocken, Coconut Aminos – nicht alle davon sind gänzlich roh, aber sie sind fester Bestandteil der Rohkost-Küche, insbesondere, wenn in Maßen verwendet)

Nicht dazu zählen gekochtes Gemüse, gekochtes Getreide, gekochte Hülsenfrüchte und die meisten handelsüblichen bzw. industriell verarbeiteten Lebensmittel. Manchmal ist diese Unterscheidung eine sehr gute Sache (zum Beispiel wenn wir dadurch künstliche Süßstoffe, wirklich lange Zutatenlisten, fragwürdige Lebensmittelzusätze usw. vermeiden). Manchmal macht sie jedoch keinen Sinn: Hummus, Haferbrei, Gemüsesuppe und Gebackene Süßkartoffeln sind definitiv nicht roh, aber vollkommen gesunde Gerichte. Ich persönlich finde gekeimte Getreide und Hülsenfrüchte schwerer zu verdauen als gekochte.

AUSGEWOGENHEIT ALS SCHLÜSSEL

Die grundlegenden Prinzipien veganer Ernährung treffen auch auf rohvegane Ernährungsformen zu, aber es gibt da ein paar spezielle Herausforderungen. Ohne Tofu oder Tempeh sind die Möglichkeiten der Proteinzufuhr etwas begrenzter. Obwohl manche Rohköstler zwar gekeimte Hülsenfrüchte und gekeimtes Getreide essen, sind diese Lebensmittel im Allgemeinen in der Rohkost etwas schwächer vertreten, was die Eiweiß- und Kalorienzufuhr weiter einschränken kann. Wenn Sie sich dafür entscheiden, mehr Rohkost als Gekochtes zu essen, werden Sie darauf achten müssen, viel Hanfsamen, Chiasamen, Nüsse und grünes Blattgemüse zu essen, um eine angemessene Eiweißzufuhr sicherzustellen. Ein hochqualitatives rohveganes Proteinpulver aus Hanf, Naturreis oder gekeimten Erbsen kann in diesem Fall auch hilfreich sein.

Eine andere Herausforderung der Rohkosternährung ist, dass es schwer ist, viel Eiweiß zu bekommen, ohne gleichzeitig viel Fett zu sich zu nehmen. Wenn Nüsse Ihre wichtigste Proteinquelle sind, müssen Sie ziemlich viele davon essen und dadurch können Sie ihr Gleichgewicht an Makronährstoffen leicht aus dem Einklang bringen. Egal, wie gut Ihr Körper mit reichlichen Mengen an Fett umgehen kann (und ich spreche als jemand, der Nüsse, Samen, Avocados und Öl sehr gut verträgt) – es spricht dennoch eine Menge dafür, es in Maßen zu genießen.

Rohe und gekochte Lebensmittel in ausgewogenem Maße zu konsumieren kann die Antwort auf dieses Dilemma sein. Nehmen Sie an, Sie essen ein gänzlich rohes Frühstück, das etwas mehr köstliches, gesundes Fett enthält (wie z. B. mein Cashew-Bananen-Joghurt auf Seite 254). Zum Mittagessen könnten Sie dann etwas essen, das weniger Fett, dafür aber mehr Protein enthält, wie ein Gericht aus Hülsenfrüchten, Getreide oder Soja (vielleicht meinen Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat auf Seite 199 oder mein Einfaches Rote-Linsen-Süßkartoffeln-Kokosnuss-Curry auf Seite 209). Wenn Sie ein reichhaltiges Rohkostgericht zum Abendessen servieren (wie die Rohe Lasagne auf Seite 280 oder die Zucchini Pasta mit Cashew-Alfredo-Soße auf Seite 128), können Sie einfach gedünstetes grünes Blattgemüse und gekochte, mit Zitronensaft beträufelte Linsen und mein selbst gemachtes Gomasio (Seite 162) dazu reichen. Das soll nicht heißen, dass Sie mit Fett übergewissenhaft umgehen müssen! Aber ich möchte, dass Sie verstehen, wie Sie mehr von den reichhaltigen Rohkostgerichten in Ihren Alltag einbauen können, ohne das Gefühl zu haben, dass Sie auf einmal Nüsse zum Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen müssen. Die Ernährungspläne auf den Seite 98–103 werden Ihnen einen sehr guten Eindruck davon geben, wie Sie Ihre Ernährung mit einer Mischung aus rohen und gekochten Zutaten ausgewogen gestalten können.

So wie bei jeder gesunden Ernährung müssen all diejenigen, die viel Rohkost essen, auf ihre Kalzium- und Eisenzufuhr achten. Das ist besonders wichtig, weil einige grüne Blattgemüse – primäre Eisen- und Kalziumquellen – Oxalsäure enthalten, die die Eisen- und Kalziumaufnahme des Körpers blockieren kann. Schonendes Kochen verringert die Oxalsäure und fördert daher die Kalziumaufnahme, was ein guter Grund dafür ist, ein paar Ihrer grünen Blattgemüse sanft zu dünsten. Wenn Sie Ihr grünes Blattgemüse lieber roh essen, spüren Sie solche mit einem geringeren Oxalsäuregehalt auf wie zum Beispiel Brokkoli, Pak Choi, Löwenzahnblätter, Blattkohl, Grünkohl, Brauner Senf, Chinakohl, Speiserübe und Brunnenkresse. Rohköstler, die ihre Nussmilch selbst herstellen, sollten beachten, dass angereicherte handelsübliche Nussmilch eine gute Kalziumquelle für Veganer darstellt und wenn man diese nicht konsumiert, ist es umso wichtiger, auf die Kalziumzufuhr zu achten. Sesamsamen und Tahin, Grünkohl, Brokkoli, Chiasamen, getrocknete Feigen und Paranüsse sind gute rohe Quellen für Kalzium.

DIE WIRKLICHE MAGIE DER ROHKOSTKÜCHE

Sobald Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie man Rohkost gesund angehen kann, können Sie ihre vielen wunderbaren kulinarischen Möglichkeiten entdecken. Wenn Sie mich fragen, liegt die wirkliche Magie der Rohkosternährung in cremigen, ungewöhnlichen Dressings, Dips und Soßen sowie einer Reihe von praktischen Zubereitungstechniken (Sushi Rollen, Blattkohl-Wraps, Gemüse zu „Pasta" schneiden). Tatsächlich denke ich in Zusammenhang mit Rohkost nicht an „Rezepte" (obwohl ich ein paar altbewährte habe, die ich gerne mag), sondern eher an „Vorlagen". Es gibt eine Menge Techniken, die Sie unendlich abändern können, um ein überraschend vielfältiges Spektrum an Gerichten zu kreieren. Hier sind die Techniken, auf die ich meistens zurückgreife, wenn ich zuhause Rohkost zubereite:

- Grüne Smoothies
- Salate
- Krautsalate
- Blattkohl-Wraps
- Zucchini-„Pasta" aus dem Spiralschneider
- Rohe Sushirollen
- Rohe Suppen aus dem Standmixer
- Zucchini- oder Gurkenrouladen (siehe Seite 130)
- Chia Pudding
- Rohe „Tacos" aus Römersalat (siehe Seite 118)

Ich werde Sie im Rezeptteil durch all diese Techniken führen. Sobald Sie die grundlegende Funktionsweise im Griff haben, werden Sie diese auf viele verschiedene Arten abändern können.

Rohkost muss nicht so simpel sein. Tatsächlich sind einige der beeindruckendsten Rohkostgerichte – die man in diversen Rohkostrestaurants bekommt – um einiges komplexer. Vieles davon erfordert den Gebrauch eines Dörrgeräts, was die Vorbereitungszeit für ein rohes Rezept auf mehrere Tage hin ausdehnt. Weil ein Dörrgerät eine kostspielige Investition ist (wenn Sie bereit dazu sind, den Sprung zu wagen, finden Sie meine Empfehlungen hierzu auf Seite 88) und weil ich eine ungeduldige Köchin bin, erfordern die

- Rohe Gemüse-„Napoleon“: Tomaten, Zucchini, gekochte Süßkartoffeln oder gekochte Aubergine und Ihr Lieblingspesto oder Nusspastete/Cashewkäse abwechselnd schichten. Mit gedämpftem Grüngemüse servieren.

Auf Vorrat kochen und einen gut gefüllten Gefrierschrank zu haben (besonders Portionen an tiefgekühltem gekochtem Getreide und Hülsenfrüchten) wird Ihnen hier enorm helfen. Mit ein paar hundert Gramm tiefgekühlter Quinoa zum Beispiel könnten Sie umgehend entweder meinen Quinoa-Schwarze-Bohnen-Salat (Seite 208) oder meinen Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat (Seite 199) zaubern. Sie können tiefgekühltes Getreide auch mit Resten vermischen, damit einen Salat reichhaltiger machen oder als schnelles Frühstück mit Mandelmilch erwärmen. Jetzt ist es Zeit, den Reiskocher einzuweihen!

21 TAGE: ERNÄHRUNGSPLAN

Tag 1

- *Frühstück*: Mango-Kokos-Chiapudding (Seite 217)
- *Vormittagssnack*: Frische Säfte (ab Seite 136) oder Neu interpretierte „Ants on a Log“ (Seite 155)
- *Mittagessen*: Erbsen-Hummus-Tartines (Seite 194), serviert mit einem Salat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing Ihrer Wahl
- *Nachmittagssnack*: Superfood-Studentenfutter (Seite 149)
- *Abendessen*: Rohe-Möhren-Falafel mit Scharfer Tahin-Soße (Seite 237), serviert auf einem großzügigen Salat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Wahl) mit 100 g gekochten Linsen
- *Dessert*: Einfache Rohe Vanille-Makronen (Seite 297)

Tag 2

- *Frühstück*: Übriger Mango-Kokos-Chiapudding vom Vortag mit frischen Beeren (Seite 217)
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft *oder* restlicher Erbsen-Hummus mit Gemüsesticks (Seite 194)
- *Mittagessen*: Restliche Möhren-Falafel (Seite 237), serviert mit Hanfsamen-Taboulé (Seite 225) mit Gelben Tomaten und Minze
- *Nachmittagssnack*: Ein Apfel oder eine Banane
- *Abendessen*: Rohes Pad Thai (Seite 240) mit 2-3 TL gehackten Erdnüssen, serviert mit gedünstetem Gemüse und gekochtem Getreide oder Hülsenfrüchten nach Wahl
- *Dessert*: Übrige Makronen

Tag 3

- *Frühstück*: Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ (Seite 189), serviert mit gedämpftem oder frischem grünem Blattgemüse und einem Dressing nach Wahl
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft oder frisches Obst
- *Mittagessen*: Restliches Pad Thai serviert mit gekochten Linsen oder Schwarzen Bohnen
- *Nachmittagssnack*: Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie (Seite 250)
- *Abendessen*: Ungebratener Gemüsereis (Seite 282), serviert mit gedämpftem Gemüse *oder* einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Dessert*: Übrige Makronen

Tag 4

- *Frühstück*: Easy Berry Frühstückspizza (Seite 191)
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft oder saisonales Obst nach Wunsch
- *Mittagessen*: Mango-Avocado-Schwarze-Bohnen-Salat auf Zucchininudeln (Seite 128), serviert mit einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Nachmittagssnack*: Superfood-Studentenfutter (Seite 149)
- *Abendessen*: Möhren-Hirse-Pilaw (Seite 206), serviert mit dem restlichen Tofu-Tahin-„Rührei“ (Seite 189) oder Tempeh mit Mesquite-Glasur (Seite 206) und einem kleinen Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Dessert*: Dunkle Schokolade *oder* ein rohes Dessert nach Wahl

Tag 5

- *Frühstück*: Quinoa-Frühstückspudding (Seite 221)
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft oder rohe Gemüsesticks mit einem Dressing oder einer Nusspastete Ihrer Wahl
- *Mittagessen*: Übriger Möhren-Hirse-Pilaw, serviert mit gedämpftem Gemüse oder einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) mit 2 TL Hanfsamen und einem Dressing nach Wahl
- *Nachmittagssnack*: Geröstete Kichererbsen (in beliebiger Variation, Seite 142)

Rohveganes Bircher-Müsli

Der Schweizer Physiker Maximilian Oskar Bircher-Benner wird von manchen als Vater der Rohkostbewegung angesehen. In seinem Sanatorium in Zürich ermutigte Bircher-Benner seine Patienten dazu, weniger Fleisch und Brot und mehr rohes Obst und Gemüse zu essen und er erfand das Müsli, heutzutage eine berühmte Frühstücksvariante aus trockenen Haferflocken, Trockenfrüchten und Nüssen. Dieses Bircher-Müsli wird ohne den traditionellen Joghurt oder andere Milchprodukte zubereitet. Stattdessen verwende ich selbst gemachte Mandelmilch für die Reichhaltigkeit (Hanfmilch tut's auch). Es enthält auch sehr viel Superfood wie Gojibeeren und Maulbeeren sowie Chiasamen, die Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren liefern. Dieses Gericht passt perfekt zu hohen sommerlichen Temperaturen, sättigt aber im tiefsten Winter genauso.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Haferflocken
- 80 g Mandelstifte
- 1 großer Fuji- oder Honeycrisp-Apfel (bzw. jede beliebige Sorte), mit dem Gemüsehobel oder einer Reibe gerieben
- 35 g Gojibeeren
- 30 g Maulbeeren, getrocknet
- 4 EL Chiasamen
- 750 ml selbst gemachte oder gekaufte Mandelmilch (selbst gemachte ist reichhaltiger)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und über Nacht einweichen lassen. Morgens vor dem Servieren ein wenig mehr Mandelmilch hinzugeben, wenn notwendig.

Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse

Wer die Quinoa-Sushi-Rollen auf Seite 200 beherrscht, kann sich getrost an rohes Sushi heranwagen. Rohe Sushirollen lassen sich auf viele Arten und Weisen zubereiten: Mit rohem „Reis" aus Rüben oder Blumenkohl oder mit Avocadopüree als Füllung und viel Gemüse. Ich denke, zumindest anfangs ist die einfachste Methode die, eine Schicht Nusspastete auf ein Nori-Blatt zu streichen und dann Gemüse nach Wahl daraufzulegen, um anschließend alles aufzurollen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Ingwer-Mandel-Pastete (etwa 220 g)

- 195 g Mandeln, über Nacht eingeweicht und abgetropft
- ½ TL Meersalz
- 60 ml Wasser
- 2 Datteln, entkernt
- 1 EL geriebener oder gehackter Ingwer,
  alternativ ½ TL Ingwerpulver
- 120 g geriebene Möhren
- ½ TL Kurkuma

Nori-Rollen

- 4 rohe oder geröstete Nori-Blätter
- 1 Paprika, in sehr feine Streifen geschnitten
- 1 mittelgroße Gurke, in sehr feine Streifen geschnitten
- 140 g Yambohne oder Zucchini, mit dem Spiralschneider geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Für die Pastete Mandeln, Meersalz, Datteln, Ingwer, Möhre und Kurkuma in der Küchenmaschine pürieren. Anschließend bei laufendem Gerät das Wasser hineinträufeln. Weiter mahlen, bis die Masse die Textur von gehaltvoller Pastete hat – dick, aber streichfähig. Gegebenenfalls mehr Wasser zugeben (eventuell etwa 80 ml).
2. Ein Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine flache, trockene Oberfläche vor sich legen. Die schmalere Seite sollte Ihnen zugewandt sein. ¼ der Pastete darauf verstreichen und dabei etwa ⅓ des Blattes frei lassen (das Drittel, das am weitesten von Ihnen entfernt ist). ¼ des Gemüses waagerecht auf der Pastete verteilen und zwar etwa 5 cm vom Blattende entfernt.

3. Vom Blattende ausgehend (das Ihnen am nächsten stehende Ende mit der Füllung) alles aufrollen. Oberes Ende mit Wasser befeuchten und wenn alles aufgerollt ist kurz zusammendrücken. Mit den drei übrigen Rollen wiederholen und Sushi dann kurz weich werden lassen. Mit einem sauberen, scharfen Messer jede Rolle in etwa 5 Stücke schneiden. Nach Geschmack mit etwas Tamari servieren.
   Die Nori-Rollen halten über Nacht im Kühlschrank. Die Ingwer-Mandel-Pastete hält bis zu 5 Tage, also lassen sich damit nach Bedarf weitere Rollen zubereiten!

Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme

Diese Eiscreme schmeckt beinahe zu köstlich, um völlig ohne Milchprodukte und Eismaschine hergestellt zu sein! Ingwer und Heidelbeeren harmonieren überraschend gut und die Farbe der fertigen Eiscreme ist phänomenal. Mit frischer Minze oder ein paar zusätzlichen Heidelbeeren dekorieren, bevor Sie Ihre Freunde damit begeistern.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 80 g Cashewkerne, mindestens 2 Stunden eingeweicht und abgetropft
- 4 gefrorene Bananen
- 350 g gefrorene Heidelbeeren
- 1½ EL frisch geriebener Ingwer (oder 1 TL Ingwerpulver, wenn Sie eine Küchenmaschine verwenden)
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 4 EL Mandel- oder Hanfmilch (eventuell für die Variante mit der Küchenmaschine nicht notwendig)

ZUBEREITUNG

IM HOCHLEISTUNGS-STANDMIXER: Alle Zutaten im Hochleistungs-Standmixer pürieren. Stampfer einsetzen, um das Pürieren zu erleichtern. Eventuell etwas mehr Mandelmilch zugeben.

IN DER KÜCHENMASCHINE: Cashewkerne in die Küchenmaschine geben und verarbeiten, bis sie zerkleinert sind. Bananen dazugeben und Motor laufen lassen, bis alles zu Softeis geworden ist (Anleitung dazu auf Seite 135). Dann Heidelbeeren, Ingwerpulver und Zitrone dazugeben und glatt pürieren. Mandelmilch nur verwenden, wenn Sie eine dünnflüssigere Konsistenz erreichen wollen. Servieren.

Restliche Eiscreme in einen Aufbewahrungsbehälter mit Deckel geben und im Tiefkühler für eine Woche aufbewahren. Vor dem erneuten Servieren kurz in der Küchenmaschine durchrühren.

Register

A

Acai
- Schoko-Açai-Schüssel 262

Alfalfa-Sprossen
- Zucchini-Rouladen 272

Ananas
- Dschungelgrün 140
- Erfrischender Gurkensaft 137

Äpfel
- Grüne Limonade 138
- Mandeltrester-Porridge 261
- Rohveganes Bircher-Müsli 192

Apfelessig-Vinaigrette 157

Aprikosen
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199

Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199

Auberginen
- Roher Cobb Salat 182

Avocados
- 5-Minuten-Guacamole 124
- Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
- Chocomole 134
- Easy Berry Frühstückspizza 191
- Einfacher Avocado-Toast 185
- Einfache rohvegane Avocado-Mayonnaise 173
- Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
- Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
- Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
- Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
- Rohe cremige Maissuppe 266
- Rohe Mais-Salsa 174
- Roher Cobb Salat 182
- Roher Key Lime Pie 294
- Spargel-Quinoa-Sushi 200
- Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
- Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271

Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222

B

Bananen
- Bananen-Softeis 135
- Easy Berry Frühstückspizza 191
- Einfacher grüner Smoothie 117
- Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
- Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
- Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
- Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
- Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
- Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
- Schoko-Açai-Schüssel 262

Bananen-Softeis 135

Basilikum
- Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
- Dressing aus grünen Kräutern 158
- Einfaches veganes Pesto 171
- Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
- Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208

Beeren. Siehe auch Erdbeeren, Heidelbeeren
- Easy Berry Frühstückspizza 191

Beeren ...
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Quinoa-Frühstücks-Pudding 221
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
Blumenkohl
Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger" Soße aus roter Paprika 275
Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
Braune Linsen
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Brokkoli
Dschungelgrün 140
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei" 189
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
Brokkoli-Sprossen
Zucchini-Rouladen 272
Brunnenkresse
Frühlingsgrün 138
Buchweizen
Buckwheaties 130
Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
Buchweizengraupen
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
Buckwheaties 130

C

Cannellini-Bohnen
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
Cashew-Bananen-Joghurt 254
Cashewkäse 118
Cashewkerne
Cashew-Bananen-Joghurt 254
Cashewkäse 118
Cremiges Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159
Einfache rohe Vanille-Makronen 297
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202
Klassische Grünkohlchips mit „Käse" 152
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169
Rohe cremige Maissuppe 266
Roher Key Lime Pie 294
Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
Superfood-Studentenfutter 149
Cashewmus
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
Champignons
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
Chiasamen
Einfacher Chiapudding 133
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Chocomole 134
Cholesterin 17
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
Cremiges Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167

D

Datteln
DIY-Snackriegel 131
Feigenriegel 291
Hanf-Powerbällchen 146
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Kokosnussige Schokoladenkekse 288
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Roher Key Lime Pie 294
Roher Pfirsichauflauf 292
Rohes Schoko-knuspermüsli 252

Die Veggie-Schüssel 137
Dill
Dressing aus grünen Kräutern 158
Frühlingsgrün 138
DIY-Snackriegel 131
Dressing aus grünen Kräutern 158
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Dschungelgrün 140
Dulse
Mehrkern-Gomasio 162
Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 268

E

Easy Berry Frühstückspizza 191
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
Einfache geröstete Kichererbsen 142
Einfacher Avocado-Toast 185
Einfacher Chiapudding 133
Einfacher grüner Smoothie 117
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Einfache rohe Vanille-Makronen 297
Einfache rohvegane Avocado-Mayonnaise 173
Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Einfaches veganes Pesto 171
Eisen 41, 43
Eiweiß (Protein) 34
Erbsen
Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
Erdbeeren
Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
Erdnussmus
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Erfrischender Gurkensaft 137

F

Feigen, getrocknet
Feigenriegel 291
Feigenriegel 291
Fette 38
Frisèesalat
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
Frühlingsgrün 138

G

Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Gesättigte Fettsäuren 17
Gluten 37
Gojibeeren
Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
Superfood-Studentenfutter 149
Granatäpfel
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246
Grüne Limonade 138
Grüne Linsen
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
Grünkohl
Dschungelgrün 140
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Grüne Limonade 138
Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180

Grünkohl ...
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Hummus-Grünkohlchips 154
Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
Guacamole 124
Gurken
Die Veggie-Schüssel 137
Dschungelgrün 140
Erfrischender Gurkensaft 137
Frühlingsgrün 138
Grüne Limonade 138
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Rohe Gazpacho 227
Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
Zucchini-Rouladen 272

H

Haferflocken
Feigenriegel 291
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Hanf-Hummus 166
Hanfmilch 119
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Hanf-Parmesan 170
Hanf-Powerbällchen 146
Hanfprotein
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Hanf-Protein
Hanf-Powerbällchen 146
Hanfsamen
Hanf-Hummus 166
Hanf-Parmesan 170
Hanf-Powerbällchen 146
Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
Mehrkern-Gomasio 162
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
Selbst gemachte Hanfmilch 119
Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
Haselnüsse
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
Hefeflocken
Cashewkäse 118
Einfaches veganes Pesto 171
Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
Hanf-Parmesan 170
Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169
Heidelbeeren
Einfacher grüner Smoothie 117
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
Herzkrankheiten 17
Hirse
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Hummus-Grünkohlchips 154

I

Ingwer-Miso-Dressing 161

J

Johanisbeeren
- Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197

K

Kakaonibs
- Kokosnussige Schokoladenkekse 288
- No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
- Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
- Superfood-Studentenfutter 149

Kakaopulver
- Chocomole 134
- Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
- Rohes Schoko-knuspermüsli 252
- Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
- Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287

Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Kalzium 41
Karamell-Kokos-Eiscreme 306
Karotten. Siehe Möhren
Kelp
- Mehrkern-Gomasio 162
- Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 268

Kelp-Nudeln
- Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
- Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
- Rohes Pad Thai 240

Kichererbsen
- Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
- Einfache geröstete Kichererbsen 142
- Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
- Hanf-Hummus 166
- Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
- Hummus-Grünkohlchips 154
- Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
- Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
- Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202
Kirschen
- Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303

Kirschtomaten
- 5-Minuten-Guacamole 124
- Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
- Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
Klassische Mandelmilch 116
Klassischer Zucchini-Hummus 163
Kohl
- Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231

Kohlenhydrate 36
Kokosbutter
- Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287

Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Kokosfleisch
- Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278

Kokosmilch
- Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
- Karamell-Kokos-Eiscreme 306
- Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
- Quinoa-Frühstücks-Pudding 221

Kokosnussige Schokoladenkekse 288
Kokosraspel
- Einfache rohe Vanille-Makronen 297
- Kokosnussige Schokoladenkekse 288
- Roher Key Lime Pie 294
- Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Kokoswasser
- Cashew-Bananen-Joghurt 254
- Erfrischender Gurkensaft 137
- Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
- Schoko-Açai-Schüssel 262

Kopfsalat
Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Koriander
Dschungelgrün 140
Rohe Mais-Salsa 174
Scharfe Koriander-Vinaigrette 159
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
Kräuter-Leinsamen-Cracker 121
Krebs 21
Küchengeräte 86
Kürbis
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246
Kürbiskerne
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Mehrkern-Gomasio 162
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Superfood-Studentenfutter 149
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246

L

Leinsamen
Kräuter-Leinsamen-Cracker 121
Limetten
5-Minuten-Guacamole 124
Roher Key Lime Pie 294

M

Maca
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
Mais
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohe Mais-Salsa 174
Makronährstoffe 18
Mandelmilch
Easy Berry Frühstückspizza 191
Einfacher Chiapudding 133
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Mandelmus
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
Rohes Pad Thai 240
Mandeln
Feigenriegel 291
Hanf-Powerbällchen 146
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Klassische Mandelmilch 116
Mandeltrester-Porridge 261
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Peachy Keen Smoothie 224
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
Mandeltrester-Porridge 261
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Mangold
Dschungelgrün 140
Frühlingsgrün 138

Mangos
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
Maulbeeren
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Superfood-Studentenfutter 149
Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
Mehrkern-Gomasio 162
Mikronährstoffe 18
Minze
Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
Easy Berry Frühstückspizza 191
Erfrischender Gurkensaft 137
Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Miso
Ingwer-Miso-Dressing 161
Möhren-Miso-Dressing 162
Möhren
Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
Die Veggie-Schüssel 137
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
Möhren-Miso-Dressing 162
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Rohe Möhren-Falafel 237
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Rohes Pad Thai 240
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
Möhren-Miso-Dressing 162
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249

N

Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Nori
Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Spargel-Quinoa-Sushi 200
Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Nüsse
DIY-Snackriegel 131
Pastete aus Nüssen oder Samen 120
Nussmus. Siehe auch Mandelmus
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151

O

Öl 40

P

Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Paprika
- Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
- Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
- Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
- Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
- Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
- Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
- Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
- Rohe cremige Maissuppe 266
- Rohe Gazpacho 227
- Rohe oder gekochte Ratatouille 276
- Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
- Yambohne-Fiesta-Reissalat 263

Pastete aus Nüssen oder Samen 120
Peachy Keen Smoothie 224
Pekannüsse
- Roher Pfirsichauflauf 292
- Schoko-Açai-Schüssel 262

Petersilie
- Dressing aus grünen Kräutern 158
- Grüne Limonade 138
- Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
- Rohe Mais-Salsa 174
- Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203

Pfirsiche
- Erfrischender Gurkensaft 137
- Peachy Keen Smoothie 224
- Roher Pfirsichauflauf 292

Pflanzlicher Eiweißshake 215
Pinienkerne
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
- Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
- Rohe oder gekochte Ratatouille 276
- Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244

Pistazien
- Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
- Superfood-Studentenfutter 149

Portobellos
- Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243
- Rohe Spinat-Pilz-Burger 242

Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243

Q

Quinoa
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
- Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246
- Quinoa-Frühstücks-Pudding 221
- Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
- Spargel-Quinoa-Sushi 200
- Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212

Quinoa-Frühstücks-Pudding 221

R

Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohe Gazpacho 227
Rohe Lasagne 280
Rohe Mais-Salsa 174
Rohe Marinara-Soße 170
Rohe Möhren-Falafel 237
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Roher Cobb Salat 182
Roher Key Lime Pie 294
Roher Pfirsichauflauf 292
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Rohes Pad Thai 240
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Rohes Schoko-knuspermüsli 252
Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfisch-salat“ mit Dill 268
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Römersalat
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Roher Cobb Salat 182
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181
Rosinen
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Mandeltrester-Porridge 261
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
Rote Beten
Die Veggie-Schüssel 137
Wurzelgemüse-„Rohvioli“mit Nusskäse und Pesto 210
Rote Linsen
Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Rotkohl
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Rohes Pad Thai 240
Rucola
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

S

Samen
Pastete aus Nüssen oder Samen 120
Scharfe Koriander-Vinaigrette 159
Scharfe Tahin-Soße 235
Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
Schnittlauch
Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
Schoko-Açai-Schüssel 262
Schwarze Bohnen
Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
Sellerie
Die Veggie-Schüssel 137
Dschungelgrün 140
Frühlingsgrün 138
Grüne Limonade 138
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Sesamsamen
Mehrkern-Gomasio 162
Rohe Möhren-Falafel 237
Shiitake-Pilze
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
Smoothies
Einfacher grüner Smoothie 117

Smoothies ...
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Peachy Keen Smoothie 224
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Sonnenblumenkerne
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 268
Sonnenblumen-Sprossen
Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
Spargel-Quinoa-Sushi 200
Spinat
Die Veggie-Schüssel 137
Einfacher grüner Smoothie 117
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
Superfood-Studentenfutter 149
Süßkartoffeln
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
Süßkatoffeln
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203

T

Tahin
Dressing aus grünen Kräutern 158
Hummus-Grünkohlchips 154
Ingwer-Miso-Dressing 161
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
Klassischer Zucchini-Hummus 163
Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Scharfe Tahin-Soße 235
Tempeh
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Tofu
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
Tomaten. Siehe auch Kirschtomaten
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohe Gazpacho 227
Rohe Lasagne 280
Rohe Marinara-Soße 170
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Roher Cobb Salat 182
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
Tortillas
Easy Berry Frühstückspizza 191
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203

U

Umwelt 30
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282

V

Vitamin B12 43
Vollkornreis
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179

W

Walnüsse
Einfaches veganes Pesto 171
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Kokosnussige Schokoladenkekse 288
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Weiße Bohnen
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Wurzelgemüse-„Rohvioli“mit Nusskäse und Pesto 210

Y

Yambohne
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263

Z

Zitrone-Kurkuma-Vinaigrette 157
Zitronen
Frühlingsgrün 138
Grüne Limonade 138
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Zucchini
Frühlingsgrün 138
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Klassischer Zucchini-Hummus 163
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Rohe Lasagne 280
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Rohes Pad Thai 240
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128
Zucchini Ranch Chips 148
Zucchini-Rouladen 272
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128
Zucchini Ranch Chips 148
Zucchini-Rouladen 272
Zuckerschoten
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282

Inhalt

VORWORT 1

EINLEITUNG: Meine Geschichte 4

TEIL I: WARUM VEGAN, WARUM ROH? 15

KAPITEL 1: Ihre Gesundheit 16

KAPITEL 2: Über den Tellerrand 24

TEIL II: VEGAN UND ROH – GRUNDLAGEN 33

KAPITEL 3: Vegane Ernährung 34

KAPITEL 4: Alles über Rohkost 45

KAPITEL 5: Häufig gestellte Fragen über die vegane Ernährung und Rohkost 51

KAPITEL 6: Mythen und Missverständnisse 55

TEIL III: VEGAN UND ROH – EINMALEINS 69

KAPITEL 7: Vorbereitungen 70

KAPITEL 8: Erste Schritte 92

KAPITEL 9: 21 Tage im Leben: Die Ernährungspläne 96

TEIL IV: DAS ESSEN 109

DIE REZEPTE 111

15 GRUNDREZEPTE 115

Klassische Mandelmilch 116
Einfacher grüner Smoothie 117
Cashewkäse 118
Selbst gemachte Hanfmilch 119
Pastete aus Nüssen oder Samen 120
Kräuter-Leinsamen-Cracker 121
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
5-Minuten-Guacamole 124
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128

Buckwheaties 130
DIY-Snackriegel 131
Einfacher Chiapudding 133
Chocomole 134
Bananen-Softeis 135

5 SÄFTE 136

Erfrischender Gurkensaft 137
Die Veggie-Schüssel 137
Grüne Limonade 138
Frühlingsgrün 138
Dschungelgrün 140

10 SNACKS 141

Einfache geröstete Kichererbsen 142
Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
Herzhaft-Süßes Studentenfutter 146
Hanf-Powerbällchen 146
Zucchini Ranch Chips 148
Superfood-Studentenfutter 149
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
Hummus-Grünkohlchips 154
Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155

20 DIPS, DRESSINGS, SOSSEN UND AUFSTRICHE 156

Apfelessig-Vinaigrette 157
Zitrone-Kurkuma-Vinaigrette 157
Dressing aus grünen Kräutern 158
Scharfe Koriander-Vinaigrette 159
Cremiges Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Ingwer-Miso-Dressing 161
Möhren-Miso-Dressing 162
Mehrkern-Gomasio 162
Klassischer Zucchini-Hummus 163
Hanf-Hummus 166
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Rohe Cashew Alfredo-Soße 169
Hanf-Parmesan 170
Rohe Marinara-Soße 170
Einfaches veganes Pesto 171
Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
Einfache rohvegane Avocado-Mayonnaise 173
Rohe Mais-Salsa 174

5 SALATE ALS HAUPTMAHLZEITEN (PLUS ANLEITUNG) 175

Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar Salad 176
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181
Roher Cobb Salat 182

STUFE 1: ALTBEWÄHRTES 184

Frühstück 185

Einfacher Avocado-Toast 185
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
Easy Berry Frühstückspizza 191
Rohveganes Bircher-Müsli 192

Mittagessen 194

Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
Spargel-Quinoa-Sushi 200
Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202

Abendessen 203

Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Schneller Quinoa-schwarze-Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
Einfaches Rote-Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Wurzelgemüse-„Rohvioli“ mit Nusskäse und Pesto 210
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212

STUFE 2: AUF ZU NEUEN UFERN 214

Frühstück 215

Pflanzlicher Eiweißshake 215
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Gojibeeren 218
Quinoa-Frühstücks-Pudding 221
Avocado-schwarze-Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
Peachy Keen Smoothie 224

Mittagessen 225

Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225

Rohe Gazpacho 227
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234

Abendessen 235
Scharfe Tahin-Soße 235
Rohe Möhren-Falafel 237
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Rohes Pad Thai 240
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243
Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246

STUFE 3: SCHÖNE NEUE WELT 248

Frühstück 249
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
Cashew-Bananen-Joghurt 254
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Mandeltrester-Porridge 261
Schoko-Açai-Schüssel 262

Mittagessen 263
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 269
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze-Bohnen-Salsa 271
Zucchini-Rouladen 272

Abendessen 275
Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Rohe Lasagne 276
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284

13 DESSERTS FÜR JEDEN GESCHMACK 286
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
Kokosnussige Schokoladenkekse 288
Feigenriegel 291
Roher Pfirsichauflauf 292
Roher Key Lime Pie 294
Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
Einfache rohe Vanille-Makronen 297
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
No-Bake-Törtchen mit rohveganer Schokoladenganache-Füllung 305
Karamell-Kokos-Eiscreme 306

REZEPTLISTE NACH KATEGORIE 308
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN 312
BEZUGSQUELLEN 314
QUELLENANGABEN 315
DANKSAGUNG 320
REGISTER 323

Einleitung: Meine Geschichte

WILLKOMMEN BEI CHOOSING RAW

ZU BEGINN MEINER KARRIERE ALS Ernährungsberaterin wurde mir bewusst, dass ich häufig eine Menge mit meinen Klienten gemeinsam hatte. Viele von ihnen begegneten dem Veganismus zum ersten Mal. Wenn ich sie fragte, was sie erreichen wollten, sagten sie, dass sie Verdauungsbeschwerden heilen, Energie im Überfluss erleben und Frieden mit ihrem Körper schließen wollten. Sie wollten sich frei machen von Diäten und Reglementierung. Sie wollten auf eine Art und Weise essen, die auf lange Sicht nachhaltig ist und nicht erneut einen Sechs-Wochen-Neustart oder eine vierwöchige Fettreduktion oder eine siebentägige Schlankheitskur ertragen. Sie waren überfordert von all den sich widersprechenden Ernährungsratschlägen im Internet: widersprüchliche Ernährungstheorien, grandiose Versprechen von Gesundheitsgurus und furchterregende Aussagen über gewisse Lebensmittel bzw. deren Verteufelung. Ich begriff ihre Verzweiflung sofort, da ich sie selbst über 13 Jahre sehr gut gekannt hatte.

Unser öffentliches Interesse an vollwertiger Ernährung erfuhr das letzte Jahrzehnt einen Boom. Menschen in der westlichen Welt verlegen ihren Fokus

weg von Diäten und Diäthalten hin zu Lebensmitteln, die nachhaltig, sozial verträglich und nahrhaft sind. Mit dieser Veränderung geht ein weitverbreitetes Interesse an pflanzlicher Ernährung einher: einer Ernährungsweise, die hauptsächlich aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide besteht.

Im vorliegenden Buch beschreibe ich, wie eine vegane Ernährung – die alle Lebensmittel tierischen Ursprungs ausschließt – gesund, umweltbewusst, mitfühlend, und vor allem mit Spaß realisiert werden kann. Ich werde Sie auch mit einer besonderen Art des Veganismus bekannt machen, die mir besonders am Herzen liegt: Rohkost. Rohkostgerichte werden nicht gekocht, sondern durch Schneiden, Würfeln und Hacken und einfallsreiche Zusammenstellungen von Gemüse, Obst, Nüssen und Samen zubereitet. Auch wenn diese ungekochten Gerichte zuallererst fremdartig klingen, hoffe ich, dass ich Ihnen zeigen kann, dass sie neues Leben in Ihre Essgewohnheiten bringen und Ihnen helfen werden, seltener auf industriell verarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen. Außerdem möchte ich Sie dazu ermutigen, sich mit Ihrem Essen enger vertraut zu machen. Lebendige Rohkostgerichte, gepaart mit einer beständigen Basis an gekochten veganen Grundnahrungsmitteln können Ihre Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Farbe und Geschmack aufladen.

Ich werde auch versuchen, so manche Panikmache zu entschärfen und Falschinformation zu entlarven, die das Reich der gesunden Ernährung durchdringen (rohe und vegane Lager mit eingeschlossen). Es kann schwer sein, die Stimmen der Persönlichkeiten aus der Gesundheitswelt zu ignorieren, die Sie dazu auffordern, sich zu „entgiften", zu „reinigen", Eliminationsdiäten zu überstürzen, oder eine sehr strenge Vorstellung davon haben, was gegessen werden darf. Aus meiner Erfahrung tragen diese extremen Gesinnungen nicht dazu bei, eine tatsächlich gesunde und unbefangene Beziehung zum Essen zu entwickeln. Ich möchte Sie zwar dazu ermutigen, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen, werde Sie aber nicht dazu auffordern, Genuss aufzugeben (wie zum Beispiel Ihre Tasse morgendlichen Kaffee, ab und zu ein Fertiggericht, wenn Sie es eilig haben, oder jedes einzelne Gramm Zucker). Ich werde Ihnen auch nicht sagen, dass Sie ein strenger Rohköstler werden müssen, um gesund zu sein: Ich glaube nicht, dass das notwendig ist, und wie Sie sehen werden, denke ich, dass eine Ernährungsweise, die von Rohkosttechniken inspiriert ist, aber gekochte Lebensmittel mit einschließt, gesünder ist als ein hundertprozentiges Rohkost-Paradigma. Ich werde Ihnen niemals sagen, dass ein bestimmtes Lebensmittel böse ist oder andeuten, dass ein Happen einer verdächtigen Zutat zu Ihrem Untergang führt. Der Körper ist widerstandsfähig und stark und wir haben Spielraum, um uns Genüssen hinzugeben oder hin und wieder nicht ganz so optimale Entscheidungen zu treffen. Diese Flexibilität sollte gefeiert werden – nicht gefürchtet.

einen qualitativen Unterschied zwischen Rohkost und gekochten Essen, was vielleicht der Grund dafür ist, weshalb viele traditionelle Lehren wie Ayurveda und TCM zwischen den beiden und ihren Auswirkungen auf den Körper unterscheiden. Trotz all meiner Skepsis gegenüber so mancher der wundersamen Behauptungen über Enzyme: Ich fühle mich anders, wenn ich mehr Rohkost esse. Ich habe mehr Energie und fühle mich inspirierter von meinem Essen. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht stimmt es, dass gewisse Nährstoffe beim Kochen zerstört werden. B-Vitamine sind hitzeempfindlich, wie auch manche Antioxidantien wie zum Beispiel Vitamin C. Kreuzblütler wie Grünkohl[2] verlieren ihre antioxidative Wirkung und einen Teil ihres Betacarotins wenn sie gekocht werden. Das gilt nicht für alle Nährstoffe und es stimmt auf keinen Fall, dass gekochtes Essen schlechter als rohes ist. Durch Kochen können antinutritive Stoffe wie Oxalate freigesetzt werden, die die Aufnahme von Eisen und Kalzium blockieren. Kochen kann auch dazu beitragen, Pflanzenzellwände zu zerstören, was mehr Phytochemikalien entstehen lässt. (Wenn man Tomaten kocht, verringert sich ihr Vitamin-C-Gehalt, aber es wird auch Lycopin freigesetzt, einer ihrer krebsbekämpfenden Bestandteile.) Es gibt also Kompromisse, wenn es um Kochen vs. Nichtkochen geht, weshalb es ratsam ist, eine Ernährung zu wählen, die sowohl rohe als auch gekochte Lebensmittel mit einschließt.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN VEGANEN UND ROHEN LEBENSMITTELN

Natürlich haben die meisten von uns viel mehr Erfahrung damit, Lebensmittel zu kochen (anbraten, dampfgaren, unter Rühren schnell braten), anstatt sie roh zu essen. Rohkost hat mich gelehrt, meine Kreativmuskeln spielen zu lassen und hat mir gezeigt, dass viele Gemüsesorten, die ich bis dato nur gekocht gegessen hatte, wie zum Beispiel Spargel, Rote Bete und Spinat, in ihrer rohen Form absolut köstlich sind. Meine kulinarische Bandbreite hat sich erweitert, als ich mit Rohkost anfing. Ich lernte Zutaten mehr zu schätzen und fand einen feinfühligeren Zugang zur Essenszubereitung. Gemüse und Kräuter in ihrer „nackten“

Form zu konsumieren hat etwas Beeindruckendes. Die Farben scheinen kräftiger, die Konsistenz deutlicher, Geschmäcker ausgeprägter. Nach meinen ersten wenigen Rohkostexperimenten fühlte ich mich, als hätte ich eine intimere Verbindung zum Essen aufgebaut, und diese Verbindung besteht noch immer.

Es ist nicht immer einfach festzustellen, wie sich rohe Lebensmittel von normalen veganen Lebensmitteln unterscheiden. Im Folgenden stelle ich Ihnen kurz einige Zutaten vor, die in der Rohkosternährung enthalten sind:

- Rohe und schonend erwärmte (< 46 °C) Gemüsesorten
- Meeresalgen (Wakame, Arame, Hijiki, Dulse, Nori)
- Rohes Obst
- Getrocknetes Obst
- Gekeimtes Getreide
- Gekeimte Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen/Pflanzenmilch aus Nüssen und Samen
- Würzmittel (Apfelessig, Nama Shoyu, Miso, Hefeflocken, Coconut Aminos – nicht alle davon sind gänzlich roh, aber sie sind fester Bestandteil der Rohkost-Küche, insbesondere, wenn in Maßen verwendet)

Nicht dazu zählen gekochtes Gemüse, gekochtes Getreide, gekochte Hülsenfrüchte und die meisten handelsüblichen bzw. industriell verarbeiteten Lebensmittel. Manchmal ist diese Unterscheidung eine sehr gute Sache (zum Beispiel wenn wir dadurch künstliche Süßstoffe, wirklich lange Zutatenlisten, fragwürdige Lebensmittelzusätze usw. vermeiden). Manchmal macht sie jedoch keinen Sinn: Hummus, Haferbrei, Gemüsesuppe und Gebackene Süßkartoffeln sind definitiv nicht roh, aber vollkommen gesunde Gerichte. Ich persönlich finde gekeimte Getreide und Hülsenfrüchte schwerer zu verdauen als gekochte.

AUSGEWOGENHEIT ALS SCHLÜSSEL

Die grundlegenden Prinzipien veganer Ernährung treffen auch auf rohvegane Ernährungsformen zu, aber es gibt da ein paar spezielle Herausforderungen. Ohne Tofu oder Tempeh sind die Möglichkeiten der Proteinzufuhr etwas begrenzter. Obwohl manche Rohköstler zwar gekeimte Hülsenfrüchte und gekeimtes Getreide essen, sind diese Lebensmittel im Allgemeinen in der Rohkost etwas schwächer vertreten, was die Eiweiß- und Kalorienzufuhr weiter einschränken kann. Wenn Sie sich dafür entscheiden, mehr Rohkost als Gekochtes zu essen, werden Sie darauf achten müssen, viel Hanfsamen, Chiasamen, Nüsse und grünes Blattgemüse zu essen, um eine angemessene Eiweißzufuhr sicherzustellen. Ein hochqualitatives rohveganes Proteinpulver aus Hanf, Naturreis oder gekeimten Erbsen kann in diesem Fall auch hilfreich sein.

Eine andere Herausforderung der Rohkosternährung ist, dass es schwer ist, viel Eiweiß zu bekommen, ohne gleichzeitig viel Fett zu sich zu nehmen. Wenn Nüsse Ihre wichtigste Proteinquelle sind, müssen Sie ziemlich viele davon essen und dadurch können Sie ihr Gleichgewicht an Makronährstoffen leicht aus dem Einklang bringen. Egal, wie gut Ihr Körper mit reichlichen Mengen an Fett umgehen kann (und ich spreche als jemand, der Nüsse, Samen, Avocados und Öl sehr gut verträgt) – es spricht dennoch eine Menge dafür, es in Maßen zu genießen.

Rohe und gekochte Lebensmittel in ausgewogenem Maße zu konsumieren kann die Antwort auf dieses Dilemma sein. Nehmen Sie an, Sie essen ein gänzlich rohes Frühstück, das etwas mehr köstliches, gesundes Fett enthält (wie z. B. mein Cashew-Bananen-Joghurt auf Seite 254). Zum Mittagessen könnten Sie dann etwas essen, das weniger Fett, dafür aber mehr Protein enthält, wie ein Gericht aus Hülsenfrüchten, Getreide oder Soja (vielleicht meinen Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat auf Seite 199 oder mein Einfaches Rote-Linsen-Süßkartoffeln-Kokosnuss-Curry auf Seite 209). Wenn Sie ein reichhaltiges Rohkostgericht zum Abendessen servieren (wie die Rohe Lasagne auf Seite 280 oder die Zucchini Pasta mit Cashew-Alfredo-Soße auf Seite 128), können Sie einfach gedünstetes grünes Blattgemüse und gekochte, mit Zitronensaft beträufelte Linsen und mein selbst gemachtes Gomasio (Seite 162) dazu reichen. Das soll nicht heißen, dass Sie mit Fett übergewissenhaft umgehen müssen! Aber ich möchte, dass Sie verstehen, wie Sie mehr von den reichhaltigen Rohkostgerichten in Ihren Alltag einbauen können, ohne das Gefühl zu haben, dass Sie auf einmal Nüsse zum Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen müssen. Die Ernährungspläne auf den Seite 98–103 werden Ihnen einen sehr guten Eindruck davon geben, wie Sie Ihre Ernährung mit einer Mischung aus rohen und gekochten Zutaten ausgewogen gestalten können.

So wie bei jeder gesunden Ernährung müssen all diejenigen, die viel Rohkost essen, auf ihre Kalzium- und Eisenzufuhr achten. Das ist besonders wichtig, weil einige grüne Blattgemüse – primäre Eisen- und Kalziumquellen – Oxalsäure enthalten, die die Eisen- und Kalziumaufnahme des Körpers blockieren kann. Schonendes Kochen verringert die Oxalsäure und fördert daher die Kalziumaufnahme, was ein guter Grund dafür ist, ein paar Ihrer grünen Blattgemüse sanft zu dünsten. Wenn Sie Ihr grünes Blattgemüse lieber roh essen, spüren Sie solche mit einem geringeren Oxalsäuregehalt auf wie zum Beispiel Brokkoli, Pak Choi, Löwenzahnblätter, Blattkohl, Grünkohl, Brauner Senf, Chinakohl, Speiserübe und Brunnenkresse. Rohköstler, die ihre Nussmilch selbst herstellen, sollten beachten, dass angereicherte handelsübliche Nussmilch eine gute Kalziumquelle für Veganer darstellt und wenn man diese nicht konsumiert, ist es umso wichtiger, auf die Kalziumzufuhr zu achten. Sesamsamen und Tahin, Grünkohl, Brokkoli, Chiasamen, getrocknete Feigen und Paranüsse sind gute rohe Quellen für Kalzium.

DIE WIRKLICHE MAGIE DER ROHKOSTKÜCHE

Sobald Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie man Rohkost gesund angehen kann, können Sie ihre vielen wunderbaren kulinarischen Möglichkeiten entdecken. Wenn Sie mich fragen, liegt die wirkliche Magie der Rohkosternährung in cremigen, ungewöhnlichen Dressings, Dips und Soßen sowie einer Reihe von praktischen Zubereitungstechniken (Sushi Rollen, Blattkohl-Wraps, Gemüse zu „Pasta" schneiden). Tatsächlich denke ich in Zusammenhang mit Rohkost nicht an „Rezepte" (obwohl ich ein paar altbewährte habe, die ich gerne mag), sondern eher an „Vorlagen". Es gibt eine Menge Techniken, die Sie unendlich abändern können, um ein überraschend vielfältiges Spektrum an Gerichten zu kreieren. Hier sind die Techniken, auf die ich meistens zurückgreife, wenn ich zuhause Rohkost zubereite:

- Grüne Smoothies
- Salate
- Krautsalate
- Blattkohl-Wraps
- Zucchini-„Pasta" aus dem Spiralschneider
- Rohe Sushirollen
- Rohe Suppen aus dem Standmixer
- Zucchini- oder Gurkenrouladen (siehe Seite 130)
- Chia Pudding
- Rohe „Tacos" aus Römersalat (siehe Seite 118)

Ich werde Sie im Rezeptteil durch all diese Techniken führen. Sobald Sie die grundlegende Funktionsweise im Griff haben, werden Sie diese auf viele verschiedene Arten abändern können.

Rohkost muss nicht so simpel sein. Tatsächlich sind einige der beeindruckendsten Rohkostgerichte – die man in diversen Rohkostrestaurants bekommt – um einiges komplexer. Vieles davon erfordert den Gebrauch eines Dörrgeräts, was die Vorbereitungszeit für ein rohes Rezept auf mehrere Tage hin ausdehnt. Weil ein Dörrgerät eine kostspielige Investition ist (wenn Sie bereit dazu sind, den Sprung zu wagen, finden Sie meine Empfehlungen hierzu auf Seite 88) und weil ich eine ungeduldige Köchin bin, erfordern die

- Rohe Gemüse-„Napoleon“: Tomaten, Zucchini, gekochte Süßkartoffeln oder gekochte Aubergine und Ihr Lieblingspesto oder Nusspastete/Cashewkäse abwechselnd schichten. Mit gedämpftem Grüngemüse servieren.

Auf Vorrat kochen und einen gut gefüllten Gefrierschrank zu haben (besonders Portionen an tiefgekühltem gekochtem Getreide und Hülsenfrüchten) wird Ihnen hier enorm helfen. Mit ein paar hundert Gramm tiefgekühlter Quinoa zum Beispiel könnten Sie umgehend entweder meinen Quinoa-Schwarze-Bohnen-Salat (Seite 208) oder meinen Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat (Seite 199) zaubern. Sie können tiefgekühltes Getreide auch mit Resten vermischen, damit einen Salat reichhaltiger machen oder als schnelles Frühstück mit Mandelmilch erwärmen. Jetzt ist es Zeit, den Reiskocher einzuweihen!

21 TAGE: ERNÄHRUNGSPLAN

Tag 1

- *Frühstück*: Mango-Kokos-Chiapudding (Seite 217)
- *Vormittagssnack*: Frische Säfte (ab Seite 136) oder Neu interpretierte „Ants on a Log“ (Seite 155)
- *Mittagessen*: Erbsen-Hummus-Tartines (Seite 194), serviert mit einem Salat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing Ihrer Wahl
- *Nachmittagssnack*: Superfood-Studentenfutter (Seite 149)
- *Abendessen*: Rohe-Möhren-Falafel mit Scharfer Tahin-Soße (Seite 237), serviert auf einem großzügigen Salat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Wahl) mit 100 g gekochten Linsen
- *Dessert*: Einfache Rohe Vanille-Makronen (Seite 297)

Tag 2

- *Frühstück*: Übriger Mango-Kokos-Chiapudding vom Vortag mit frischen Beeren (Seite 217)
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft *oder* restlicher Erbsen-Hummus mit Gemüsesticks (Seite 194)
- *Mittagessen*: Restliche Möhren-Falafel (Seite 237), serviert mit Hanfsamen-Taboulé (Seite 225) mit Gelben Tomaten und Minze
- *Nachmittagssnack*: Ein Apfel oder eine Banane
- *Abendessen*: Rohes Pad Thai (Seite 240) mit 2-3 TL gehackten Erdnüssen, serviert mit gedünstetem Gemüse und gekochtem Getreide oder Hülsenfrüchten nach Wahl
- *Dessert*: Übrige Makronen

Tag 3

- *Frühstück*: Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ (Seite 189), serviert mit gedämpftem oder frischem grünem Blattgemüse und einem Dressing nach Wahl
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft oder frisches Obst
- *Mittagessen*: Restliches Pad Thai serviert mit gekochten Linsen oder Schwarzen Bohnen
- *Nachmittagssnack*: Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie (Seite 250)
- *Abendessen*: Ungebratener Gemüsereis (Seite 282), serviert mit gedämpftem Gemüse *oder* einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Dessert*: Übrige Makronen

Tag 4

- *Frühstück*: Easy Berry Frühstückspizza (Seite 191)
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft oder saisonales Obst nach Wunsch
- *Mittagessen*: Mango-Avocado-Schwarze-Bohnen-Salat auf Zucchininudeln (Seite 128), serviert mit einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Nachmittagssnack*: Superfood-Studentenfutter (Seite 149)
- *Abendessen*: Möhren-Hirse-Pilaw (Seite 206), serviert mit dem restlichen Tofu-Tahin-„Rührei“ (Seite 189) oder Tempeh mit Mesquite-Glasur (Seite 206) und einem kleinen Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Dessert*: Dunkle Schokolade *oder* ein rohes Dessert nach Wahl

Tag 5

- *Frühstück*: Quinoa-Frühstückspudding (Seite 221)
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft oder rohe Gemüsesticks mit einem Dressing oder einer Nusspastete Ihrer Wahl
- *Mittagessen*: Übriger Möhren-Hirse-Pilaw, serviert mit gedämpftem Gemüse oder einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) mit 2 TL Hanfsamen und einem Dressing nach Wahl
- *Nachmittagssnack*: Geröstete Kichererbsen (in beliebiger Variation, Seite 142)

Rohveganes Bircher-Müsli

Der Schweizer Physiker Maximilian Oskar Bircher-Benner wird von manchen als Vater der Rohkostbewegung angesehen. In seinem Sanatorium in Zürich ermutigte Bircher-Benner seine Patienten dazu, weniger Fleisch und Brot und mehr rohes Obst und Gemüse zu essen und er erfand das Müsli, heutzutage eine berühmte Frühstücksvariante aus trockenen Haferflocken, Trockenfrüchten und Nüssen. Dieses Bircher-Müsli wird ohne den traditionellen Joghurt oder andere Milchprodukte zubereitet. Stattdessen verwende ich selbst gemachte Mandelmilch für die Reichhaltigkeit (Hanfmilch tut's auch). Es enthält auch sehr viel Superfood wie Gojibeeren und Maulbeeren sowie Chiasamen, die Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren liefern. Dieses Gericht passt perfekt zu hohen sommerlichen Temperaturen, sättigt aber im tiefsten Winter genauso.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Haferflocken
- 80 g Mandelstifte
- 1 großer Fuji- oder Honeycrisp-Apfel (bzw. jede beliebige Sorte), mit dem Gemüsehobel oder einer Reibe gerieben
- 35 g Gojibeeren
- 30 g Maulbeeren, getrocknet
- 4 EL Chiasamen
- 750 ml selbst gemachte oder gekaufte Mandelmilch (selbst gemachte ist reichhaltiger)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und über Nacht einweichen lassen. Morgens vor dem Servieren ein wenig mehr Mandelmilch hinzugeben, wenn notwendig.

Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse

Wer die Quinoa-Sushi-Rollen auf Seite 200 beherrscht, kann sich getrost an rohes Sushi heranwagen. Rohe Sushirollen lassen sich auf viele Arten und Weisen zubereiten: Mit rohem „Reis" aus Rüben oder Blumenkohl oder mit Avocadopüree als Füllung und viel Gemüse. Ich denke, zumindest anfangs ist die einfachste Methode die, eine Schicht Nusspastete auf ein Nori-Blatt zu streichen und dann Gemüse nach Wahl daraufzulegen, um anschließend alles aufzurollen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Ingwer-Mandel-Pastete (etwa 220 g)

- 195 g Mandeln, über Nacht eingeweicht und abgetropft
- ½ TL Meersalz
- 60 ml Wasser
- 2 Datteln, entkernt
- 1 EL geriebener oder gehackter Ingwer,
  alternativ ½ TL Ingwerpulver
- 120 g geriebene Möhren
- ½ TL Kurkuma

Nori-Rollen

- 4 rohe oder geröstete Nori-Blätter
- 1 Paprika, in sehr feine Streifen geschnitten
- 1 mittelgroße Gurke, in sehr feine Streifen geschnitten
- 140 g Yambohne oder Zucchini, mit dem Spiralschneider geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Für die Pastete Mandeln, Meersalz, Datteln, Ingwer, Möhre und Kurkuma in der Küchenmaschine pürieren. Anschließend bei laufendem Gerät das Wasser hineinträufeln. Weiter mahlen, bis die Masse die Textur von gehaltvoller Pastete hat – dick, aber streichfähig. Gegebenenfalls mehr Wasser zugeben (eventuell etwa 80 ml).
2. Ein Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine flache, trockene Oberfläche vor sich legen. Die schmalere Seite sollte Ihnen zugewandt sein. ¼ der Pastete darauf verstreichen und dabei etwa ⅓ des Blattes frei lassen (das Drittel, das am weitesten von Ihnen entfernt ist). ¼ des Gemüses waagerecht auf der Pastete verteilen und zwar etwa 5 cm vom Blattende entfernt.

3. Vom Blattende ausgehend (das Ihnen am nächsten stehende Ende mit der Füllung) alles aufrollen. Oberes Ende mit Wasser befeuchten und wenn alles aufgerollt ist kurz zusammendrücken. Mit den drei übrigen Rollen wiederholen und Sushi dann kurz weich werden lassen. Mit einem sauberen, scharfen Messer jede Rolle in etwa 5 Stücke schneiden. Nach Geschmack mit etwas Tamari servieren.
   Die Nori-Rollen halten über Nacht im Kühlschrank. Die Ingwer-Mandel-Pastete hält bis zu 5 Tage, also lassen sich damit nach Bedarf weitere Rollen zubereiten!

Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme

Diese Eiscreme schmeckt beinahe zu köstlich, um völlig ohne Milchprodukte und Eismaschine hergestellt zu sein! Ingwer und Heidelbeeren harmonieren überraschend gut und die Farbe der fertigen Eiscreme ist phänomenal. Mit frischer Minze oder ein paar zusätzlichen Heidelbeeren dekorieren, bevor Sie Ihre Freunde damit begeistern.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 80 g Cashewkerne, mindestens 2 Stunden eingeweicht und abgetropft
- 4 gefrorene Bananen
- 350 g gefrorene Heidelbeeren
- 1½ EL frisch geriebener Ingwer (oder 1 TL Ingwerpulver, wenn Sie eine Küchenmaschine verwenden)
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 4 EL Mandel- oder Hanfmilch (eventuell für die Variante mit der Küchenmaschine nicht notwendig)

ZUBEREITUNG

IM HOCHLEISTUNGS-STANDMIXER: Alle Zutaten im Hochleistungs-Standmixer pürieren. Stampfer einsetzen, um das Pürieren zu erleichtern. Eventuell etwas mehr Mandelmilch zugeben.

IN DER KÜCHENMASCHINE: Cashewkerne in die Küchenmaschine geben und verarbeiten, bis sie zerkleinert sind. Bananen dazugeben und Motor laufen lassen, bis alles zu Softeis geworden ist (Anleitung dazu auf Seite 135). Dann Heidelbeeren, Ingwerpulver und Zitrone dazugeben und glatt pürieren. Mandelmilch nur verwenden, wenn Sie eine dünnflüssigere Konsistenz erreichen wollen. Servieren.

Restliche Eiscreme in einen Aufbewahrungsbehälter mit Deckel geben und im Tiefkühler für eine Woche aufbewahren. Vor dem erneuten Servieren kurz in der Küchenmaschine durchrühren.

Register

A

Acai
- Schoko-Açai-Schüssel 262

Alfalfa-Sprossen
- Zucchini-Rouladen 272

Ananas
- Dschungelgrün 140
- Erfrischender Gurkensaft 137

Äpfel
- Grüne Limonade 138
- Mandeltrester-Porridge 261
- Rohveganes Bircher-Müsli 192

Apfelessig-Vinaigrette 157

Aprikosen
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199

Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199

Auberginen
- Roher Cobb Salat 182

Avocados
- 5-Minuten-Guacamole 124
- Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
- Chocomole 134
- Easy Berry Frühstückspizza 191
- Einfacher Avocado-Toast 185
- Einfache rohvegane Avocado-Mayonnaise 173
- Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
- Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
- Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
- Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
- Rohe cremige Maissuppe 266
- Rohe Mais-Salsa 174
- Roher Cobb Salat 182
- Roher Key Lime Pie 294
- Spargel-Quinoa-Sushi 200
- Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
- Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271

Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222

B

Bananen
- Bananen-Softeis 135
- Easy Berry Frühstückspizza 191
- Einfacher grüner Smoothie 117
- Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
- Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
- Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
- Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
- Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
- Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
- Schoko-Açai-Schüssel 262

Bananen-Softeis 135

Basilikum
- Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
- Dressing aus grünen Kräutern 158
- Einfaches veganes Pesto 171
- Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
- Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208

Beeren. Siehe auch Erdbeeren, Heidelbeeren
- Easy Berry Frühstückspizza 191

Beeren ...
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Quinoa-Frühstücks-Pudding 221
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
Blumenkohl
Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger" Soße aus roter Paprika 275
Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
Braune Linsen
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Brokkoli
Dschungelgrün 140
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei" 189
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
Brokkoli-Sprossen
Zucchini-Rouladen 272
Brunnenkresse
Frühlingsgrün 138
Buchweizen
Buckwheaties 130
Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
Buchweizengraupen
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
Buckwheaties 130

C

Cannellini-Bohnen
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
Cashew-Bananen-Joghurt 254
Cashewkäse 118
Cashewkerne
Cashew-Bananen-Joghurt 254
Cashewkäse 118
Cremiges Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159
Einfache rohe Vanille-Makronen 297
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202
Klassische Grünkohlchips mit „Käse" 152
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169
Rohe cremige Maissuppe 266
Roher Key Lime Pie 294
Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
Superfood-Studentenfutter 149
Cashewmus
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
Champignons
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
Chiasamen
Einfacher Chiapudding 133
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Chocomole 134
Cholesterin 17
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
Cremiges Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167

D

Datteln
DIY-Snackriegel 131
Feigenriegel 291
Hanf-Powerbällchen 146
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Kokosnussige Schokoladenkekse 288
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Roher Key Lime Pie 294
Roher Pfirsichauflauf 292
Rohes Schoko-knuspermüsli 252

Die Veggie-Schüssel 137
Dill
Dressing aus grünen Kräutern 158
Frühlingsgrün 138
DIY-Snackriegel 131
Dressing aus grünen Kräutern 158
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Dschungelgrün 140
Dulse
Mehrkern-Gomasio 162
Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 268

E

Easy Berry Frühstückspizza 191
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
Einfache geröstete Kichererbsen 142
Einfacher Avocado-Toast 185
Einfacher Chiapudding 133
Einfacher grüner Smoothie 117
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Einfache rohe Vanille-Makronen 297
Einfache rohvegane Avocado-Mayonnaise 173
Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Einfaches veganes Pesto 171
Eisen 41, 43
Eiweiß (Protein) 34
Erbsen
Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
Erdbeeren
Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
Erdnussmus
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Erfrischender Gurkensaft 137

F

Feigen, getrocknet
Feigenriegel 291
Feigenriegel 291
Fette 38
Frisèesalat
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
Frühlingsgrün 138

G

Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Gesättigte Fettsäuren 17
Gluten 37
Gojibeeren
Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
Superfood-Studentenfutter 149
Granatäpfel
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246
Grüne Limonade 138
Grüne Linsen
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
Grünkohl
Dschungelgrün 140
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Grüne Limonade 138
Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180

Grünkohl ...
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Hummus-Grünkohlchips 154
Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
Guacamole 124
Gurken
Die Veggie-Schüssel 137
Dschungelgrün 140
Erfrischender Gurkensaft 137
Frühlingsgrün 138
Grüne Limonade 138
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Rohe Gazpacho 227
Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
Zucchini-Rouladen 272

H

Haferflocken
Feigenriegel 291
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Hanf-Hummus 166
Hanfmilch 119
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Hanf-Parmesan 170
Hanf-Powerbällchen 146
Hanfprotein
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Hanf-Protein
Hanf-Powerbällchen 146
Hanfsamen
Hanf-Hummus 166
Hanf-Parmesan 170
Hanf-Powerbällchen 146
Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
Mehrkern-Gomasio 162
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
Selbst gemachte Hanfmilch 119
Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
Haselnüsse
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
Hefeflocken
Cashewkäse 118
Einfaches veganes Pesto 171
Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
Hanf-Parmesan 170
Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169
Heidelbeeren
Einfacher grüner Smoothie 117
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
Herzkrankheiten 17
Hirse
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Hummus-Grünkohlchips 154

I

Ingwer-Miso-Dressing 161

J

Johanisbeeren
- Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197

K

Kakaonibs
- Kokosnussige Schokoladenkekse 288
- No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
- Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
- Superfood-Studentenfutter 149

Kakaopulver
- Chocomole 134
- Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
- Rohes Schoko-knuspermüsli 252
- Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
- Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287

Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Kalzium 41
Karamell-Kokos-Eiscreme 306
Karotten. Siehe Möhren
Kelp
- Mehrkern-Gomasio 162
- Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 268

Kelp-Nudeln
- Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
- Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
- Rohes Pad Thai 240

Kichererbsen
- Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
- Einfache geröstete Kichererbsen 142
- Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
- Hanf-Hummus 166
- Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
- Hummus-Grünkohlchips 154
- Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
- Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
- Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202
Kirschen
- Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303

Kirschtomaten
- 5-Minuten-Guacamole 124
- Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
- Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
Klassische Mandelmilch 116
Klassischer Zucchini-Hummus 163
Kohl
- Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231

Kohlenhydrate 36
Kokosbutter
- Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287

Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Kokosfleisch
- Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278

Kokosmilch
- Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
- Karamell-Kokos-Eiscreme 306
- Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
- Quinoa-Frühstücks-Pudding 221

Kokosnussige Schokoladenkekse 288
Kokosraspel
- Einfache rohe Vanille-Makronen 297
- Kokosnussige Schokoladenkekse 288
- Roher Key Lime Pie 294
- Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Kokoswasser
- Cashew-Bananen-Joghurt 254
- Erfrischender Gurkensaft 137
- Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
- Schoko-Açai-Schüssel 262

Kopfsalat
Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Koriander
Dschungelgrün 140
Rohe Mais-Salsa 174
Scharfe Koriander-Vinaigrette 159
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
Kräuter-Leinsamen-Cracker 121
Krebs 21
Küchengeräte 86
Kürbis
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246
Kürbiskerne
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Mehrkern-Gomasio 162
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Superfood-Studentenfutter 149
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246

L

Leinsamen
Kräuter-Leinsamen-Cracker 121
Limetten
5-Minuten-Guacamole 124
Roher Key Lime Pie 294

M

Maca
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
Mais
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohe Mais-Salsa 174
Makronährstoffe 18
Mandelmilch
Easy Berry Frühstückspizza 191
Einfacher Chiapudding 133
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Mandelmus
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
Rohes Pad Thai 240
Mandeln
Feigenriegel 291
Hanf-Powerbällchen 146
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Klassische Mandelmilch 116
Mandeltrester-Porridge 261
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Peachy Keen Smoothie 224
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
Mandeltrester-Porridge 261
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Mangold
Dschungelgrün 140
Frühlingsgrün 138

Mangos
Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
Maulbeeren
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Superfood-Studentenfutter 149
Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
Mehrkern-Gomasio 162
Mikronährstoffe 18
Minze
Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
Easy Berry Frühstückspizza 191
Erfrischender Gurkensaft 137
Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Miso
Ingwer-Miso-Dressing 161
Möhren-Miso-Dressing 162
Möhren
Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
Die Veggie-Schüssel 137
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
Möhren-Miso-Dressing 162
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Rohe Möhren-Falafel 237
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Rohes Pad Thai 240
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
Möhren-Miso-Dressing 162
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249

N

Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Nori
Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Spargel-Quinoa-Sushi 200
Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Nüsse
DIY-Snackriegel 131
Pastete aus Nüssen oder Samen 120
Nussmus. Siehe auch Mandelmus
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151

O

Öl 40

P

Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Paprika
- Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
- Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
- Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
- Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
- Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
- Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
- Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
- Rohe cremige Maissuppe 266
- Rohe Gazpacho 227
- Rohe oder gekochte Ratatouille 276
- Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
- Yambohne-Fiesta-Reissalat 263

Pastete aus Nüssen oder Samen 120
Peachy Keen Smoothie 224
Pekannüsse
- Roher Pfirsichauflauf 292
- Schoko-Açai-Schüssel 262

Petersilie
- Dressing aus grünen Kräutern 158
- Grüne Limonade 138
- Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
- Rohe Mais-Salsa 174
- Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203

Pfirsiche
- Erfrischender Gurkensaft 137
- Peachy Keen Smoothie 224
- Roher Pfirsichauflauf 292

Pflanzlicher Eiweißshake 215
Pinienkerne
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
- Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
- Rohe oder gekochte Ratatouille 276
- Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244

Pistazien
- Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
- Superfood-Studentenfutter 149

Portobellos
- Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243
- Rohe Spinat-Pilz-Burger 242

Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243

Q

Quinoa
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
- Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246
- Quinoa-Frühstücks-Pudding 221
- Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
- Spargel-Quinoa-Sushi 200
- Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212

Quinoa-Frühstücks-Pudding 221

R

Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohe Gazpacho 227
Rohe Lasagne 280
Rohe Mais-Salsa 174
Rohe Marinara-Soße 170
Rohe Möhren-Falafel 237
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Roher Cobb Salat 182
Roher Key Lime Pie 294
Roher Pfirsichauflauf 292
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Rohes Pad Thai 240
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Rohes Schoko-knuspermüsli 252
Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfisch-salat“ mit Dill 268
Rohveganes Bircher-Müsli 192
Römersalat
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
Roher Cobb Salat 182
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181
Rosinen
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Mandeltrester-Porridge 261
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
Rote Beten
Die Veggie-Schüssel 137
Wurzelgemüse-„Rohvioli“mit Nusskäse und Pesto 210
Rote Linsen
Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Rotkohl
Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
Rohes Pad Thai 240
Rucola
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

S

Samen
Pastete aus Nüssen oder Samen 120
Scharfe Koriander-Vinaigrette 159
Scharfe Tahin-Soße 235
Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
Schnittlauch
Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
Schoko-Açai-Schüssel 262
Schwarze Bohnen
Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
Sellerie
Die Veggie-Schüssel 137
Dschungelgrün 140
Frühlingsgrün 138
Grüne Limonade 138
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Sesamsamen
Mehrkern-Gomasio 162
Rohe Möhren-Falafel 237
Shiitake-Pilze
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
Smoothies
Einfacher grüner Smoothie 117

Smoothies ...
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
Peachy Keen Smoothie 224
Pflanzlicher Eiweißshake 215
Sonnenblumenkerne
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 268
Sonnenblumen-Sprossen
Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
Spargel-Quinoa-Sushi 200
Spinat
Die Veggie-Schüssel 137
Einfacher grüner Smoothie 117
Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
Superfood-Studentenfutter 149
Süßkartoffeln
Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
Süßkatoffeln
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203

T

Tahin
Dressing aus grünen Kräutern 158
Hummus-Grünkohlchips 154
Ingwer-Miso-Dressing 161
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
Klassischer Zucchini-Hummus 163
Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Scharfe Tahin-Soße 235
Tempeh
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
Tofu
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
Tomaten. Siehe auch Kirschtomaten
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
Rohe cremige Maissuppe 266
Rohe Gazpacho 227
Rohe Lasagne 280
Rohe Marinara-Soße 170
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Roher Cobb Salat 182
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
Tortillas
Easy Berry Frühstückspizza 191
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
Süsskartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203

U

Umwelt 30
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282

V

Vitamin B12 43
Vollkornreis
Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179

W

Walnüsse
Einfaches veganes Pesto 171
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
Kokosnussige Schokoladenkekse 288
Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
No-Bake Törtchen mit rohveganer schokoladenganache-Füllung 305
Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
Weiße Bohnen
Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
Wurzelgemüse-„Rohvioli“mit Nusskäse und Pesto 210

Y

Yambohne
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
Yambohne-Fiesta-Reissalat 263

Z

Zitrone-Kurkuma-Vinaigrette 157
Zitronen
Frühlingsgrün 138
Grüne Limonade 138
Heidelbeer-Käsekuchen 298
Zucchini
Frühlingsgrün 138
Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
Klassischer Zucchini-Hummus 163
Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
Rohe Lasagne 280
Rohe oder gekochte Ratatouille 276
Rohes Pad Thai 240
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128
Zucchini Ranch Chips 148
Zucchini-Rouladen 272
Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128
Zucchini Ranch Chips 148
Zucchini-Rouladen 272
Zuckerschoten
Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282

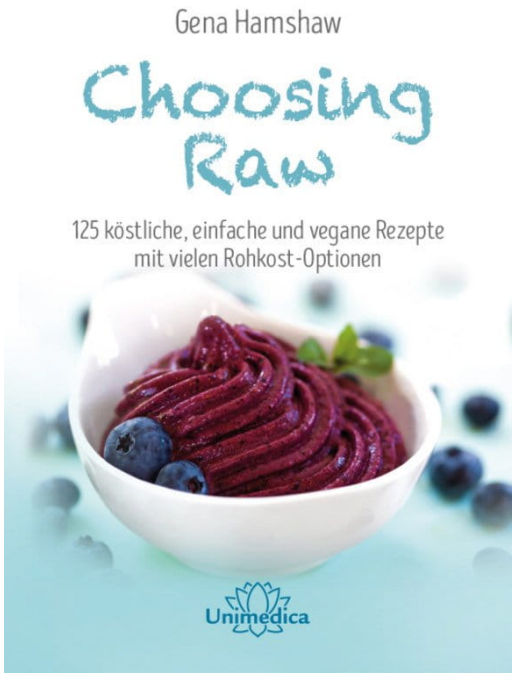
Gena Hamshaw

Choosing Raw

125 köstliche, einfache und vegane Rezepte mit vielen Rohkost-Optionen

344 Seiten, geb.
erscheint 2016

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de