

Gena Hamshaw

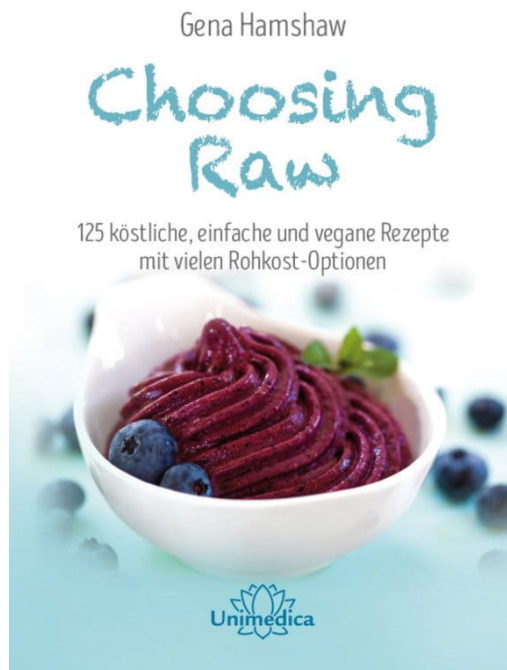
Choosing Raw

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, SOSEN UND AUFSTRICHE 156

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

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-Açaí-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 freimachen 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 Grünkohl² 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 anfang. Ich lernte Zutaten mehr zu schätzen und fand einen feinfühligere 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 hochwertiges 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 tiefgeköhltem gekochtem Getreide und Hülsenfrüchten) wird Ihnen hier enorm helfen. Mit ein paar hundert Gramm tiefgeköhlter 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 tiefgeköhltes 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 Zucchini-Nudeln (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 Honey-crisp-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 einge- weicht 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-Blät- ter
- 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 Was- ser 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 waage- recht 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-Açaí-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-Açaí-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 scho-
 koladenganache-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 Gemüserais mit Früh-
 lingszwiebeln und Ingwer 282
 Brokkoli-Sprossen
 Zucchini-Rouladen 272
 Brunnenkresse
 Frühlingsgrün 138
 Buchweizen
 Buckwheaties 130
 Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
 Buchweizengraupen
 Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knusper-
 müsli 257
 Buckwheaties 130

C

Cannellini-Bohnen
 Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleisch-
 bällchen 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 Frischkä-
 se-Glasur 302
 No-Bake Törtchen mit rohveganer scho-
 koladenganache-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-Ing-
 wer-Eiscreme 301
 Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
 Superfood-Studentenfutter 149
 Cashewmus
 Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
 Champignons
 Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleisch-
 bällchen 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 Frischkä-
 se-Glasur 302
 No-Bake Törtchen mit rohveganer scho-
 koladenganache-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 sonnenge-
trockneten Tomaten 160

Dschungelgrün 140

Dulce

Mehrkern-Gomasio 162

Rohvegane Sonnenblumenkern-„Thun-
fischsalat“ 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-Ko-
kos-Curry 209

Einfaches veganes Pesto 171

Eisen 41, 43

Eiweiß (Protein) 34

Erbsen

Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnen-
blumen-Sprossen 194

Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278

Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto
und Erbsen 284

Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblu-
men-Sprossen 194

Erdbeeren

Schnelle Erdbeeren mit Schokoladen-
häubchen 296

Erdnussmus

Rohe Bananen-Frühstückswraps 258

Erfrischender Gurkensaft 137

F

Feigen, getrocknet

Feigenriegel 291

Feigenriegel 291

Fette 38

Friséesalat

Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat

mit gerösteten Haselnüssen 179

Frühlingsgrün 138

G

Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Man-
delmus 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 Vanil-

le-Mandelmus und Goji-Beeren 218

Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155

Rohveganes Bircher-Müsli 192

Superfood-Häufchen im Schokoladen-
mantel 287

Superfood-Studentenfutter 149

Granatäpfel

Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfel-
kernen 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, Man-
deln und cremigem Ahornsirup-Chi-
potle-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



Johannisbeeren

Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197



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
Rohvegane 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
Rohes Key Lime Pie 294
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Kokoswasser

Cashew-Bananen-Joghurt 254
Erfrischender Gurkensaft 137
Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
Schoko-Açaí-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 Gürkensaft 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 sonnetrockneten 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-Açaí-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-Açaí-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
 Rohvegane 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
 Süßkartoffeln
 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

Eichelnkürbis-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

Weißer 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 Gemüseris 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 Gemüseris mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282

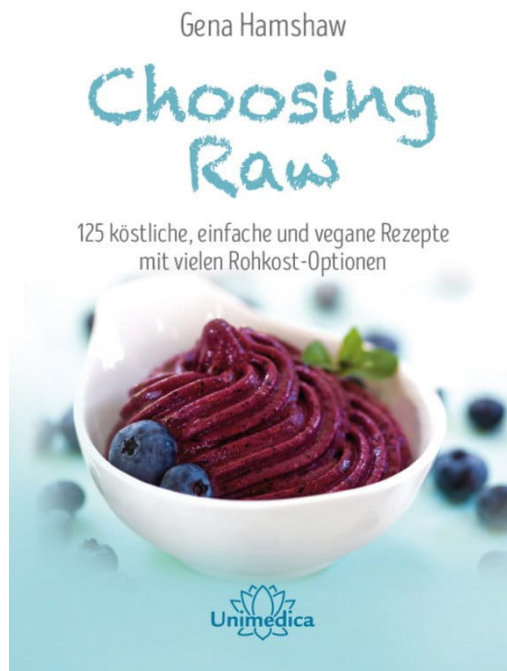
Gena Hamshaw

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