

Rohkost statt Fasten Teil 2

Rezepte für ein Rohkostjahr

Ute-Marion Wilkesmann



Rohkost statt Fasten Teil 2
Rezepte für ein Rohkostjahr

Ute-Marion Wilkesmann



Rohkost statt Fasten Teil 2
Rezepte für ein Rohkostjahr

Ute-Marion Wilkesmann

Books on Demand

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was ist Rohkost?

Wohin geht die Rohkost?

Rohkost und Stevia

Praktische Einleitung in Stichworten

Geräte

Kann ich die Rezepte hier nur mit teuren Geräten nacharbeiten?

Warum gibt es hier keine Smoothies?

Wildkräuter

Wann mache ich Rohkost?

Monatsrezepte

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

Austauschtabelle und Basisrezepte

Und wer bin ich?

Rezeptverzeichnis

Einleitung

Rohkost ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu reinigen, wenn man nicht fasten kann, darf oder will. Wer z.B. hart körperlich arbeitet, wird sich mit dem Gedanken des Fastens häufig nicht so recht anfreunden. Wer richtig fastet, muss eine Darmentleerung durchführen, auch davor schrecken viele zurück. Bei gewissen Krankheiten wie z.B. Gallensteinen ist Fasten untersagt. All diesen Menschen steht die Rohkost als Alternative zur Verfügung.

Was ist Rohkost?

Die Definition von Rohkost ist einfach: Alles soll so natürlich wie möglich sein und an keinem Punkt seines Lebens durfte das Lebensmittel über 40-42 °C erhitzt werden.

Seit ich meine erste Rohkostphase eingelegt und das Tagebuch dazu veröffentlicht habe („Rohkost statt Fasten, 2007), ist mein Wissen über Rohkost gewachsen. Auch das Erscheinungsbild der Rohkost in der Öffentlichkeit hat sich gewandelt. Rohkost ist „hip“. Das hat Vorteile, weil wir nicht mehr ganz so komisch angeschaut werden, wenn wir von unserer Rohkost schwärmen und viel mehr Möglichkeiten haben, Rohkost zum Beispiel über Internetshops einzukaufen. Es hat aber auch Nachteile.

Die Temperaturgrenzen werden verwischt: So gibt es mehr und mehr Rohkostshops, die von einer Rohkostgrenze von 50 oder 60 °C sprechen. Wir brauchen hier nur einmal an Fieber beim Menschen zu denken: Bei über 42 °C ist Fieber tödlich, unser Eiweiß wird denaturiert, wir sterben.

Hier eine kleine Liste von Dingen, von denen viele annehmen, dass sie roh sind:

- Cashewnüsse sind normalerweise immer blanchiert (= über 70 °C erhitzt)
- Sahne, Joghurt und andere Milchprodukte kommen zwar kalt aus dem Kühlschrank, sind aber immer pasteurisiert (gesetzliche Vorschriften); es sei denn, es sind Rohmilchprodukte.
- Vanille wird direkt nach der Herstellung immer blanchiert, weil sie sonst nachreift und schließlich verdirbt.
- Curry ist immer erhitzt, das ist Teil des Rezepts (die einzelnen Gewürze werden geröstet).
- Bei kaltgepressten Nussölen müssen wir darauf achten, dass sie aus ungerösteten Nüssen hergestellt werden, sonst nützt das kalte Pressen auch nichts.

Wohin geht die Rohkost?

Ver mehrt kommen quasi Rohkost-Fertignahrungsmittel in Form von Pülverchen, Extrakten usw. auf den Markt. Die Rohkostgrenze wird aufgeweicht, Shops bieten Waren als Rohkost an, die bei 50 bis 55 °C erhitzt wurden, es wird mit Curry und Vanille gewürzt. Hoch im Kurs steht ein Mandelmus, das „nur kurz blanchiert“ wurde. Wer sich einmal 7 Sekunden in eine Wanne kochendes Wasser legt, wird „sehen“, ob sein Inneres Rohkosttemperatur behält und ob er dabei lebendig bleibt.

Rohkost ist natürlich mehr als nur eine Möhre auf dem Teller. Aber die Rohkost ist schon schwer auf dem Weg kommerzialisiert zu werden, und da wo Geld im Spiel ist, gehen Qualität und Gesundheit baden.

Rohkost und Stevia

Vielfach beobachten wir einen Trend zur Verwendung von Stevia. Stevia ist allenfalls frisch von der Pflanze und in

kleinsten Mengen, quasi als Gewürz, akzeptabel. Sich alles mit getrocknetem Stevia „auf Teufel komm raus“ zu süßen, nimmt die Chance, natürlichen Geschmack zu entdecken.

Praktische Einleitung in Stichworten

- Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für eine Person konzipiert.
- Der Begriff „netto“ bei Gewichtsangaben bedeutet geschält, entsteint usw.
- In kleinen Mengen roh verzehrter Rhabarber ist keinesfalls giftig. Bei regelmäßigem starken Verzehr dieses Gemüses in ungekochter Form kann der relativ hohe Anteil Oxalsäure bei empfindlichen Menschen Beschwerden hervorrufen.
- Gekeimte Kichererbsen und Linsen sind auch roh verträglich. Gekeimte Bohnen – außer Mungbohnen – dürfen genau wie rohe Bohnen nicht verzehrt werden, sie sind giftig.
- Oliven sowie Erd- und Cashewnüsse in Rohkostqualität erhalten wir nur im Rohkostfachhandel. Bioladen- und Gemüsehändler-Mitarbeiter sind da nicht die rechten Ansprechpartner, wie ich aus Erfahrung weiß.
- Carob kennen Vollwertler als Alternative zu Kakao ohne die „wach machende“ Wirkung, er ist auch nicht ganz so bitter. Im Rohkostfachhandel gibt es ihn gemahlen roh, außerdem können wir Carobschoten kaufen, die am Baum getrocknet sind.
- Macapulver ist im Moment ebenfalls chic. In manchen Getränken oder Süßspeisen schmeckt es mir ganz gut. Da Pulver niemals ein ideales vollwertiges Lebensmittel ist, betrachte ich es als Gewürz. Wer es nicht bekommt

oder kaufen möchte, kann es in den Rezepten ohne Geschmackseinbuße auch weglassen.

- Auch der sogenannte rohe Agavendicksaft/-nektar ist nicht hundert Prozent vollwertig, da er ein chemisch mit Enzymen bearbeiteter Extrakt ist. Ich führe ihn in einigen Rezepten auf, damit Veganer eine Alternative haben. Vollwertler sollten auf jeden Fall Honig wählen, der gerade roh (auf kalt geschleuderte Qualität achten!) viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält.
- Mengen sind meist in „g“ angegeben. Eine Waage ist immer genauer als ein Messbecher.
- Die Trockenzeiten von Dörrgeräten richten sich nach dem Gerät, daher sind hier die Angaben nur ein Anhaltspunkt.
- Gerade in der Rohkosternährung sind Sauerkraut und frisch gekeimte Sprossen wichtig, sie enthalten viele wichtige Nährstoffe. Hier liegt ein großes Experimentierfeld!
- Ich schäle nur, wenn unbedingt notwendig (z.B. alte Kohlrabi), nicht nur beim Apfel sitzt das Wertvollste unter der Schale. Obst und Gemüse wasche ich nur, wenn sichtbar Dreck daran hängt. Ich handhabe das schon etwa seit 30 Jahre so, d.h. auch schon vor dem Umstieg auf die Vollwert. Pseudohygiene bringt uns nicht weiter.
- Es gibt das Märchen, was durch nichts bewiesen ist, dass Essig Vitamine zerstöre. Wer Essig meiden möchte, kann stattdessen Zitronensaft nehmen, außer bei Dingen, die wie z.B. die Standardsalatsoße länger aufbewahrt werden sollen.
- Wer eine bestimmte Nusssorte nicht hat, nimmt eine andere. Die Rohkostqualität ist hier wichtiger als die Nusssorte.

- Auch wenn ich dieses Rohkostbuch stark regional und saisonal ausgerichtet habe, so tauchen doch ab und an exotische Zutaten auf. Dies ist ein Angebot für die, die sich nun einmal gar nicht mit rein heimischer Kost anfreunden können. Wer ausschließlich regional leben möchte, überspringt diese Rezepte.
- Wer beim Lesen der Zutaten stutzt und denkt: Was ist denn das? (zum Beispiel ein Rucolapesto) findet diese Dinge in der Austauschabelle mit Basisrezepten am Ende des Buchs.
- Rohkostlebensmittel sollten vorzugsweise Bioqualität haben.
- Besonders wichtig ist ein hervorragendes kaltgepresstes Öl, ein großes Thema! Ich möchte nur kurz darauf hinweisen, dass die Bezeichnungen „kalt gepresst“, „naiv“ und so weiter keine echte Garantie sind. Ein wirklich gesundes Öl kann nicht billig sein. Wer also glaubt, sein Öl für die Rohkost beim Discounter kaufen zu können, irrt. Wer mehr zum Öl wissen möchten, dem empfehle ich den Film aus meiner Reihe „Einführung in die Vollwert“, zu finden über meine Webseite <http://www.vollwertkochbuch.de>.

Geräte

Kochbuchautoren, vor allem wenn sie etwas erfolgreicher oder geübte Köche sind, arbeiten mit teuren Profimaterialien und -geräten. Jedoch verraten sie uns das meistens nicht. Eines meiner Lieblingsbeispiele kommt vom Backen: Viele Jahre lang habe ich gedacht, ich bin unfähig, einen Hefeteig zu backen. Egal, was ich machte: Mein Teig hatte sich nie, wie in den Rezepten beschrieben, nach einer halben Stunde verdoppelt. Erst nachdem ich einen entsprechenden Kursus besucht hatte, wurde mir klar: In einer normalen Küche geht Hefeteig deutlich länger, um merklich größer zu werden. Um

die halbe Stunde zu erreichen, brauche ich einen Gäröfen. Weist einer dieser Autoren darauf hin, dass er einen Gäröfen benutzt? Nein!

Da bin ich als gewissenhafte Kochbuchautorin in einer Zwickmühle. Von meiner Homepage bin ich es gewohnt, alles wie ein Protokoll aufzuschreiben, also mit den wirklichen Geräten. In Büchern kann das Leser verärgern. Ich habe mich entschlossen, einen Mittelweg einzuschlagen. Ich nenne die Geräte nicht mehr beim Produktnamen, sondern als Produktgruppe. Hier im Vorwort möchte ich jedoch vorstellen, was in meiner Küche steht:

1. Ein kleiner Mixer (Personal Blender, Mr. Magic, Magic Maxx)
2. Ein Zerkleinerer (Speedy)
3. Eine Getreidemühle
4. Ein Getreideflocker
5. Ein Thermomix
6. Ein Vitamix
7. Ein Dörrgerät
8. Eine Küchenmaschine

Außer vielleicht Mühle, Flocker und Dörrgerät sind alle Geräte auch für den „normalen“ Haushalt, in dem Essen zubereitet wird, eine große Hilfe. Mühle und Flocker sind für den Vollwertler ein Muss, vor allem die Mühle. Und wer einen Garten hat, wird immer auch ein Dörrgerät nutzen können.

Der kleine Mixer

Mit keinem anderen Gerät kann ich so gut kleine Mengen verarbeiten. Wer die Vollwert erst einmal probieren will,

kann fürs Erste auch kleine Getreidemengen darin mehr oder weniger fein schroten.

Der Speedy

Zum Raffeln von Gemüse oder Obst in handlichen Mengen (200-300g) ist er handlicher als eine große Maschine. Raffeln können die kleinen Mixer nämlich nicht.

Getreidemühle

Für die Rohkost ist sie nicht zwingend, da reicht auch der kleine Mixer bzw. Thermomix und Vitamix, die beide Getreide auch zerkleinern können. Da diese drei Geräte mit Messern schlagen, und nicht mit Steinen mahlen, wird das Mehl allerdings niemals so glatt und fein wie aus einer Mühle, mal ganz abgesehen vom gesundheitlichen Nutzen.

Flocker

Es gibt auch preiswerte Handflocker, wenn man nur ab und zu flockt. Wer einmal frische Haferflocken gegessen hat, mag die Pappe aus dem Laden nicht mehr.

Thermomix

Der Thermomix ist der Allrounder überhaupt und auch das teuerste Gerät von allen. Er kann mahlen, mixen, pürieren, wiegen, dämpfen, kochen. Noch ein Vorteil in der Rohkost: sobald das grüne Lämpchen für „37,5 °C“ angeht, weiß ich: Vorsicht ist geboten!

Vitamix

Dank einer enorm hohen Umdrehungszahl werden Speisen wunderbar glatt. Für mich absolut unschlagbar ist er zur Herstellung von cremigem Speiseeis ohne (!) Sahne oder Süßungsmittel.

Küchenmaschine

Küchenmaschinen sind schön zum Schneiden und Hacken von größeren Obst- und Gemüsemengen.

Kann ich die Rezepte hier nur mit teuren Geräten nacharbeiten?

Es gibt einige Rezepte in diesem Buch, für die bestimmte Geräte nötig sind. Und bevor nun jemand die Stirn runzelt und fragt: Ach, ich muss erst ein teures XXX kaufen, bevor ich Rohkost mache? dem sei gesagt: Aber nein! Wer Rohkost machen will, benötigt außer einem Messer überhaupt kein Gerät. Da kaufen wir Obst und Gemüse auf dem Markt, schneiden es in Stücke und verzehren es. So gesehen ist das etwas, was dem ursprünglichen Sinn der Rohkost am nächsten kommt. Ich kann aber nicht sagen: Ich will jetzt mit dem Nähen anfangen! und erwarten, dass ich alle Modelle auch ohne Nähmaschine nacharbeiten kann.

Wobei ich darauf geachtet habe, auch viele Rezepte in dieses Buch aufzunehmen, in denen eben nur ganze einfache oder gar keine Geräte erforderlich sind. Wer keinen Vitamix hat und sich keinen kaufen will, der wird hier auch Speiseeis finden, das er mit einem einfachen Handrührgerät herstellen kann. Wer aber ein echtes cremiges Eis wie aus der Eisdiele nebenan möchte: Das geht nun einmal nicht ohne entsprechendes Gerät. Ich kann auch nicht ohne Flugzeug in wenigen Stunden nach New York gelangen.

Interessant ist, was sich all die, die sich über die hohen Gerätepreise beschweren, sonst noch leisten: Ein iPhone ist schnell gekauft. Beim Spaziergang durch die City hier ein T-Shirt mitnehmen, dort ein Buch und vielleicht noch eine CD? Oder ich lade mir alle drei Tage einen netten MP3-Song. Der neueste Flachbildschirm muss her, die Reise geht zwei Wochen in ferne Lande. Aber für ein Gerät, das uns jeden Tag Freude macht, ist kein Geld da? Es setzt jeder seine

Prioritäten, das ist okay, aber die Geräte an sich sind nicht teuer, für das, was sie leisten. Wenn wir allein überlegen, was wir so nebenbei beim Stadtbummel kaufen und nicht wirklich brauchen... ist so ein Gerät schnell zusammengespart.

Warum gibt es hier keine Smoothies?

In der Vollwert nach Dr. Bruker gehören Obstsaft, auch die frisch gepressten, zu den nicht empfohlenen Dingen. Begründung in Kurzform: Gepressten Säften fehlen wichtige Inhaltsstoffe, die im Trester verblieben sind, und außerdem überschütten sie den Körper mit einem Schwall von Nährstoffen. Überlegen wir doch einmal, wie viele Orangen es braucht, um ein Glas Orangensaft herzustellen, und wie lange ich brauche, um diese Orangen zu essen im Vergleich mit dem Herunterspülen des Safts. Meiner Meinung nach stehen Smoothies fast auf derselben Stufe. Zwar sind sie kein Teilprodukt, dennoch überschüttet der Smoothie genau wie der Saft unseren Körper mit einem Schwall von Nährstoffen, die dieser so schnell nicht verarbeiten kann. Die Nährstoffe überspringen ein ganz wichtiges Verdauungsorgan, nämlich den Mund, und gelangen so, vor allem wenn das ganze fettlos zubereitet wurde, direkt ins Blut (das ist jetzt etwas vereinfacht dargestellt). Smoothies stehen nicht ganz bei den Säften, aber doch kurz dahinter.

Smoothies machen schnell und lange satt, das habe ich auch schon gehört. Das ist nicht unbedingt ein Vorteil. Ich kenne dieses Völlegefühl auch, was einfach daher kommt, dass Dinge unverdaut dorthin kommen, wo sie schon teilverdaut sein sollten.

Zu unterscheiden von den Smoothies sind Getreidegetränke. Wenn ich 2 Esslöffel Getreide ganz fein gemahlen auf 1 Liter Wasser nehme und das langsam

trinke, habe ich eher eine Emulsion (wie Milch) als eine Nährstoffbombe.

Es bleibt jedem selbst überlassen, sich auch Smoothies herzustellen. Ich bitte nur um Verständnis dafür, dass ich keine Rezepte aufnehme, die ich selbst ablehne :-). Wer aus irgendwelchen Gründen nun eben doch so fein zerkleinerte Obst- und Gemüsegemische verzehren möchte, dem kann ich nur empfehlen, sie wie eine Suppe mit dem Löffel zu essen.

Wildkräuter

Wildkräuter sind seit einigen Jahren im Kommen, denn sie enthalten viel mehr Vitalstoffe als die hochgezüchteten Pflanzen. Bei Voll-Rohköstlern sind sie zurecht ein fester Bestandteil der Ernährung. Ich wollte vor wenigen Jahren noch nicht einmal eine Löwenzahnblüte essen, es ist so gegen alles, was wir einmal gelernt haben. Ich habe einige wenige Rezepte mit „gewohnten“ Wildkräutern aufgenommen, damit die Leser auch hier ein paar Möglichkeiten sehen, wie wir sie wieder allmählich in unsere Ernährung einführen können. Es gibt Onlineversandshops, bei denen wir uns in der Saison frische Wildkräutermischungen bestellen können. Das finde ich prima, um mich an das Thema heranzuarbeiten.

Wann mache ich Rohkost?

Jeder hat da so seine Vorlieben. Die meisten glauben, weil Rohkost „kalt“ ist, sie würden das lieber im Sommer oder Herbst essen. Ich selbst bevorzuge Rohkost in der kalten Jahreszeit, begründen kann ich das nicht. Ich friere erstaunlicherweise unter Rohkost sogar weniger als sonst. Damit jeder sich seine Rohkost dann legen kann, wenn er es für geeignet hält, ist das Buch nach Monaten aufgeteilt. Die Möglichkeit, sich saisonal zu ernähren, wird so erleichtert. Für jeden Monat gibt es je vier Frühstücke, Salate,

Hauptmahlzeiten, Süßigkeiten/Nachspeisen, Getränke und je zwei Brote. Diese Rezepte seien eine Anregung, was man mit rohen Lebensmitteln alles Tolles machen kann, außer sich nur eine Möhre, einen Apfel und ein Salatblatt auf den Teller zu legen.

Den hier vorgestellten Rezepten liegt die vollwertige Ernährung zugrunde, d.h. ich verwende auch unerhitztes Getreide. Die Devise in beiden Ernährungsformen ist: So natürlich wie möglich.

Wer regelmäßig Kaffee oder Tee trinkt, dem empfehle ich, dies einige Wochen vorher stark einzuschränken oder auslaufen zu lassen, weil der Übergang sonst mit Entzugserscheinungen einhergehen kann.

Ich für meinen Teil habe festgestellt, dass die Rohkost immer mehr bringt, je schlichter sie ist. Mein Traum ist es, einmal eine Rohkostphase zu machen, in der ich Obst (in kleinen Mengen) und Gemüse nur noch quasi „aus der Hand“ esse. Bis dahin habe ich jedoch noch einen weiten Weg vor mir, denn als Zivilisationsköstlerin bin ich Verarbeitung gewohnt, sei sie noch so schlicht. Um überhaupt einmal Rohkost in unser Leben zu bringen, sind schöne Rezepte auf jeden Fall eine große Hilfe.

Noch ein Wort zu Ausstattung dieses Buches: Wer wie ich seine Bücher bei BOD veröffentlicht, muss mit der Anzahl der Farbfotos sehr gut haushalten. Jede farbige Seite macht den Endpreis teurer, ohne dass der Autor etwas davon hat. Ich versuche stets, ein Gleichgewicht zwischen einem bezahlbaren Buch und der Zahl von Fotos herzustellen. Im vorliegenden Buch gibt es insgesamt 264 Rezepte, jeweils mit einem Foto, 36 davon in Farbe. Ich habe lieber an der Farbe als an der Zahl der Rezepte gespart und hoffe, dies war im Sinne meiner Leser und Leserinnen.

Nun kann ich nur noch allen, die es einmal (wieder) mit der Rohkost versuchen wollen, viel Spaß auf dieser abenteuerlichen Reise wünschen!

Ute-Marion Wilkesmann

Mai 2011

Januar

Gottlieb Keller

Im Schnee

Wie naht das finster türmende
Gewölk so schwarz und schwer!
Wie jagt der Wind, der stürmende,
Das Schneegestöber her!
Verschwunden ist die blühende
Und grüne Weltgestalt;
Es eilt der Fuß, der fliehende,
Im Schneefeld nass und kalt.
Wohl dem, der nun zufrieden ist
Und innerlich sich kennt!
Dem warm ein Herz beschieden ist,
Das heimlich loht und brennt!
Wo, traulich sich dran schmiegend, es
Die wache Seele schürt,
Ein perlend, nie versiegendes
Gedankenbrauwerk rührt!

Das Extra

Multigewürzmischung

Wer es mit der Rohkost genau nehmen möchte, kann nicht mit Curry würzen, denn Curry wird immer mit gerösteten Gewürzen hergestellt. Die folgende Würzmischung ist dem Currygeschmack verblüffend ähnlich.

- 1 Teelöffel ungemahlener Koriander

- 1 Teelöffel ungemahlener Kümmel
- 4 Kardamom-Schoten
- 1/2 Teelöffel Kurkuma gemahlen
- 1/2 Teelöffel süßer Paprika

Die Kardamomsamen aus der Schote pöhlen und mit Koriander und Kümmel in einem kleinen Mixer 40 Sekunden mahlen. Die anderen Zutaten hinzugeben, 2 Minuten warten und nochmals 30 Sekunden mahlen.

Ergänzung:

Paprika kann entfallen, der Geschmack bleibt in der Hauptrichtung unverändert.

Der gemahlene Kurkuma, den es zu kaufen gibt, hat keine Rohkostqualität. In vereinzelt Indiashops gibt es Kurkumawurzel als ganzes zu kaufen, die man dann selbst mahlen kann.

Frühstück

Pomelo Grande

- 3 Esslöffel Sechskorngetreide
- 90g Wasser
- 1 Banane (165g brutto)
- 160g Pomelo (netto)
- 2 kleine Äpfel (145g)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 12 Mandeln

Abends das Getreide grob schroten, mit dem Wasser verrühren und über Nacht einweichen (nicht in den Kühlschrank stellen). Morgens Banane und Pomelo schälen. Mit halbierten Äpfeln und Zitronensaft in der Küchenmaschine klein hacken. Mit dem eingeweichten Getreideschrot verrühren und mit den Mandeln dekorieren.



Kaki-Ananas-Top

Für 2 Personen

- 4 Esslöffel Sechskorngetreide
- 80g Wasser
- 2 Äpfel (190g)
- 90g Quitte
- 2 Bananen (300g brutto)
- 1/2 Zitrone geschält
- 1 Kaki mittelgroß

- 70g Ananas (netto)
- 20g grüne Rosinen
- 20g Cashewnüsse

Abends Getreide grob schroten und in dem Wasser verrühren. Über Nacht stehen lassen (nicht im Kühlschrank). Morgens Äpfel, Quitte, geschälte Bananen und Zitrone mit dem eingeweichten Getreideschrot pürieren. Auf zwei Schüsselchen verteilen. Kaki halbieren, jede Hälfte in dünne Scheiben schneiden und als Ganzes in die Mitte legen. Ananas in Stücke schneiden, am Rand auslegen und mit Rosinen und Nüssen bestreuen.



Gepuderte Grapefruit

- 20g Sonnenblumenkerne
- 30g Buchweizen
- 1 Grapefruit (190g netto)

- 1 Teelöffel Mohn

Sonnenblumenkerne mit dem Buchweizen in einem kleinen Mixer puderfein mahlen. Grapefruit schälen, grob in Stücke teilen und zu dem Mehl geben. Nochmals gut durchmischen und in eine Schüssel geben. Mohn an den Rand streuen.

Ergänzung:

Wer keinen ungekochten Mohn mag, nimmt stattdessen Leinsamen oder fein gemahlene Kakaonibs.



Roggenfrühstück

Vorbereitung: Roggen 2-3 Tage keimen lassen (mancher Roggen ist so keimfreudig, dass schon 36 Stunden reichen)

- 50g Roggen,
- 1 kleiner Apfel (100g)
- 1 kleine Birne (130g)
- 1 mittelgroße Apfelsine (155g brutto)
- 10g Haselnüsse
- 3 Haselnüsse als Dekoration

Obst in der Küchenmaschine mit 10g Haselnüssen raffeln. In einer Schüssel mit den Keimen verrühren, Oberfläche glattstreichen und mit 3 Haselnüssen in der Mitte dekorieren.



Salat

Pfefferminzierter Blumenkohl

Dressing:

- 1 Esslöffel Limettensaft
- 2 Esslöffel Mandelöl
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Wasser
- 1 Teelöffel Kräutersalz
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 6 Blätter frische Pfefferminze

Feste Zutaten:

- 90g Eisbergsalat

- 210g Blumenkohl
- 12g Walnüsse

Für das Dressing die Zutaten bis auf die Pfefferminze mit einer Gabel gut verschlagen. Pfefferminze ganz kleinschneiden und unterziehen. Eisbergsalat und Blumenkohl kleinschneiden, unter das Dressing heben. Am Rand mit Walnüssen dekorieren



Rotkohlsalat Pomelino

- 220g Rotkohl
- 110g Pomelo (netto)
- 5 Esslöffel Standardsalatsoße

Rotkohl in feine Stücke schneiden. Haut von den Pomelostücken abziehen, kleinschneiden und zum Rotkohl geben. Mit der Soße übergießen und gut durchziehen lassen.

Ergänzung:

Pomelo gibt es nun schon seit längerer Zeit auch in normalen Supermärkten zu kaufen. Wer absolut keine bekommt, kann sich mit Grapefruit behelfen.



Sellerie-Birnen-Rohkost

- 1 kleine Birne (105g)
- 175g Sellerie (ohne Wurzelstücke, aber ungeschält)
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Rohkräutersalz mit Pfiff
- 1 Esslöffel Walnüsse
- 4 Walnusshälften zur Dekoration

Birne und Sellerie grob vorschneiden, alle Zutaten zusammen - außer der Dekoration - in den Zerkleinerer

geben und raffeln. In eine kleine Schüssel umfüllen und mit den Walnusshälften dekorieren.



Wintersalat Kraftprotz

Eine sehr schnelle Mahlzeit!

Dressing:

- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Leinöl
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Kräutersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Feste Zutaten:

- 1 Mandarine (50g netto)
- 100g Rettich

- 10g Rucola
- 150g Apfelsauerkraut

Dressingzutaten mit einer Gabel gut verquirlen. Mandarine in Segmente teilen und kleinschneiden. Rettich würfeln, Rucola fein hacken. Zusammen mit dem Apfelsauerkraut gründlich unter das Dressing rühren. Kann auch etwas stehen und durchziehen.



Hauptmahlzeit

Paprika voll sauer

- 1/2 große Paprikaschote (100g netto)
- 1 Apfelsine (165g netto)
- 20g Walnüsse
- 100g Apfelsauerkraut
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie

- 2 Esslöffel Nackthafer (38g)

Entkernte Paprikaschote mit der Öffnung nach oben aufstellen, eventuell vom Boden etwas abschneiden, damit sie fester steht.

Drei Viertel der Apfelsine kleinschneiden, Walnüsse zwischen den Händen zerdrücken und beides mit Sauerkraut und Petersilie verrühren. Einen Teil in die Paprikaschote füllen, auf einen Teller setzen. Den Rest der Sauerkrautmasse um die Paprika legen. Haferflocken und über den Rand streuen. Das letzte Viertel Apfelsine in 4 Spalten schneiden und auf die Haferflocken legen.



Wilde Wirsingsschalen

Vorbereitung: 50g Wildroggen 2,5 Tage keimen lassen

- 75g Wildroggensprossen
- 30g Erdnüsse
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1/2 Apfel (60g)

- 25g Wasser
- 1/2 Kohlrabi (140g netto)
- 2 nicht zu große Wirsingblätter (je 50g)
- Etwas Petersilie

Nüsse in einem kleinen Mixer fein mahlen. Mit Öl, Apfel und Wasser durchschlagen und unter den gekeimten Roggen mischen. Kohlrabi (wenn er noch schön ist, ungeschält verwenden) in dünne Streifen schneiden, mit der Roggenmischung verrühren. Wirsingblätter nebeneinander stellen und füllen, mit etwas Petersilie dekorieren.

Ergänzung:

Das funktioniert auch mit „normalem“ Roggen.

Salz wurde nicht vergessen - es ist nicht erforderlich.



Weißkohllasagne

Vorbereitung: Roggen 4-6 Stunden in Wasser einweichen

- 50g Roggen

- 65g Wasser
- 1 Tomate (85g)
- 200g Weißkohl
- 50g Möhre
- etwas Salz
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl

Soße:

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zitronenschaum
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 20g Ananas geschält
- 10g Sonnenblumenkerne
- 40g Wasser
- etwas Petersilie (Deko)
- 2-4 Möhrenscheiben (Deko)

Roggen flocken, mit 65g Wasser verrühren und 4-6 Stunden stehen lassen (nicht im Kühlschrank). Tomate in Scheiben schneiden, eine kleine Lasagneform damit auslegen. Weißkohl und Möhre in grobe Stücke schneiden und mit etwas Salz fein raffeln. Eine Hälfte auf den Tomatenscheiben verteilen. Den eingeweichten Roggen mit (1/2 TL) Salz, Pfeffer und Öl verrühren und vorsichtig auf dem Weißkohl ausstreichen. Darüber die nächste Schicht geraffelten

Weißkohl geben. Die Knoblauchzehe schälen und mit den anderen Soßenzutaten zu einer feinen Creme schlagen. Auf die oberste Schicht streichen. Mit etwas Petersilie und Möhre garnieren.



Stangenselleriesuppe

Vorbereitung: 10g Linsen 2-3 Tage keimen lassen

- 140g Stangensellerie
- 1 mittelgroße Tomate (110g)
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150g Wasser
- 20g Linsensprossen

Stangensellerie grob vorschneiden. Tomate halbieren, das Innere auslöffeln. Sellerie, Tomateninneres, Zitronensaft, Salz, Öl, Pfeffer und Wasser zusammen pürieren (z.B. im Vitamix, hohe Stufe). In eine passende Schüssel oder einen