



Für Wellness und Bodyfeeling pur

Zahlreiche Stars und Models schwören seit längerem auf die Beautyeffekte der lebendigen Pflanzenkost. Die potenzierte Zufuhr von Vitaminen und Enzymen sowie von unverwechselbaren Duft-, Farb- und Aromastoffen bewährt sich. Sie sorgt nicht nur für eine robustere Gesundheit, sondern auch für strahlendere Haut, einen strafferen Body und eine dynamische Ausstrahlung – für den vielbeschworenen «Glow». Spitzenköche haben neue Zubereitungsarten geschaffen und damit eine neue Cuisine für Augen und Gaumen. Das monotone Einerlei der «Rohkost» ist out. Die Welt der rohen Lust beschränkt sich nicht mehr auf Salatteller. Das macht den Essgenuss bunt, abwechslungsreich – und glamourös.

ISBN 978-3-03780-580-0
A standard linear barcode representing the ISBN number 978-3-03780-580-0.
9 783037 805800

Rohe Lust
Vegane Rezepte

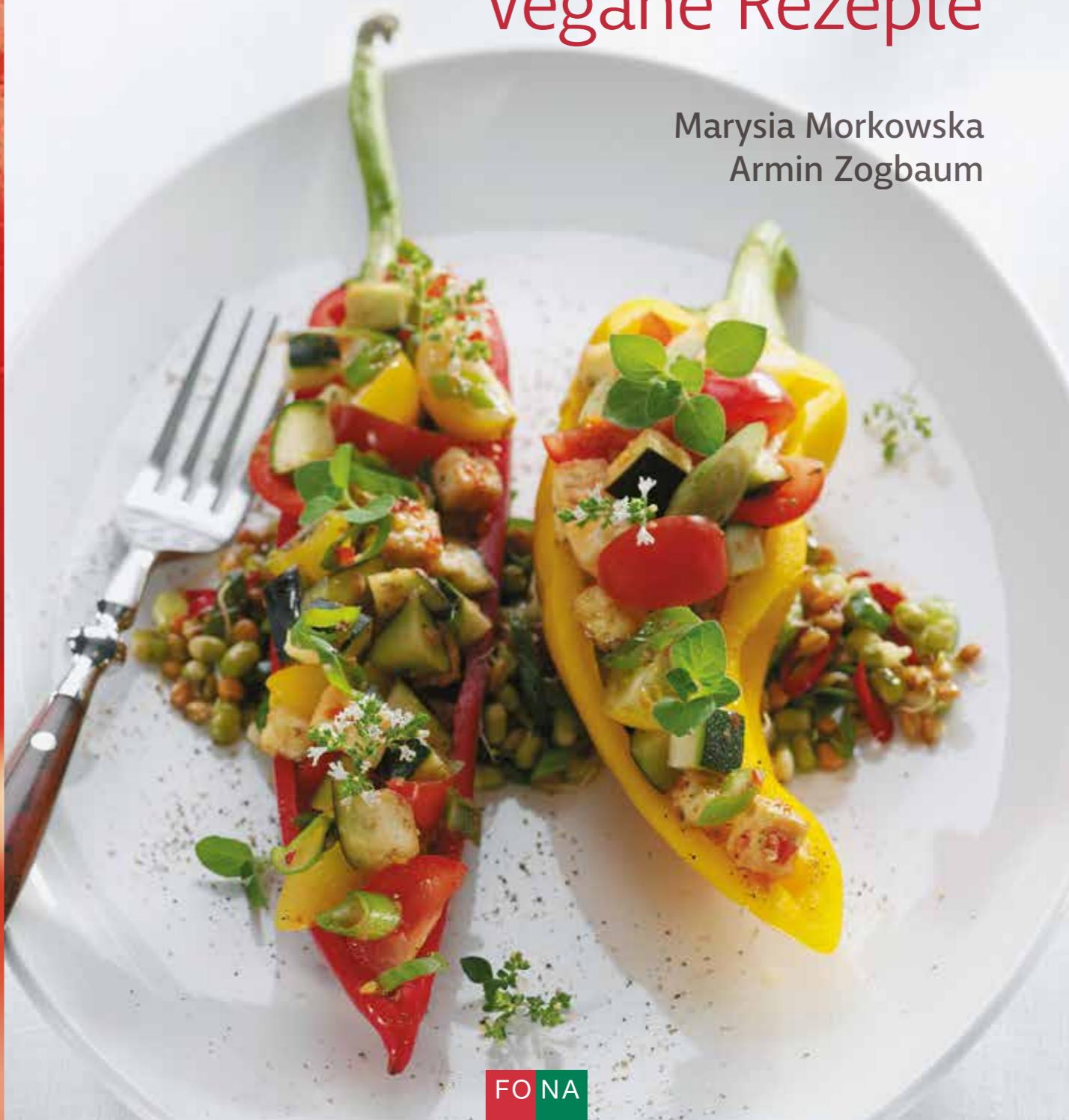
Marysia Morkowska Armin Zogbaum

FO NA

Rohe Lust

Vegane Rezepte

Marysia Morkowska
Armin Zogbaum



FO NA

Marysia Morkowska
Armin Zogbaum

Rohe Lust

Vegane Rezepte

Inhalt

Wichtige Hinweise

Rohkost sollten Sie in den Tropen nur dann essen, wenn Sie sie eigenhändig geschält haben.

Nur so können Sie sich vor Parasiten schützen.

Diese Vorsichtsmaßnahme bewährt sich laut Auskunft eines Tropenarztes auch im südlichen Mittelmeerraum, auf Sizilien, in der Türkei, in Griechenland und an der afrikanischen Nordküste.

Süßmittel Honig kann durch pflanzliche Süßmittel (Agavendicksaft, Fruchtdicksaft, Stevia, ...) ersetzt oder häufig ganz weggelassen werden.

© 2015 Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat: Léonie Schmid

Einführung: Marysia Morkowska

Rezepte: Armin Zogbaum

Anleitung Sprossenzucht: Erica Bänziger

Gestaltung: FonaGrafik

Fotos: Armin Zogbaum;

Bircher-Benner Archiv, Zürich (Seiten 24, 27, 28, 29)

Druck: Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-580-0

Vorwort

10 Rohkost und Lust? Das tönt schon fast wie ein Widerspruch in sich!

Einführung

14 Von der veganen Rohkost zur «Haute Cuisine Crue»
23 Das Paradies essen
31 Die Fakten
36 Die häufigsten praktischen Fragen rund um die Rohkost und die spannenden Antworten der Expertin
41 Anleitung zur Sprossenzucht

Suppen

64 Spicy Tomato-Shot
64 Gurkensuppe
66 Avocadosuppe mit Mango und Ananas
68 Peperonisuppe mit Minze
68 Mandel-Birnen-Suppe
70 Gazpacho
70 Spargel-Avocado-Suppe
71 Roher Borschtsch
72 Klare Shiitake-Suppe
72 Selleriesuppe mit Trüffelöl
74 Klare Curry-Tomatensuppe
74 Curry-Maissuppe

Die Rezepte sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL = Esslöffel
KL = Kaffeelöffel
TL = Teelöffel
ml = Milliliter
l = Liter
Msp = Messerspitze
g = Gramm
kg = Kilo

Getränke

46 Mandelmilch
46 Crazy Monkey – Kokos-Bananen-Drink
48 Green Cooler
48 Frozen Banana-Shake
50 Ice Chai
50 Sonnenschein-Tee
52 Indian Sunrise
52 Erdbeer-Shake

Brote | Müesli

56 Essener Brot
Grundrezept
58 Nussbrot
58 Italienisches Oliven-Kräuter-Brot
59 Exotic-Müesli
59 Bircher Müesli
Original-Müesli nach Dr. Bircher-Benner
60 Beerenmüesli



Salate | Vorspeisen

- 78 Kräutersauce
- 78 Mandel-Dressing
- 80 Anis-Ananas-Dressing
- 80 Nüsslisalat mit Kaki und Nüssen
- 82 Wasserkresse-Avocado-Salat mit Blaubeer-Dressing
- 82 Sauerkrautsalat mit Ananas und Bananen
- 84 Avocadosalat mit Peperoncini und Mango
- 85 Kürbis-Birnen-Salat
- 86 Pikanter thailändischer Papayasalat
- 88 Grüner Salat mit Ingwer-Dressing
- 90 Karottensalat mit Datteln, Orangen und Mandeln
- 91 Gemüse-Frucht-Kugeln auf Brüsseler Endivie
- 92 Feigen mit Cashewnussfüllung

Hauptgang

- 96 Ratatouille mit marinierten Sprossen
- 98 Polenta mit gefüllten Zucchiniblüten
- 100 Randenravioli mit Nussfüllung
- 102 Kürbis-Pastinaken-Nudeln
- 103 Zucchiniinudeln an Nusssauce
- 103 «Pizza»
- 104 Gemüse-Sushi
- 104 Brokkoli mit Mango
- 106 Karottensalat auf Gartenkresse
- 106 Kohlrabi-Trüffel-Carpaccio
- 108 Selleriespaghetti mit Steinpilzen und Rucola

Desserts

- 112 Apfelkuchen mit Cashew-Vanille-Creme
- 114 Karob-Cashew-Creme mit Mirabellen
- 114 Avocado-Karob-Mousse mit Beeren
- 116 Melonen-Softice mit Estragon
- 118 Kirsch-Tartelettes
- 120 Himbeercreme mit Ingwer
- 122 Veilchenblüten-Granité
- 123 Avocado-Kokos-Eis auf Ananassalat
- 123 Bananeneis mit Kiwi
- 124 Register

Rohkost und Lust? Das tönt schon fast wie ein Widerspruch in sich!

Doch ausgerechnet diese asketisch anmutende Art von Essen inspirierte eine der grundlegendsten gastronomischen Innovationen der letzten Jahrzehnte. Sie hat sich von der krankenköstlerischen Randständigkeit auf den kulinarischen Olymp geschwungen. Vor allem in den USA nahmen Spitzenköche die Rohkost als kreative Herausforderung an und entwickelten neue Zubereitungsarten. Europäische Kolleginnen und Kollegen folgten. Begeisterte Promis verhalfen dem Phänomen zu medialer Breitenwirkung. Von Gwyneth Paltrow über Georgia May Jagger bis hin zu Nena und den Jungs der Heavy-Metal-Band Metallica reicht das Spektrum der namhaften Fans. Models, Filmstars und Musiker schwören auf die verjüngende und energetisierende Wirkung und schwärmen von den Beauty-Effekten. Doch dieses Essen verhilft nicht nur zu besserem Aussehen. Testbesuche in den neu entstandenen Restaurants zeigen, dass diese innovativen Kreationen meist auch fabelhaft schmecken.

Wie überraschend! Die «Nouvelle Cuisine Crue», wie wir sie nennen wollen, erweist sich nämlich als unglaublich radikal. Es geht dabei nicht nur darum, nicht zu kochen. Die Zutaten sollen zudem rein pflanzlich sein und aus biologisch-dynamischer Produktion stammen. Das heißt konkret: kein Fleisch, kein Fisch, keine Milchprodukte, keine Eier ... und keine Chemie.

An dieser Stelle zucken Sie möglicherweise misstrauisch zusammen: Wie grässlich gesund und vernünftig das tönt! «Rohkost» – allein dieses Wort

weckt doch ein schlechtes Gewissen. Es bringt uns dazu, an einer Party drei Selleriestangen in den Quark-Dipp zu tunken, bevor wir uns über die gekochten Leckereien auf dem Buffet hermachen. «Rohkost» – das tönt nach unterschwelliger Buße für fleischliche Lust, nach Abbitte für kulinarische Sünden. Und tatsächlich: Schon seit biblischen Zeiten wird ungekochte Pflanzennahrung mit sektiererischen Ideologien gekoppelt. Gerade in der Schweiz und in Deutschland spielte sich in diesem Zusammenhang allerlei Spannendes und Kurioses ab. Es fällt auf, dass Rohköstler immer wieder ins Missionarische kippten.

Doch gerade um solche pflichtschuldig konsumierten Selleriestangen geht es hier nicht. Und darum trägt dieses Buch seinen zweideutigen Titel. Es versteht sich vielmehr als Einladung in eine lustvolle, neue Esswelt. Mit innovativen Ideen und kreativen Zubereitungen, die zu bislang unbekannten Sinnesfreuden führen. Vertauschen Sie den Herd mit dem Mixer, die Mikrowelle mit dem Sprossentopf. Lassen Sie sich überraschen, wie warm Ihnen um Herz und Bauch werden kann, wenn der Ofen kalt bleibt.

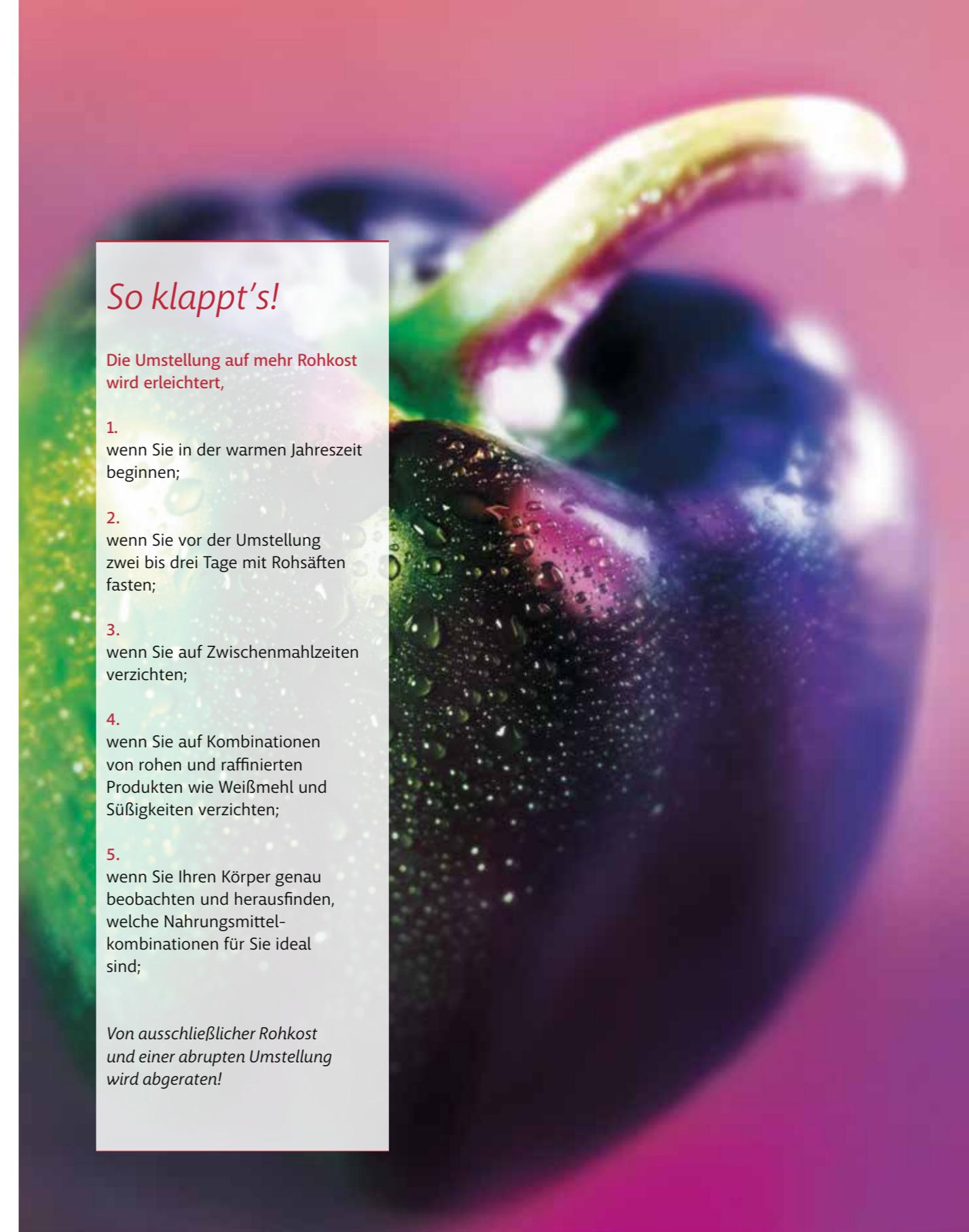
Armin Zogbaum hat sich vom neuen Trend inspirieren lassen und schmelzend-sinnliche bis knackig-knusprige Rezepte kreiert. Allerdings ohne komplizierte Übertreibungen. Seine Kreationen können Sie in jeder Küche und mit den hier zu Lande erhältlichen Zutaten umsetzen: von der Suppe über Salate bis hin zu Mahlzeiten und Desserts. Sogar Kuchen und Brot lassen sich ohne Backen zaubern. Dabei müssen sie nicht einmal kalt gegessen werden, sondern können im Backofen oder Dörrautomaten bis 40 °C erwärmt werden. Was Sie mit diesen Rezepten tun, ist selbstverständlich Ihre Sache. Vielleicht wollen Sie Ihren Lieben ein besonderes Mahl kredenzen oder eine Rohkostwoche einschalten. Bewährte Tipps nebenan helfen, den Genuss noch zu steigern.

So klappt's!

Die Umstellung auf mehr Rohkost wird erleichtert,

1. wenn Sie in der warmen Jahreszeit beginnen;
2. wenn Sie vor der Umstellung zwei bis drei Tage mit Rohsäften fasten;
3. wenn Sie auf Zwischenmahlzeiten verzichten;
4. wenn Sie auf Kombinationen von rohen und raffinierten Produkten wie Weißmehl und Süßigkeiten verzichten;
5. wenn Sie Ihren Körper genau beobachten und herausfinden, welche Nahrungsmittelkombinationen für Sie ideal sind;

Von ausschließlicher Rohkost und einer abrupten Umstellung wird abgeraten!





Von der veganen Rohkost zur «Haute Cuisine Crue»

New York im Frühjahr 2005 ...

Am Irving Place 54 in Manhattan liegt das «Pure Food and Wine». Ein neues, edles In-Lokal, von einem extrovertierten Publikum frequentiert, Tage im Voraus ausgebucht. Die Schönen der Nacht und Models, die wir aus Hochglanzpostillen kennen, stehen Schlange und ellbögen um einen Platz an dichtgedrängten Tischen. Der enorme Geräuschpegel paart sich mit aufgedrehter Munterkeit.

Der Raum wird farblich von feurigem Rot dominiert, die Möbel bestehen aus Holz, dem wärmsten aller Materialien. Kerzenlicht verbreitet Stimmung, Fotos von Enten, Schafen, Kühen sorgen für eine niedliche Note. Das Interieur kompensiert unterschwellig das, was dem Essen fehlt: die Hitze, das Animalische. Denn die Speisen, die hier lauwarm auf den Tisch kommen, sind roh, pflanzlich und erst noch aus biologischen Produkten zubereitet, was die Speisekarte allerdings nur umschreibt. Die Rede ist von «organischen Zutaten mit natürlichen Aromen, welche Körper, Geist und Planet verjüngen».

Das Aufgetragene präsentiert sich optisch und geschmacklich wie Spitzengastronomie. Die mit schwarzen Sesamsamen und rosaroten Randensprossen ausdekorierten Sushi-Rollen liegen auf elegant geschwungenen Platten. Statt Reis wird Jicama, ein mexikanisches Wurzelgemüse, verwendet. Und die Füllung besteht aus einer subtil abgeschmeckten Kombination von Avocado, Sonnenblumensprossen und Shiitakepilzen. Das ungeröstete Algenblatt ist im Biss etwas gummig.

Doch genau diese Konsistenz gehört zur japanischen Küche und wirkt deshalb besonders authentisch.

Fantastisch mundet auch die würzigen thailändischen Lattichwickel, die «Spicy Thai Lettuce Wraps». Die dunkelgrünen Blätter umhüllen Bohnenprossen, eine Julienne aus Karotten und reifer Mango, frischem Koriander und Basilikum. Die Sauce setzt sich aus vielen Zutaten zusammen, etwa im Mixer zerkleinerten Cashewnüssen, Sesamöl, Meersalz, vermischt mit Ahornsirup, Zitronensaft, Ingwer, Chili, Sojasauce und Mandelbutter. Dazu nippen wir an einem leckeren Cabernet Sauvignon. Wein ist erlaubt, denn er ist fermentiert und nicht erhitzt.

Während im Lokal tumultöse Zustände herrschen, erlebt man in der Küche ungewohnte Entspanntheit. Kein Kochherd, keine Töpfe, kein Dampfabzug, weder Gestank noch Hitze. Die Köchinnen und Köche stehen nicht unter jener Daueranspannung, die sich aus der Koordination der Garzeiten ergibt. Sie tragen zwar die obligate weiße Berufskleidung inklusive Mütze, scheinen jedoch eher am Basteln zu sein. Gerade stellt die Pâtissière aus grob gemahlenen Nüssen Tartelettesböden her.

Die Küchengeräte sind in einem diskreten Sideboard untergebracht. Das auffallendste Gerät ist der Umluftofen, der die Temperatur von 40°C nicht überschreitet. Darin liegen gerüstete Zucchini und Tomaten. «Wir entziehen dem Gemüse schonend das Wasser, damit sich die Geschmacksstoffe intensivieren, ohne dass der Nährwert, die Vitamine und Enzyme verloren gehen», erklärt uns ein Mitarbeiter.

Matthew Kenney und Sarma Melngailis, die Gastgeber, beide Abgänger des French Culinary Institutes, sehen alles andere als «Körnepicker» oder «Ökofreaks». Sie wirken eher wie die Idealbesetzung für einen Hollywoodfilm: Das perfekte Paar, urban, erfolgreich, begehrenswert. Sarma









Klare Curry-Tomatensuppe

Abbildung

Küchengeräte
Bechermixer, Salatsieb,
Küchentuch oder Gazewindel

für 4 Portionen

2 kg reife Tomaten
Meersalz
1EL Curry
1EL Salz
1 Pfirsich
150g rote und gelbe Cherrytomaten
2 EL Olivenöl
einige kleine Basilikumblättchen

1 Tomaten grob würfeln, im Bechermixer portionsweise sehr fein pürieren. Salz und Curry unterrühren. Ein Sieb auf eine Chromstahl- oder Glasschüssel stellen, mit Küchentuch oder Gazewindel auskleiden. Tomtenpüree ins Sieb gießen, im Kühlschrank mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, abtropfen lassen. Rückstände entsorgen.

2 Tomatensuppe mit Salz abschmecken. Anrichten. Garnieren mit feinen Pfirsichschnitzen und in Scheiben geschnittenen Cherrytomaten. Olivenöl darüberträufeln. Basilikumblättchen darüberstreuen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
zuzüglich Zeit zum Abtropfen

Curry-Maissuppe

Küchengeräte
Bechermixer, feines Sieb

für 4 Portionen

6 erntefrische Zuckermaiskolben
400ml Wasser
1 Zwiebel, grob gehackt
1EL Curry
Meersalz
1 Handvoll Kresse

- 1** Maiskörner von Kolben schneiden, 4 gehäufte Esslöffel für die Garnitur beiseitelegen.
- 2** Maiskörner, Wasser und Zwiebeln sehr fein pürieren. Püree durch ein feines Sieb passieren, Rückstände gut ausdrücken. Maissuppe mit Curry und Salz kräftig würzen.
- 3** Maissuppe anrichten, Maiskörner und Kresse dazugeben.

Zubereitungszeit 15 Minuten







Polenta mit gefüllten Zucchiniblüten

Küchengerät

Cutter

für 4 Portionen

8 Zuckermaiskolben
2 Knoblauchzehen
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

wenig glattblättrige Petersilie, für die Garnitur

12 Zucchiniblüten mit Frucht (Zucchini)

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 roter Peperoncino/Pfefferschote

4 EL Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g Sprossen, z.B. Mungo-, Sonnenblumen- und Weizensprossen, Seite 41 ff.

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1 TL abgezupfte Thymianblättchen

1 Maiskörner von den Kolben schneiden, mit Knoblauchzehen im Cutter zu einem groben Brei verarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Zucchini von den Blüten trennen, in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln mit Grün in feine Ringe schneiden. Peperoncino längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Peperoncini und Olivenöl mischen, abschmecken.

3 Sprossen, Schnittlauch und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchiniblüten vorsichtig öffnen, Blütenstempel ausbrechen, mit den Sprossen füllen.

4 Polenta und Zucchinigemüse anrichten, gefüllte Zucchiniblüten dazulegen, mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten





Melonen-Softice mit Estragon

Küchengeräte

Bechermixer,
mittelfeines Sieb

für 4 bis 6 Portionen

1 kg Melonenfleisch
(Nettogewicht),
z.B. Wassermelone,
Honigmelone

1 Prise Meersalz

8 EL Ahornsirup

4 EL fein gehackter Estragon

einige Estragonzweiglein

1 Melonenfleisch mit Salz und Ahornsirup fein pürieren, Fruchtpüree durch ein mittelfeines Sieb in ein weites Chromstahl- oder Porzellangefäß passieren. Estragon unterrühren. Fruchtpüree im Tiefkühler fest werden lassen. Nach etwa einer Stunde mit einem Schneebesen gut rühren. Diesen Vorgang nach einer weiteren Stunde wiederholen, so dass eine gleichmäßig gefrorene Masse entsteht.

2 Gläser für 10 Minuten in den Tiefkühler stellen.

3 Zum Servieren gefrorene Melonenmasse etwas antauen lassen, im Bechermixer oder mit dem Handrührgerät geschmeidig rühren. Softice in einen Spritzsack mit großer, gezackter Tülle füllen, in den tiefgekühlten Gläsern anrichten. Mit Estragon garnieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten
zuzüglich einige Stunden zum Tiefkühlen



Register

A

Ananas 66, 80, 82, 123
Anis 80
Apfel 48, 59, 60, 112
Aprikose, getrocknete 112
Aubergine 96, 103
Avocado 66, 70, 82, 84, 88, 103, 104, 114, 123

B

Banane 46, 48, 52, 59, 82, 123
Basilikum 74, 103
Baumnuss 58, 59, 60, 80, 91, 100, 112
Beeren 60
Birne 68, 85, 91, 100
Blaubeeren 82
Bohne, Schlangen- 86
Brokkoli 104
Brotgewürz 56
Brüsseler Endivie 91
Buchweizen 56

C

Cashewkerne 82, 92, 112, 114, 118
Chilischote 72, 86
Cranberries 102
Creme, Cashew-Ingwer- 118
Creme, Cashew-Vanille- 112
Creme, Himbeer- 120
Creme, Karob-Cashew- 114
Curry 74, 88, 90, 102, 104

D

Dattel 46, 50, 90, 118
Dinkel 56, 58

E

Eiscreme, Bananen- 123
Erdbeere 52
Erdnüsse 82, 86
Estragon 116

G

Feige 92
Feldsalat 80
Fenchel 88
Flocken 60

G

Getreidekörner 59
Gemüsepaprika 66, 68, 70, 96, 104, 106
Gewürznelke 50, 71
Granité, Veilchen- 122
Grapefruit 46
Gurke 48, 64, 104

H

Haferflocken 59
Haselnuss 59, 60, 118
Heidelbeeren 82
Himbeere 120

I

Ingwer 50, 82, 88, 102, 118, 120

K

Kaki 80
Kardamom 50
Karob 114
Karotte 86, 90, 91, 104, 106
Kerbel 78
Kirsche 118
Kiwi 123

Kirsche, getrocknete 118

Kohlrabi 106
Kokosnuss 46, 50, 52, 59, 123
Kokosnussflocken 123
Koriander 66, 82, 84
Kresse 74, 82, 92, 106
Kreuzkümmel 64
Kuchenboden 112, 118
Kürbis 85, 102
Kürbiskerne 85, 88, 102

L

Leinsamen 56, 88

M

Majoran 78, 85, 96
Mandel 48, 50, 68, 78, 90, 120
Mandelmilch 46, 60, 92, 114
Mango 52, 59, 66, 84, 104
Meerrettich 91, 104
Melone 116
Minze 50, 68
Mirabelle 114
Mousse, Avocado-Karob- 114
Muskatnuss 64

N

Noriblätter 104
Nüsslisalat 80

O

Olive 58
Orange 59, 64, 82, 90, 114
Oregano 103

P

Papaya 59, 86
Pastinake 102
Peperoncino 64, 84, 85, 96, 98, 106
Peperoni 66, 68, 70, 96, 104, 106
Pfirsich 74
Pilze 72, 108
Pinienkerne 103, 104, 108

R

Radieschen 72
Rande 70, 91, 100
Rettich 91, 104
Rosinen 60
Rote Bete 70, 91, 100
Rucola 88, 108

S

Sauerkraut 71, 82
Sellerie, Bleich- 72, 88
Sellerie, Knollen- 72, 103, 108
Sellerie, Stangen- 84
Sesamsamen 88
Softice, Melonen- 116
Sonnenblumenkerne 70, 82, 88
Spargel 70
Sprossen 71, 82, 96, 98, 100, 104

Sch

Schnittlauch 64, 98, 100, 106

T

Tartelette 118
Thymian 98
Tomate 64, 68, 70, 71, 74, 86, 96, 103
Tomate, getrocknete 103
Trüffel 106

V

Vanille 52, 112, 114
Veilchen 122

W

Walnuss 58, 59, 60, 80, 91, 100, 112
Weintraube 68
Weizen 56, 58

Z

Zimt 50, 112, 114
Zitronenmelisse 50, 104, 120
Zitronenverbene 50, 120
Zucchini 98
Zucchini 96, 98, 103
Zuckermais 74, 98
Zwetschge, getrocknete 112

