



Naturnahe, gesunde Küche

Neuseeländische Food-Bloggerinnen im Porträt

Text: Gina Janosch

Neuseeland liegt ganz vorne, wenn es um eine natürliche, nachhaltige Lebensweise geht. Die ökologische, grüne Gesinnung gehört zum Lebensstil der meisten Bewohner dieser Inseln mit unzähligen

Naturwundern und Nationalparks. So kommt es nicht von ungefähr, dass hier eine immer größere Food-Blogger-Szene mit entsprechender Ausrichtung entsteht.

Die neuseeländische Grafik-Designerin Bronwyn Kan gehört zu den Fans einer neuen trendigen, naturnahen Küche, in der sowohl die Gesundheit als auch der Geschmack und die Nachhaltigkeit eine Rolle spielen. Sie hat ein Buch herausgegeben, das 11 kreative Food-Bloggerinnen aus ihrer Heimat vorstellt. Allesamt sind sie sich darin einig, dass die Ernährung ausschlaggebend für die Gesundheit ist. Und alle haben sich für eine nachhaltige Art der Ernährung mit viel



Olivia Scott ist in einer Familie aufgewachsen, für die das Kochen, Gärtnern und ein umweltfreundlicher Lebensstil schon immer wichtig waren. Ihre Großmutter betrieb ein Vollwertkost-Café. Olivia machte neben anderen eine Ausbildung zur Ganzheitlichen Ernährungsberaterin und entdeckte bald die gesundheitlichen Vorzüge einer rohköstlichen Ernährung für sich. Daneben begann sie mit Yoga und Meditation. All diese Komponenten gehören heute immer noch zu ihrem Leben. Aus dem Wunsch, ihre Erkenntnisse mit anderen Menschen zu teilen, entstand der Blog „The Raw Kitchen“, auf dem sie postet, was sie begeistert, inspiriert und sowohl physisch als auch emotional nährt. Im gleichnamigen Café, das sie mit ihrem Lebensgefährten führt, werden rohköstliche Süßigkeiten, herzhaftes Gebäck, kalt gepresste Säfte und Smoothies angeboten. Außerdem gibt Olivia regelmäßig Seminare, in denen es um den grundlegenden Zusammenhang zwischen Rohkost und Spiritualität geht.

frischen Zutaten entschieden. Sie zelebrieren einen achtsamen Umgang mit naturbelassenen Nahrungsmitteln, deren Qualität und Eigengeschmack die wichtigste Zutat ist. Bronwyn Kan hat die Frauen in ihren Küchen besucht und ihnen beim Zubereiten ihrer Köstlichkeiten über die Finger geschaut. *Green for Life* stellt Ihnen vier der neuseeländischen Bloggerinnen mit jeweils einem leicht nachzumachenden Rezept vor. Enjoy!

Zucchini-Nudeln mit Koriander, Zitrone und Chili

Ergibt 4 Portionen

- 4 große Zucchini
 - Saft von 4 Zitronen
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 TL Himalaja-Salz
 - 2 EL Cashewkerne
 - 20 g frisches Koriandergrün
 - 1 Chilischote
 - 150 g Kirschtomaten
 - Meersalz und grob gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
 - Sonnenblumen- oder Kürbiskerne zum Garnieren
- (Menge nach Wunsch)



Küchenhelfer: Spiralschneider oder Sparschäler

Die Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Wahlweise mit dem Sparschäler zu Bandnudeln und diese dann mit einem Messer zu Spaghetti schneiden. Die Nudeln in eine Schüssel geben. In der Küchenmaschine Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Cashewkerne, Koriandergrün und die von Samen befreite Chilischote zu einer homogenen Sauce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Zucchini-Nudeln geben. Mit Kirschtomatenhälften und Samen garniert auf den Tisch bringen.



Füllung:

- 340 g Cashewkerne, 2 Stunden eingeweicht, gespült und abgetropft
- 250 ml vollfette Kokosmilch
- 190 ml zerlassenes Kokosöl
- Saft und Fleisch von ½ Zitrone
- 75 ml Kokosblütensirup
- 2 EL geschmolzene Kakao-butter
- 1 TL naturreiner Vanille-extrakt
- ¼ TL Meersalz
- 200 g frische Mango, klein geschnitten
- 2 TL Kurkumapulver

Buffy Gill litt unter Morbus Basedow, einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, bevor sie sich dem Bloggen verschrieb. Um die Ursachen der Erkrankung zu erkennen, machte sie sich fernab der Schulmedizin selbst auf die Suche. Für sie ist heute klar, dass sie ihre vollständige Genesung der Umstellung ihrer Ernährungsgewohnheiten verdankt. Auf ihrem Blog „Be Good Organics“ teilt sie neben ihren Erfahrungen zu diesem Thema absolut kreative Rezepte aus der veganen und vegetarischen Küche und setzt diese wunderschön in Szene. Sie hat mittlerweile auf dem zweiten Bildungsweg Ernährungswissenschaften sowie Natur- und Pflanzenheilkunde studiert und setzt bei ihren Rezepten ganz auf die Heilkraft pflanzlicher Vollwerternährung.

Mango-Kurkuma-Käsekuchen

Ergibt 12 bis 16 Portionen

Boden:

- 200 g Mandeln, roh oder über Nacht eingeweicht und getrocknet
- 50 g ungesüßte Kokosraspeln
- 120 g Datteln, entkernt
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Vanillepulver
- ¼ TL Meersalz
- 1 EL zerlassenes Kokosöl

Für den Boden Mandeln und Kokosraspeln in der Küchenmaschine zerkleinern, bis die Mischung eine feinkörnige Konsistenz hat. Bei laufendem Motor nach und nach alle Datteln einzeln dazugeben. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine runde Kuchenform mit Backpapier auslegen und die Mischung hineingeben. Mit einem Spatel andrücken und glatt streichen. In den Gefrierschrank stellen, damit der Boden fest wird.

Für die Füllung alle Zutaten außer Mango und Kurkuma in der Küchenmaschine oder mit dem Mixer glatt pürieren. Dabei die Seitenwände immer wieder mit einem Spatel abschaben. Die Mischung sollte am Ende so glatt wie besonders cremige Sahne sein. Die Hälfte der Mischung in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Mango und Kurkuma zu der restlichen Creme in der Küchenmaschine geben und diese glatt pürieren.

Den Boden aus dem Gefrierschrank holen und ein Viertel der hellen Creme mit einem Löffel darauf verteilen. Darauf mit dem Löffel in Klecksen ein Viertel der Mangomischung setzen. Wiederum ein Viertel der hellen Creme daraufgeben und so weiter, bis die Cremes verarbeitet sind. Nun mit einer Stricknadel oder einem Esstäbchen die beiden Cremes mit achterförmigen Bewegungen inein-

ander verziehen. Achten Sie jedoch darauf, nicht zu viele Achten zu machen, da sich die Cremes ansonsten zu einer einheitlichen eingefärbten Masse vermischen.

Stellen Sie den Kuchen über Nacht in den Gefrierschrank. Am nächsten Morgen können Sie ihn dann aus der Form holen. Ich schneide ihn am liebsten

in einzelne Stücke und serviere sie etwa eine halbe Stunde, nachdem ich den Kuchen aus dem Gefrierschrank genommen habe. Dann bleibt er schön fest – wie italienisches Semifreddo. Sie können den Kuchen aber auch gleich in Stücke schneiden, diese einzeln einfrieren und bei Bedarf aus dem Gefrierschrank holen.



Monique Satherly hat die Firma „Snackpack“ gegründet. Wer hier Mitglied ist, bekommt eine Box mit nahrhaften Snacks für eine Woche ins Haus geliefert, so dass auch Vielbeschäftigte mit wertvollen kleinen Mahlzeiten versorgt sind und nicht auf Ungesundes zurückgreifen muss, wenn die Zeit knapp ist. Snackpack war eine der ersten Firmen solcher Art in Neuseeland; inzwischen nimmt ihre Anzahl zu, da sich immer mehr Menschen auch im hektischen Alltag gesund ernähren wollen. Snackpack verdankt seine Entstehung der Leidenschaft Moniques für gesunde Bio-Lebensmittel und andererseits ihrem Unmut darüber, dass es zu wenig gesunde, „verzehr fertige“ Alternativen gab. Sie selbst fand durch die Hilfe eines Heilpraktikers zu einer neuen Ernährungsweise. Gluten, Zucker, Alkohol und die meisten Milchprodukte stehen für sie seitdem selten auf dem Speiseplan – besonders, seit sie Mutter geworden ist.

Kürbis-Gewürz-Smoothie

Ergibt 1 Portion

- 115 g gekochte und abgekühlte Kürbisstücke
- Fruchtfleisch von Avocado
- 30 g frische Spinatblätter
- 1 gehäufter EL Erbsenproteinpulver mit Vanillegeschmack oder 1 Spritzer naturreiner Vanilleextrakt
- ¼ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- 1 EL Kokosmus
- 125 ml ungesüßte Mandelmilch
- Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder andere Samen der Wahl zum Garnieren (Menge nach Wunsch)



Alle Zutaten – außer den Kürbiskernen – in einem Hochleistungsmixer glatt pürieren. Wenn Sie Ihren Smoothie noch cremiger mögen, können Sie wahlweise mehr Kürbis oder mehr Avocadofleisch dazugeben. Soll er hingegen lieber flüssiger sein, gießen Sie noch etwas Mandelmilch nach. In ein Glas geben und mit Kürbiskernen bestreut servieren.



Danijela Unkovich ist Ernährungswissenschaftlerin – und Feinschmeckerin, wie sie selbst von sich sagt. Um körperlich ihr volles Potenzial auszuschöpfen, hat auch sie den Weg über eine gesündere Ernährungsweise genommen. Auf ihrem Blog „Healthy Always“ dokumentierte sie zuerst Schritt für Schritt ihren Weg zu mehr Vitalität und einem neuen Körpergefühl. Mit der Zeit ging es immer mehr darum, ihr kulinarisches Wissen und Können weiterzuentwickeln. Heute teilt sie auf ihrem Blog regelmäßig neueste Rezept-Kreationen sowie inspirierende Ideen mit anderen, denen Gesundheit ebenso wichtig ist wie ihr.

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben oder mit einem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Er sollte flüssig, aber nicht zu dünn sein. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. 1 großen Löffel Teig hineingeben und die Pancakes einzeln auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten ausbacken, bis sie goldbraun sind. Mit frischen Früchten, Joghurt und etwas Honig auf den Tisch bringen.



Kelly Gibney zeigt mit den Rezepten auf ihrem Blog „Bonnie Delicious“, dass gesundes Essen nicht nur nahrhaft und heilsam ist, sondern darüber hinaus auch absolut lecker schmecken kann. Mittlerweile beschäftigt sie sich seit über zehn Jahren mit gesunder Ernährung. „Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir alle Diäten abschaffen und sämtliche Schuldgefühle in Bezug auf das Essen über Bord werfen sollten“, sagt sie. Der entscheidende Punkt dabei sei Achtsamkeit: Ganz bewusst essen und spüren, wie man sich nach dem Verzehr der verschiedenen Nahrungsmittel fühlt. „Dann brauchen Sie sich nie mehr Gedanken darüber zu machen, ob Sie sich richtig ernähren, denn Ihr Körper sendet Ihnen deutliche Signale“, so Kelly. Neben der Beratung von Firmen in Ernährungsfragen betreibt sie weit im Norden Neuseelands „Little Red“, ein kleines Café, das in einem Schiffscontainer Platz findet.



Bananen-Hafer-Pancakes

Ergibt 2 Portionen

- 1 mittelgroße Banane
- 60 g Haferflocken
- 2 Bio-Eier
- 2 EL Wasser
- naturreines Pflanzenöl zum Ausbacken
- frische Früchte, Joghurt und kalt geschleudertes Honig zum Servieren (Menge nach Wunsch)

Sushine-Smoothie

Ergibt 2–3 Portionen

- 1 Mango, geschält und in große Stücke geschnitten
- 70 g rohe Cashewkerne, über Nacht eingeweicht und abgeseigt
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten und einzeln tiefgekühlt
- Mark von 1 ganzen Vanilleschote oder ½ TL naturreiner Vanilleextrakt
- 1 gehäufter TL Blütenpollen
- ½ TL Kurkumapulver
- ¼ TL Muskatnuss, frisch gemahlen
- 1 Handvoll Eiswürfel
- 500 ml Wasser (bei Bedarf etwas mehr)

Zum Garnieren: Blütenpollen und ungesüßte Kokosflakes (Menge nach Wunsch)

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer pürieren. Wenn Sie Ihren Smoothie gern etwas flüssiger mögen, fügen Sie mehr Wasser hinzu. Mit Blütenpollen und Kokosflakes bestreuen und sofort servieren.



Buchtipp:
Bronwyn Kan (Hrsg.)
New Kitchen on the Blog
11 Food-Bloggerinnen stellen eine trendige Naturküche vor
191 Seiten, € 19,90
ISBN 978-3-86264-368-4
Hans Nietsch Verlag



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Neue Maßstäbe für Ihre vitale Küche

Foodmatic®

**Foodmatic®
Personal Slow-Juicer
PSJ10H**

Leistungsstark und kompakt für Säfte, Konfekte und eigene Pasta.



NEU

* bei privater Nutzung ** Alle mit Lebensmitteln in Kontakt kommenden Teile.

**Foodmatic®
Personal Mixer
PM1000**

Besonders starker 1-PS-Motor für extrem feine Mixerergebnisse.



Keimling Naturkost GmbH • www.keimling.de • Telefon 04161 5116-0