



Aus weniger mach mehr

Vegane Rohkost-Highlights

Foto: Lantier Heddy, © Hans Wertsch Verlag

Text: GINA JANOSCH

Das *Little Bird Unbakery Café* in Auckland, Neuseeland, bietet seinen Besuchern Speisen, die ausschließlich auf veganer Rohkost in Bioqualität basieren. Die vielseitigen Kreationen sind dabei absolute Spitzen-

Unbakery-Inhaberin Megan May wuchs auf einem kleinen Bio-Bauernhof in Waimauku auf, einem Dorf im Westen Neuseelands. Für sie war der natürliche, schonende Umgang mit Nahrungsmitteln also schon immer etwas Vertrautes. Doch im Alter von sechs Jahren stellte sich heraus, dass sie Gluten, Milchprodukte und Zucker nicht vertrug – im Neuseeland der 1980er-Jahre auch keine Alltäglichkeit.

Viele Jahre lang musste sich Megan daher mit Ernährung und Gesundheit auseinandersetzen. Ihre Leidenschaft war schon immer das Kochen und Backen gewesen. Deswegen machte sie nach einem Studium der Umweltwissenschaften eine Kehrtwende und begann als Juniorköchin in einem britischen Restaurant. Der Stress war jedoch bald so groß, dass sich ihre Allergien massiv verstärkten.

Nach erfolgloser Odyssee zu etlichen Ärzten beschloss sie, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Sie vertraute bei der Auswahl ihrer Lebensmittel ihrem Gefühl und ihrem Instinkt. Rohe Pflanzenkost machte bald den Löwenanteil ihres Ernährungsplans aus. Von da an war ihr Weg zu einem ganz neuen Wohlbefinden geebnet.

Wieder in Neuseeland, begann Megan, selbst hergestellte Rohkost-Produkte auf dem Markt zu verkaufen. Da sie damit großen Erfolg hatte, wagte sie die Eröffnung des ersten Unbakery Cafés. Das Lokal war von Anfang an ein Renner. In kürzester Zeit musste

klasse und erfreuen sich größter Beliebtheit. Wie die Geschichte dieses Gourmet-Hot-Spots begann und was für ausgeklügelte Kreationen dort angeboten werden, lesen Sie bei uns!

das Personal aufgestockt werden, und schnell wurde ein größeres Unbakery Café eröffnet.

Trotz ihrer Geschichte ist Megan May heute keine fanatische Verfechterin einer bestimmten Ernährungsform. Gerade ihre Allergien lehrten sie, dass jeder Mensch anders auf Lebensmittel reagiert und daher Offenheit in puncto Ernährung besonders wichtig ist. Ihre zurückgewonnene Gesundheit macht für sie die Rohkost zu einer perfekten Ernährungsform, die sie mit allen teilen will, denen sie auch guttut.

May legt außerdem großen Wert auf Bio-Qualität. Den massiven Einsatz von Pestiziden und anderen Chemikalien im konventionellen Anbau und die Konservierung von Lebensmitteln kann man mit der Verwendung Bio-Produkten umgehen. Den Vorteil für die Natur muss man dabei sicher nicht mehr erwähnen.

newsage stellt Ihnen exklusiv einige REZEPTE aus dem Kochbuch des prämierten Unbakery-Cafés vor, die besonders gut zum Sommer passen und recht einfach nachzumachen sind. Für die meisten der Gerichte wird u.a. ein Dörrautomat benötigt, da bei der Rohkost keine Zutat über 42 Grad erhitzt werden darf. Generell sind die Rezepte raffinierte Gourmet-Highlights und daher zeitintensiver in der Zubereitung. Ein Teil des Zaubers der Unbakery-Kreationen ist sicherlich diesem hohen Maß an Mühe und Aufmerksamkeit zu verdanken. Auf jeden Fall wird man mit einer herrlichen Geschmacksvielfalt belohnt.

Risotto mit Pilzen

Zubereitungszeit für 4 Portionen: 45 Minuten plus Zusatzrezept
Dörrzeit: 2 Stunden

Pastinaken eignen sich erstaunlich gut als „Reis“-Grundlage für eine Vielzahl von Gerichten und passen mit ihrem leicht rauchigen Geschmack perfekt zu Pilzen.

5 Tassen braune Champignons, geviertelt
 1/3 Tasse und 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
 2 TL Meersalz
 1 TL Thymian, fein gehackt
 1 TL Rosmarin
 1/2 Tasse Schalotte, fein gewürfelt
 Pfeffer, frisch geschrotet
 3 EL Sherryessig oder 2 EL Rotweinessig
 1 Tasse Sauce Alfredo (s.u.)
 6 mittelgroße Pastinaken, geschält
 3 EL Schnittlauch, fein gehackt
 gefiltertes Wasser (nach Bedarf)

Zum Garnieren:

1 Handvoll Brunnenkresse, junge Kresse oder Schnittlauch
 Pfeffer, frisch geschrotet

Für die Sauce Alfredo :

1 Tasse Cashewkerne (2–4 Stunden eingeweicht)
 1/2 Tasse gefiltertes Wasser
 1/2 TL Meersalz
 1/2 Knoblauchzehe, durchgepresst
 1/4 Schalotte
 Pfeffer, frisch geschrotet
 1/4 TL Hefeflocken (wenn gewünscht)



Sauce Alfredo: Die eingeweichten Cashewkerne gut abspülen. Im Mixer alle Zutaten zu einer glatten Creme pürieren. Nach Bedarf Wasser hinzugeben.

Für das Pilzrisotto: Die Champignons in einer Schüssel mit 1/3 Tasse Olivenöl, 1 Teelöffel Meersalz, Thymian, Rosmarin, Schalotte und 1/2 Teelöffel frisch geschrotetem Pfeffer vermengen. Dann auf einer Dörrfolie verteilen und im Dörrautomaten 1 1/2 Stunden bei 42°C trocknen. Anschließend in eine Rührschüssel füllen und den Sherryessig zugießen. Wenn Sie ein ausgeprägteres Pilzaroma vorziehen, jetzt die Sauce Alfredo mit den Champignons vermischen und die Pilze nochmals 1/2 Stunde bei 42°C in den Dörrautomaten schieben. Für einen cremigeren Geschmack die Sauce Alfredo erst im letzten Arbeitsschritt zugeben.

Die Pastinaken mit dem Gemüsehobel oder von Hand mit einem Messer in Julienne-Stäbchen schneiden, danach die Stäbchen in Stücke von der Größe eines Reiskorns schneiden. 3 Esslöffel Olivenöl und 1 Teelöffel Meersalz darunter mischen. Den „Reis“ auf einer Dörrfolie verteilen und 1/2 Stunde bei 42°C im Dörrautomaten trocknen.

Pastinakenreis, Champignons, Schnittlauch und Sauce Alfredo mischen. Wenn eine weniger kompakte Masse gewünscht wird, etwas gefiltertes Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren mit 1 Handvoll Brunnenkresse und frisch geschrotetem Pfeffer und etwas Schnittlauch bestreuen.



Tapenade aus schwarzen Oliven

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ergibt: 3/4 Tasse

1/2 Tasse Oliven, z.B. entsteinte Kalamata-Oliven
 1 EL Kapern
 1 Knoblauchzehe
 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
 3 EL frische Petersilienblätter
 abgeriebene Zitronenschale

Die Oliven gründlich in kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Alle Zutaten in der Küchenmaschine mit der Pulse-Funktion zu einer leicht stückigen Paste zerkleinern.



Erdbeer-Chia-Marmelade

Zubereitungszeit: 15 Minuten, **ergibt:** 1 Tasse

4 Esslöffel Chiasamen
 1 Tasse gefiltertes Wasser
 1 Tasse tiefgefrorene Erdbeeren (aufgetaut)

- 1 Esslöffel gefriergetrocknete Erdbeeren
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Agavendicksaft in Rohkostqualität
- ¼ Teelöffel Vanillepulver oder
- ½ Teelöffel naturreiner Vanilleextrakt

Die Chiasamen in das Wasser geben und gut damit vermischen, damit sich keine Klumpen bilden. Etwa 10 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten im Mixer glatt pürieren. Das Püree zu den Chiasamen geben und von Hand unterrühren. Die Marmelade hält sich im Kühlschrank 1 Woche.

Ingwerkuchen

Zubereitungszeit für 20 kleine Stücke:

50 Minuten + Zusatzrezept
Ruhezeit: 5–6 Stunden

Kuchenboden:

- 1 Tasse Cashewkerne
- 1 Tasse getrocknete aktivierte Mandeln*
- 1 Tasse getrocknetes Kokosfleisch
- 1 Tasse entsteinte Datteln
- 2 TL naturreiner Vanilleextrakt
- 2 Prisen Meersalz
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale



Ingwermasse:

- 1 Tasse Kokosöl in Rohkostqualität, geschmolzen
- 2 Tassen glutenfreier Hafer
- ¾ Tasse Ingwersaft (mittles Entsafter oder zu Brei zerkleinern und dann durch ein Tuch abseihen)
- ¾ Tasse Kokosblütenzucker
- ½ Tasse Agavendicksaft in Rohkostqualität
- 1 EL naturreiner Vanilleextrakt
- 1 Prise Meersalz
- 1 ½ Tassen Cashewkerne
- ½ Tasse Ingwerpulver

* „Aktivierte Mandeln“ werden 10 – 12 Stunden eingeweicht und anschließend 24 bis 48 Stunden bei 42 °C getrocknet. Sobald die Nüsse knackig sind, sind sie fertig. Alternative: Nüsse rösten oder einfach so verwenden.

Den **Kuchenboden zubereiten:** Cashewkerne, Mandeln und getrocknetes Kokosfleisch getrennt in der Küchenmaschine zu Mehl mit der Konsistenz von Semmelbröseln verarbeiten. Jede Nussart muss einzeln verarbeitet werden, weil jede Art unterschiedlich lange braucht. Anschließend alle drei Mehllarten mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Der Teig soll gut zusammenhalten – andernfalls die Maschine nochmals kurz anstellen oder noch einige Datteln hinzufügen. Die Kuchenform mit Frischhaltefolie auskleiden. Den Teig etwa 1 Zentimeter dick in die Form drücken, so dass ein gleichmäßiger Boden entsteht.

Die **Ingwermasse zubereiten:** Das Kokosöl schmelzen und beiseitestellen. Den Hafer in der Küchenmaschine zu Mehl verarbeiten. Dann im Hochleistungsmixer Hafermehl, Ingwersaft, ¼ Tasse Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Vanilleextrakt und Meersalz zu einer glatten Masse verarbeiten. In der Küchenmaschine die Cashewkerne, das geschmolzene Kokosöl und das Ingwerpulver zu einer glatten Masse verarbeiten. Jetzt bei laufendem

Motor die Hafer-Ingwer-Masse zu der Cashew-Kokosöl-Masse geben. Die Maschine nicht zu lange laufen lassen, damit sich das Öl nicht von den restlichen Zutaten trennt. Anschließend von Hand 4 Esslöffel von dem restlichen Kokosblütenzucker unter die Masse ziehen. Die Ingwermasse auf den Kuchenboden gießen und mit dem verbliebenen Kokosblütenzucker bestreuen. Den Kuchen im Kühlschrank 5 bis 6 Stunden fest werden lassen. Dann in 4 mal 5 Zentimeter große Rechtecke schneiden. Die Kuchenstücke im Kühlschrank aufbewahren. Damit sie nicht zusammenkleben, durch Backpapier voneinander trennen.

Birnen-Ananassaft mit Ingwer und Rosmarin

Zubereitungszeit: 5 Minuten, ergibt: 1 Portion

Rosmarin für einen Saft klingt vielleicht etwas merkwürdig, er passt aber bestens zu Birnen und Ananas. Das Kraut steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns, indem es seine Durchblutung und damit seine Sauerstoffversorgung verbessert. Dieser Saft ist ideal als Grundlage für Schorlen, Mocktails oder Cocktails.

- 1 grüne Birne
- 1 Zitrone
- 2 Tassen Ananas
- 3 cm Ingwerwurzel
- Zum Garnieren:
- 1 TL Rosmarinnadeln oder -blüten



Die Zitrone und die Ananas schälen, alle Zutaten in für den Entsafter geeignete Stücke schneiden und entsaften. Den Saft mit Rosmarinblüten oder -nadeln garnieren.

Eiskaffee-Milchshake

Zubereitungszeit: 20 Minute, ergibt: 1 Portion

Einfach super lecker! Dieser Shake lässt sich auch mit koffeinfreiem oder eisgekühltem Kaffeeersatz zubereiten.

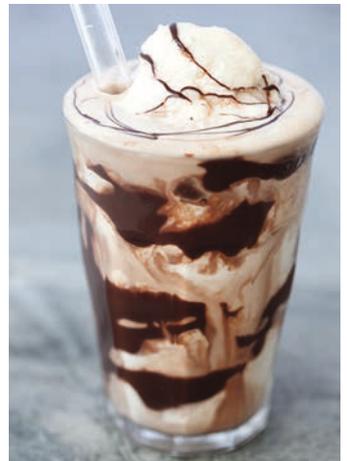
- 1 große Kugel Vanilleeis (Rezept s.u.)
- 2 Handvoll Eiswürfel
- ½ TL naturreiner Vanilleextrakt
- ½ Tasse Haselnussmilch
- ⅓ Tasse kalt gebrühter Kaffee oder Kaffeeersatz
- 1 EL Schokoladen-Sauce

Zum Garnieren:

- ½ TL Schokoladen-Sauce

Für die Schoko-Sauce:

- 1 Tasse Kakaopulver
- 1 Tasse Agavendicksaft
- 1 Prise Meersalz
- 1½ EL naturreiner Vanilleextrakt
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen



Schoko-Sauce: Kakaopulver, Agavendicksaft, Meersalz und Vanilleextrakt im Hochleistungsmixer zu einer glatten Creme vermischen. Bei laufendem Motor das Kokosöl zugießen.

Für den **Eiskaffee:** Vanilleeis, Eiswürfel, Vanilleextrakt und Haselnussmilch in den Mixer füllen und zusammen zerkleinern, bis eine Mischung von sorbetartiger Konsistenz entstanden ist. Nun 1 Esslöffel Schokoladen-Sauce spiralförmig an der Innenseite einer leeren Tasse oder eines leeren Glases herablaufen lassen. Anschließend nacheinander das Sorbet und den Kaffee Ihrer Wahl in das Glas gießen. Mit einem langstieligen Löffel vorsichtig vermischen. Zum Schluss mit Schoko-Sauce beträufeln.

Vanilleeis auf Kokosbasis

Zubereitungszeit für ca.

1 Liter: 35 Minuten plus Zusatzrezept

Einweichzeit: 2–4 Stunden

Ruhezeit: 5–6 Stunden

Mit diesem Vanilleeis auf Kokosbasis ernähren Sie sich ausgesprochen ausgewogen. Das Vanillearoma eignet sich hervorragend als Grundlage für weitere Geschmacksrichtungen.

- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse Kokoswasser



2 Tassen Trinkkokosnuss-Fleisch

1 Tasse Cashewkerne (2–4 Stunden eingeweicht)

½ Tasse Agavendicksaft in Rohkostqualität

1 Prise Meersalz

½ TL Vanillepulver oder Mark von 1 Vanilleschote

2 EL naturreiner Vanilleextrakt

½ TL Sonnenblumenleizithin oder GVO-freies Sojaleizithin

½ Tasse Kokosöl in Rohkostqualität, geschmolzen

Mandelmilch, Kokoswasser, Kokosnuss-Fleisch, Cashewkerne, Agavendicksaft, Meersalz und Vanilleextrakt im Mixer vollkommen glatt pürieren. Das Leizithin und Kokosöl zugeben und erneut alles glatt pürieren. Das Vanillepulver zugeben und mit einem Löffel gründlich unterziehen. Die Masse gut kühlen und 25 Minuten in die Eismaschine geben oder so lange, wie in der Anleitung für Ihr Modell angegeben ist. Danach 5 bis 6 Stunden im Gefrierschrank erstarren lassen.

Tipp: Für Erdbeereis einfach noch ½ Tasse Erdbeeren, für Schokoeis noch ½ Tasse Kakaopulver in den Mixer geben.

Buchtipp:

Megan May

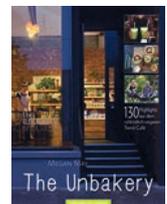
Unbakery

130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café

272 Seiten, € 22,90

ISBN 978-3-86264-345-5

Hans Nietsch Verlag



„Der kleine Entwurf“ ist eine Antwort auf das letzte Buch von Stephen HAWKING „Der Große Entwurf“. Vorausahnend nennt HAWKING darin die wichtigsten Eigenschaften eines kosmologischen Standardmodells, das noch nicht vorliegt. Auch nicht in seinem Buch. Auf der Fähigkeit, eine M-Theorie dazu vorherzusagen, beruht seine Genialität. Er schreibt: „Niemand scheint zu wissen, wofür das „M“ steht, (...). Die Forscher versuchen noch immer, das Wesen der M-Theorie zu ergründen, doch das könnte sich letztlich als unmöglich erweisen.“, S. 118.

„Der kleine Entwurf“ liefert das fehlende kosmologische Modell als Beweis seiner M-Theorie und auch einen Beweis dafür, wofür das „M“ steht und was ihr Wesen ist. Mit der Erkenntnis vom DIVIDUUM als Wesen aller Dinge knackt „Der kleine Entwurf“ den Schlüssel zur Weltformel.

Books on Demand
ISBN 978-3-7386-7511-5

BARBARA BABYLON

DER KLEINE ENTWURF
Ein Zeitungsbeitrag aus dem Konzept der Dualität

Willst du mit mir gehen,

L LICHT

E ERDE

S SCHATTEN verstehen?

TESLA PURPUR PLATTE

Nutzen Sie die Urkraft des Universums !

3 Monate Rückgaberecht – Wiederverkäufer willkommen!

Dr. Nikola Tesla

Entdecken Sie das Geheimnis der faszinierenden Purpur Platte - eine Erfindung des genialen Physikers Nikola Tesla! Bereits 1901 hat er die erstaunliche Wirkung der kosmischen Energie in seinem Patent festgehalten. Seine Energie-Platten lassen sich einsetzen zur:

Kirlian-Fotografie

vor Anwendung nach Anwendung

- ✓ Aura-Vitalisierung
- ✓ Steigerung CHI-Energie
- ✓ Aura-Vitalisierung
- ✓ Lichtkörper-Arbeit
- ✓ Entstörung von Räumen

Bestellen Sie jetzt das **Kennlern-Set inklusive:**

- 1 x Teslaplatte 21x21 cm,
- 1 x Teslaplatte 8,5x5,5 cm
- 1 96s. Buch „Teslaworld“

JETZT: Kennlern-Set nur EUR 69,- statt 99,-

Tesla ORIGINAL

Rosen Herz Verlag · Postfach 510 · 8708 Männedorf
© 0041 443 400 435 · www.tesla.ch · www.teslaworld.de