

das **vegan** magazin

vegan magazin

JULI UND
AUGUST 2017

EUGEN
DREWER-
MANN

SONNEN-
SCHUTZ +
BADEMODE

SYRISCH
KOCHEN



HeForShe

**NICHT AUF DAS WORT,
AUF DAS ZIEL
DAHINTER KOMMT ES AN**

EMMA WATSON



ethiconomy
neue zeiten neue seiten

Gedruckt in
Deutschland
auf Recycling-
papier

Die 36-Jährige tauschte ihre Spiegelreflexkamera gegen Superfoods, schmiss ihren Job als Modefotografin, gründete ihr eigenes Unternehmen und zog vom glamourösen Kalifornien ins beschauliche Klötze in Sachsen-Anhalt.



VON KALIFORNIEN NACH KLÖTZE: Wie Kirstin Knufmann zur Rohkost-Pionierin wurde

Kirstin Knufmann gehört zu den Menschen, die ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht haben: Die 36-Jährige tauschte ihre Spiegelreflexkamera gegen Superfoods, schmiss ihren Job als Modefotografin, gründete ihr eigenes Unternehmen und zog vom glamourösen Kalifornien ins beschauliche Klötze in Sachsen-Anhalt.

Ihr Onlineshop »PureRaw« führt mittlerweile rund 240 Produkte aus 18 Ländern. Sie hat zwei Bücher veröffentlicht, veranstaltet Workshops und Seminare, hält Vorträge, bietet Raw Food-Kurse an und beschäftigt 12 Mitarbeiter. Nichts davon war geplant, doch es ist wohl der beste Beweis dafür, dass man öfter mal auf sein Bauchgefühl hören sollte.

München, 2008: »Lass den Blick locker. Mehr Körperspannung. Super!« Kirstin Knufmann weiß genau, welche Anweisungen sie Nachwuchsmodell Sarah Knappik geben muss, um tolle Bilder zu bekommen. Für das Test-Shooting bekommt die Ex-GNTM-Kandidatin zwar kein Geld, dafür aber professionelle Fotos für ihre Mappe. Und hey, wann hat man schon mal die Möglichkeit, vor der Kamera einer renommierten Mode- und Celebrity-Fotografin zu stehen?

Denn obwohl sie erst 27 ist, kann Kirstin Knufmann bereits auf eine mehrjährige Karriere zurückblicken: Seit ihrem abgeschlossenen Fotografie-Studium in Köln und Barcelona arbeitet sie für Hochglanz- und Kundenmagazine, begleitet TV-Produktionen, lichtet Schauspieler, Bands und Models ab und pendelt für ihre Jobs zwischen Hamburg, Köln, München, Los Angeles und New York. Ein spannender, aber auch stressiger Alltag, bei dem kaum Zeit

für eine ausgewogene Ernährung bleibt – und doch findet die Veganerin einen Weg, beides zu vereinen: Die Rohkost.

»Ich fühlte mich wie in einem Computerspiel: Ich öffnete eine Tür und war plötzlich 10 Level höher«

Acai-Pulver, Nori-Algen, gekeimter Buchweizen und Kakaobutter: Anstelle von Models und Stars hat Kirstin heute, rund 9 Jahre später, rohe Lebensmittel und Superfoods vor der Linse. Nicht etwa, weil sie keinen Spaß mehr an ihrem früheren Job hatte – es würde ihr sogar gefallen, einige Fotografie-Projekte pro Jahr umzusetzen – sondern eher durch einen Zufall:

Während ihrer Aufenthalte in den USA entdeckte sie roh-vegane Produkte, die sie in Deutschland noch nie gesehen hatte, und wurde neugierig. »Ich habe einiges ausprobiert und gemerkt, dass es mir nach zwei, drei Wochen viel besser ging. Das war ein bisschen wie ein Computerspiel: Du öffnest eine Tür und auf einmal bist du zehn Level höher«, erinnert sie sich. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelten sich ein völlig neues Lebensgefühl und eine große Leidenschaft, die sie unbedingt mit anderen Menschen teilen wollte.

Als sie aufgrund der amerikanischen Wirtschaftskrise zunächst zurück nach Nordrhein-Westfalen zu ihren Eltern zog, hatte sie eigentlich den Plan, wenig später auszuwandern – und eine Menge roh-veganer Produkte im Gepäck. Das Interesse von Familie, Freunden und Bekannten wuchs, sodass sie 2010 mit einer kleinen Auswahl ihrer Favoriten zu einer Messe fuhr. Dass sie dort komplett von

»Die Mikroalge enthält nur dann bioverfügbares B12, wenn sie mit ihrer natürlichen Begleitflora angebaut wird, zum Beispiel im Glasröhrensystem.«
(Hinter Kirstin Knufmann sieht man ein solches Glasröhrensystem in der Algenfarm von Jörg Ullmann.)



Kunden überrannt werden würde, hätte sie selbst nicht gedacht – und plötzlich befand sie sich in einer Spirale, aus der sie gar nicht mehr herauskam. Sie legte ihr Vorhaben, zurück in die USA zu gehen, auf Eis und gründete stattdessen ihre eigene Firma: »PureRaw« war geboren.

Augen auf beim Algenkauf: Nicht jedes Chlorella-Pulver enthält bioverfügbares B12

Ob Chia-Samen, Kakao Nibs oder Spirulina-Pulver: Superfoods haben in den letzten Jahren einen rasanten Aufschwung erlebt – und jeder möchte ein Stück vom Kuchen abhaben. »Natürlich gibt es auf dem Markt auch immer wieder schwarze Schafe«, so Kirstin. »Oft werden mir wahnsinnig billige Produkte angeboten, die qualitativ aber einfach schlecht sind. Wir arbeiten daher seit Jahren mit denselben Herstellern zusammen und führen regelmäßig Laboruntersuchungen durch.«

Klar, den Trend mitmachen, wollen irgendwie alle – aber viel Geld dafür bezahlen? Ob ein Produkt wirklich hält, was es verspricht, kann ein Konsument schließlich nur schwer bis gar nicht nachvollziehen. Warum also das teure Pulver kaufen, wenn man ein scheinbar gleichwertiges zum halben Preis haben kann? Das beste Beispiel ist wohl Chlorella: Die Mikroalge enthält nur dann bioverfügbares B12, wenn sie mit ihrer natürlichen Begleitflora angebaut wird, zum Beispiel im Glasröhrensystem. Wird sie aber steril und ohne Begleitflora gezogen, sieht sie zwar optisch genauso aus, die B12-Bakterien können aber nicht synthetisiert werden – als Nahrungsergän-

zung sind diese, oftmals aus China stammenden Produkte also keinesfalls geeignet. Nur: Welche Marke schreibt das schon auf ihre Verpackung? Damit ihre Kunden verstehen, woher der Preisunterschied kommt, bietet Kirstin online beide Varianten an. Sie selbst spricht viel mit Biologen und Forschern, um ihr Wissen zu vertiefen und rät, nicht alles für bare Münze zu nehmen, was einem erzählt wird.

Algen spielen im Leben von Kirstin Knufmann eine große Rolle. Um die bestmögliche Qualität ihrer Produkte zu garantieren, bezieht sie einen Großteil ihrer Mikroalgen von einer deutschen Farm aus der Nachbarschaft – und wie der Zufall es so wollte, verliebte sie sich Hals über Kopf in den Geschäftsführer Jörg Ullmann. Heute sind die beiden nicht nur beruflich, sondern auch privat ein echtes Dream-Team und haben letztes Jahr sogar ein gemeinsames Buch herausgebracht: In »Algen – Das gesunde Gemüse aus dem Meer« finden sich neben allerlei Wissenswertem rund 60 köstliche Rezepte zum Nachmachen. Von Tomaten-Orangensaft-Suppe mit Chlorella-Kaviar über Sommerrollen gefüllt mit Kelp-Nudeln und Flammkuchen mit Aubergine & Dulse bis hin zu Spirulina-Kirsch-Fruchtleder wird das Powerfood darin immer wieder neu entdeckt und überraschend zubereitet.

»Algen haben ein enormes Potential«, findet Kirstin. »Ich liebe es, wie unterschiedlich sie sind. Dulse schmeckt zum Beispiel wunderbar rauchig, Meeresspaghetti kann man immer integrieren und die Lithothamnium ist eine super Kalzium-, Magnesium- und Jodquelle. Achtet mal auf kalziumhaltige Pflanzendrinks – da taucht

die Lithothamnium oft in der Zutatenliste auf.«

»Unsere Tochter soll selbst entscheiden, ob sie vegan leben möchte oder nicht«

Nachdem sie sich vier Jahre lang ausschließlich rohköstlich ernährte, ist Kirstin heute nicht mehr ganz so streng: »Ich esse zu etwa 80 bis 90 Prozent roh und wenn ich mal Appetit auf etwas Bestimmtes habe, verkneife ich mir das nicht. Witzigerweise ist es am Ende aber meistens doch nicht so toll wie die Erinnerung daran, die Geschmacksknospen verändern sich mit der Zeit ja auch«, verrät sie. Lediglich während der Schwangerschaft stellte sie ihre Ernährung etwas um: »Ich vertrug plötzlich kein rohes Gemüse mehr, also habe ich wieder Gekochtes und Gedämpftes in meinen Speiseplan integriert.« Mittlerweile ist aber sogar ihre dreijährige Tochter Sóley, die fleischfrei und größtenteils vegan ernährt wird, ein kleiner Rohkost-Fan.

Vorschreiben möchten ihre Eltern ihr aber nichts: »Morgens machen wir ihr Frühstück und mittags gibt es veganes Essen in der Kita. Wenn sie mal beim Kindergeburtstag eingeladen ist, darf sie aber auch ein Stück Kuchen essen. Einerseits wollen wir sie nicht ausgrenzen, andererseits hätte sie später wahrscheinlich nur umso mehr den Drang, bestimmte Dinge zu essen«, so Kirstin. Sobald ihre Tochter alt genug ist, wollen ihre Eltern ihr erklären, was Fleisch ist und ihr selbst die Entscheidung überlassen, ob sie vegan leben möchte oder nicht. Und wer weiß, vielleicht tritt sie ja sogar in die Fußstapfen ihrer Mama...

VEGAN-KAVIAR SELBER MACHEN

Erst lernen, Bubble Tea selbst zu machen und dann veganen »Kaviar« herstellen...

1. BUBBLE TEA, EINFACH SELBST GEMACHT

Zutaten

1 g Alginat
100 ml Fruchtsaft
2 g Kalziumchlorid
200 ml mineralienarmes, stilles Mineralwasser
4 Gläser kalter Tee (Sorte nach Belieben)
Spritzen, Tropfflaschen und feines Sieb

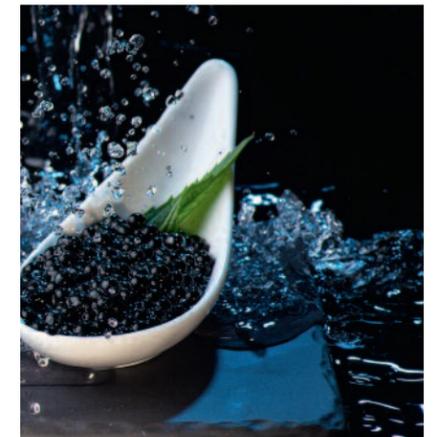
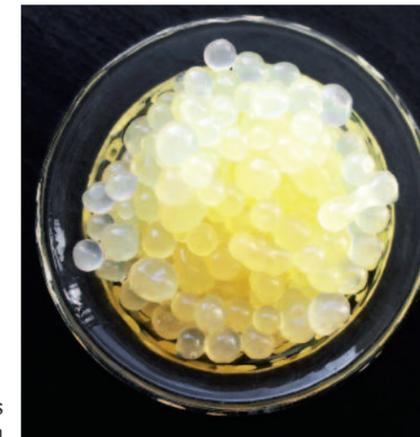
Zubereitung

Das Alginat in einem Drittel des Fruchtsafts mit einem Pürierstab untermixen. Danach zu dem restlichen Fruchtsaft geben und nochmals gut vermischen. Es dürfen keine Klümpchen mehr im Ansatz sein.

Das Kalziumchlorid im Wasser auflösen. Wichtig ist es, mineralienarmes Wasser zu verwenden! Eventuell leicht erwärmen und nach dem Lösen des Salzes wieder abkühlen lassen.

Die Alginat-Fruchtsaft-Mischung mit der Spritze aufziehen. Tropfen für Tropfen, kurz über der Oberfläche, in die Kalziumchloridlösung tropfen lassen. Die Oberfläche der Tropfen polymerisiert jetzt aus und bildet die typischen Kügelchen mit Fruchtsaftfüllung. Die Größe der Ausflussöffnung der Spritze bestimmt die Größe der Alginatkugeln. Die Tropfen einer Tropfflasche ergeben größere Kugeln als die aus einer Spritze.

Die Kügelchen vorsichtig mit einem Sieb herausheben und mit etwas Wasser abspülen. Die Kügelchen auf die Teegläser verteilen und mit einem dicken Strohhalm servieren.



2. VEGANER »KAVIAR« SELBST HERGESTELLT

Wie oben verfahren, aber 50 ml des Wassers mit 50 ml Gemüsesaft und 3 TL grünem Chlorella-Pulver vermischen. Diese Alginatkügelchen können auch sehr schön zum Dekorieren von Speisen oder als veganer »Kaviar« verwendet werden, wie zum Beispiel für die Tomaten-Orangensaft-Suppe mit Chlorella-»Kaviar«.

Auf den folgenden Seiten: Leckere Algenrezepte.

Wer mehr davon möchte, dem sei das Buch »Algen. Das gesunde Gemüse aus dem Meer« von Kirstin Knufmann und Jörg Ullmann empfohlen. Es ist bei Kosmos erschienen, hat 128 Seiten und 60 Rezepte. 25 €. ISBN: 978-3-4401-5093-1

TOMATEN-ORANGEN- SAFT-SUPPE MIT CHLORELLA-»KAVIAR«

Zutaten

4 TL Chlorella-»Kaviar«
4 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Sonnenblumenöl
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen 3 EL Olivenöl
1 kleines Bund
Basilikum
8 mittelgroße Tomaten
10 getrocknete Tomaten
4 Datteln
150 ml Orangen- Direktsaft
(oder frisch gepresst)
2 EL Gemüsebrühe-Pulver
Salz
Pfeffer
8 Scheiben Baguette schräg angeschnitten

Zubereitung

Zuerst das Brot backen oder frittieren. Den Chlorella-»Kaviar« vorbereiten.

Die 4 EL Sonnenblumenkerne mit 1 EL Sonnenblumenöl in einer heißen Pfanne kurz rösten. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen, würfeln und zusammen mit 1 EL Olivenöl gold-gelb anbraten.

Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und abtrocknen. 12 mittelgroße, schön gewölbte Blättchen beiseitelegen, den Rest grob hacken. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in Stücke schneiden. Die Datteln halbieren und entkernen.

3 EL der gerösteten Sonnenblumenkerne, die angebratene Zwiebel mit dem Knoblauch, die Tomaten, getrockneten Tomaten, Orangen-Direktsaft, 2 EL Gemüsebrühe-Pulver, 1 EL Olivenöl und die Datteln in einen Topf geben, erhitzen und 5 Minuten kochen. Danach pürieren, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Weitere 5 Minuten kochen. Den Topf vom Herd nehmen und das gehackte Basilikum unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Baguettescheiben mit etwas Olivenöl kurz in der heißen Pfanne von beiden Seiten gold-gelb rösten. Die verbleibende Knoblauchzehe schälen und halbieren. Mit den Knoblauchhälften die Oberseite der Baguettescheiben leicht einreiben.

Die Suppe in 4 Schüsseln verteilen. Die restlichen Sonnenblumenkerne zum Garnieren auf die Suppe streuen. Je Schüssel die Wölbung der 3 mittelgroßen Basilikumblätter mit etwas Chlorella-»Kaviar« füllen und als »Schiffchen« vorsichtig auf die Suppen platzieren und mit dem Baguette servieren.





TOMATEN UND »MOZZARELLA« MIT WAKAME

Zutaten

100 g Cashewkerne 1/2 Zitrone
2 1/2 EL Flohsamenschalen
400 ml Wasser
Salz
weißer Pfeffer
5 g Wakame
500 g Cocktailtomaten
30 Blätter Basilikum
Balsamico-Creme, zur Dekoration

Zubereitung

Die Cashewkerne für 2 Stunden in Wasser einweichen. Die Zitrone auspressen. Die Flohsamenschalen im Zitronensaft und 400 ml Wasser einweichen lassen, bis ein Gel entstanden ist. Nach zwei Stunden die Cashewkerne abgießen. Diese zusammen mit dem Gel aus Flohsamenschalen, Salz und etwas weißem Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren. Es sollte eine klebrige, zähe Masse entstehen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Die Masse in kleine runde Förmchen wie zum Beispiel Eierbecher oder Cakepop-Förmchen füllen und für 2 Stunden kühl stellen. Den schnittfesten »Mozzarella« halbieren.

Die Wakame 20 Minuten in Wasser einweichen. Nach 10 Minuten das Wasser wechseln. Abgießen, durchspülen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Wakame in daumen-dicke Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Tomate, Basilikum, Mozzarella, Wakame auf einem Teller anrichten und mit ein wenig Balsamico-Creme beträufeln.

AUBERGINEN- DULSE-BURGER

Zutaten

2 Tomaten
4 saure Gurken
2 große Salatblätter
1 Avocado
4 Dinkelbrötchen
12 TL Senf
4 TL Ketchup
1 große Zwiebel
5 EL Sonnenblumenöl
6 Champignons Pfeffer
Salz
1 mittelgroße
Aubergine
4 TL Dulse-Flocken

Zubereitung

Die Tomaten waschen und abtropfen lassen. Jeweils den Strunk entfernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die sauren Gurken längs in 4 dünne Scheiben schneiden. Salatblätter zerteilen, waschen und trocknen. Die Avocado längs halbieren, entkernen und in der Schale in dünne Scheiben schneiden. Danach das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen. Die Brötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit 1 TL Senf und die obere mit 1 TL Ketchup bestreichen.

Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in 1 EL heißem Sonnenblumenöl anbraten. Nach 3 Minuten die Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Aubergine waschen, trocknen und schräg in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Scheiben beidseitig leicht salzen und von beiden Seiten insgesamt 5 Minuten braten. Danach die obere Seite in der Pfanne dünn mit 1 TL Senf bestreichen und die Hälfte der Dulse-Flocken darüberstreuen. Die Scheiben wenden und auch diese Seite mit Senf bestreichen und die Dulse-Flocken darüberstreuen. Beide Seiten ca. 2 Minuten braten, bis die Oberfläche eine schöne goldgelbe bis bronzene Färbung aufweist. Nicht zu lange braten, damit Dulse und Senf nicht verbrennen!

Den Burger wie folgt belegen: 3 Avocadoscheiben, 1 Salatblatt, 2 Auberginenscheiben, 1/4 Pilz- Zwiebel-Gemisch, 2 Tomatenscheiben, 4 Gurkenscheiben. Zu den Burgern passen gut Ofenkartoffeln.

