

# VEGAN für mich

# VEGAN

2•2017

Deutschland 4,50€

Österreich 5,20€ | Schweiz 8,90SFR

BeNeLux 5,30€ | Italien 5,30€

VEGAN für mich

**NEU**

Inkl. E-Paper-Gutschein  
im Extra-Heft Seite 13

GLÜCKLICH, FIT UND SPASS DABEI

## RAW FOOD

Das **Geheimnis**  
und die **Kraft**  
rohveganer Kost

## SCHOKOLADE

Garantiert **milchfreier**  
**Genuss** – mit Tipps  
zum **Selbermachen**

## Omega-3

Wie hochwertige  
Pflanzenöle  
den Bedarf decken

## VEGANE HEILKRÄFTE

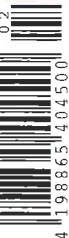
VON SCHWERER KRANKHEIT  
ZURÜCK INS LEBEN

## Vegane Pioniere

Wie vor 200 Jahren alles begann

VEGAN UND SPORT?

DAS PERFEKTE DOPPEL!

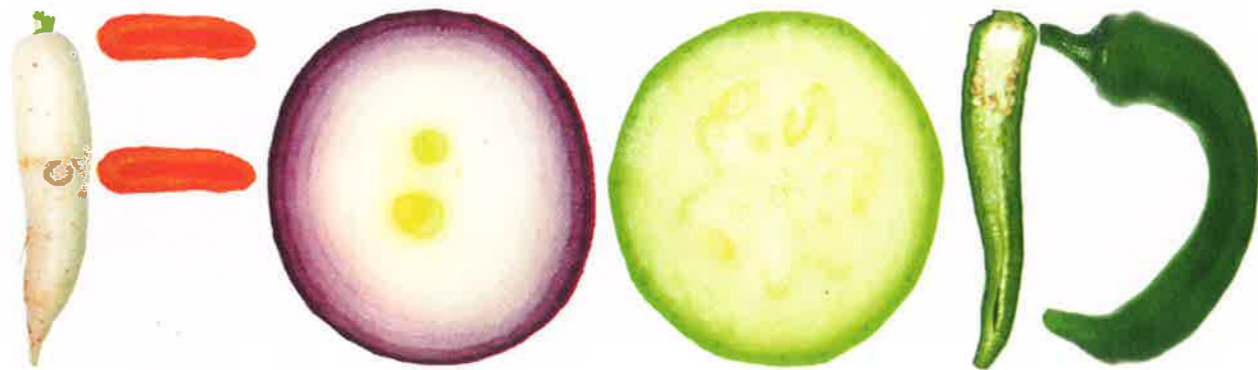


# RAW

VON BEATE FÖRSTER

## DAS GEHEIMNIS ROHVEGANER ERNÄHRUNG

Rohkost steht für vitalstoffreiches Essen – ganz ohne Kochen, Braten oder Backen. Dabei gibt es viel zu entdecken, aber auch einiges zu beachten



**V**egane Rohkost bedeutet, nur Karotten und Salate zu knabbern? Schon lange nicht mehr. In der Raw-Food-Gourmetküche gibt es Pizza, Lasagne, Torten und andere Leckerbissen. „Rohkost ist vielfältig und begeistert durch kulinarische Highlights und optische Hingucker. Der Genuss und Geschmack motivieren von selbst“, sagt die Rohkost-Unternehmerin und Kochbuchautorin Kirstin Knufmann, (s. Buchtipp rechts).

Dass Rohkost gesund ist, liegt auf der Hand: Zutaten wie frisches Obst, Gemüse, Kräuter, Pilze, Sprossen, Algen, Nüsse usw. stehen von jeher für Gesundes und Vitaminreiches. Der Knackpunkt ist dabei die Temperatur-Obergrenze: Vom Anbau bis zum Teller werden die Nahrungsmittel so schonend wie möglich behandelt und nicht über 42°C erhitzt. „Rohkost liefert dem Körper daher Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme und weitere Nährstoffe, die sonst durch Kochen teilweise zerstört oder denaturiert werden“, erklärt Kirstin Knufmann. Wer auf verar-

beitete Lebensmittel, künstliche Aromen usw. verzichtet oder deren Konsum zumindest deutlich einschränkt, unterstützt außerdem maßgeblich die eigene Körperfitness. Ein weiterer Vorteil: Rohkost enthält kein Acrylamid, das beim Erhitzen von Lebensmitteln ab 120°C entsteht und als wahrscheinlich krebserregend gilt. Rohes beinhaltet auch keine Transfettsäuren, die z.B. in Margarine stecken und das Risiko von Herzinfarkten erhöhen. „Ernährung soll Spaß machen und guttun – und genau das macht Rohkost! Dein gesteigerter Wohlfühlfaktor und mehr Energie danken es dir schnell“, sagt Kirstin Knufmann.

„Die Vielfalt an Vitalstoffen lässt uns aufblühen“, ist Catherine Scheitterlein überzeugt. Die Zubereitung von Rohkostgerichten hat sie gemeinsam mit ihrem Partner Denis Salamon im kalifornischen „Living Light Culinary Institute“ gelernt. Gemeinsam betreiben sie die Website [www.veganfeeling.de](http://www.veganfeeling.de). „Eine ausgewogene »



## Macadamia Fantasy

für 20 Macadamiakugeln

Zubereitung: 20 Minuten, Ruhen: 18+1 Stunden

ZUTATEN FÜR DIE KUGELN:

>300g Macadamianüsse, etwa 10 Stunden eingeweicht >150ml Wasser >1 TL Joghurtferment >3 TL Zitronensaft >3 TL Edelhefe (oder Senf) >2 TL Salz >2 Msp. frisch geriebene Muskatnuss  
ZUM WÄLZEN (nach Belieben): Haselnüsse, gehackt >Mandeln, gehackt >weiße und schwarze Sesamsamen >Kräuter (z.B. Rosmarin, Dill, Petersilie, Oregano, Schnittlauch, Basilikum), fein gehackt >Essbare Blüten

1. Die Macadamianüsse mit 150ml Wasser in den Hochleistungsmixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Dann das Joghurtferment einrühren. Die Masse in einen Nussmilchbeutel (oder ein Baumwolltuch) geben und gut verschnüren. Mit einem schweren Gegenstand beschweren, sodass die Flüssigkeit herausgepresst wird und abtropfen kann, und 18 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen.
2. Anschließend den Käseteig aus dem Nussmilchbeutel in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Edelhefe (oder Senf), Salz und Muskat vermengen. Damit die Kugeln sich besser formen lassen, den Teig für mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Aus dem gekühlten Teig Kugeln mit knapp 2 cm Durchmesser formen und nach Belieben in Haselnüssen, Mandeln, Sesam, Kräutern oder essbaren Blüten wälzen. Die Kugeln im Kühlschrank lagern.



Aus: Raw! Kirstin Knufmann, Christian Verlag, 24,99 Euro. Mit vielen Rezeptideen sowie Infos für den Einstieg in die Raw-Küche. Weitere Infos: [www.pureraw.de](http://www.pureraw.de)

## NATÜRLICHE ERNÄHRUNG

Melanie Temborius und Christian Thrun, Gründer des Onlineshops „SimplyRaw“, über ihre Vorliebe für Rohkost



### Welche Vorteile bietet Rohkost?

In der Rohkost sehen wir eine gute Möglichkeit, wieder mehr natürliche und frische Lebensmittel zu verzehren und so eine Alternative zu industriell hergestellten Lebensmitteln anzubieten. Rohkostprodukte entsprechen dem, was die Natur für die menschliche Ernährung vorgesehen hat. Unsere Körper sind auf die Aufnahme und Verwertung von Rohkost zugeschnitten. Wir glauben, dass viele der heutigen Zivilisationserkrankungen auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sind und dass man sich einfach wieder auf eine Ernährung zurückbesinnen sollte, die natürlich und pur ist.

### Warum nutzt ihr oft gekeimte Zutaten?

Keimlinge befinden sich im Zellaufbau und tragen alle Inhaltsstoffe in sich, die für die Entstehung von Leben notwendig sind. Die Nährstoffkonzentration von Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren in gekeimten Sprossen ist bis zu 600-fach höher als in den Ausgangssaaten. Ein Großteil des Tagesbedarfes an Vitaminen und Spurenelementen kann durch den Verzehr von Sprossen gedeckt werden.

### Was esst ihr, wenn ihr Lust auf Warmes habt?

Man kann sehr leckere frische Rohkostsuppen zubereiten, die durch das Pürieren und Mixen leicht an Temperatur gewinnen. Ab und zu essen wir aber auch etwas Nicht-Rohköstliches, sofern es wertvoll und dabei lecker ist.

[www.simplyraw.de](http://www.simplyraw.de)

