

ERNÄHRUNG

Yacónwurzel statt Zucker

Die roh-vegane Küche setzt auf unbehandelte natürliche Zutaten

Interview



Kirsten Knufmann ist gelernte Fotografin, 2010 gründete sie die Firma „Pure Raw“. Am 18. Februar ist sie auf der Ayovega in Köln zu Gast.

Frau Knufmann, Sie sind in Deutschland mit Ihrem Unternehmen „Pure-Raw“ Vorreiterin der roh-vegane Bewegung. „Pure-Raw“ klingt für mich ziemlich puristisch und spartanisch...

Das soll genauso rüberkommen. „Pure“ steht für pur, rein und ohne Zusatzstoffe, und „Raw“ für Rohkost und „unbehandelt“. Im Prinzip geht es um Lebensmittel, die eine hohe Qualität haben, weil sie ganz ohne Zusatzstoffe auskommen und die so schonend und natürlich wie möglich hergestellt werden.

Sie selbst haben sich lange vegan ernährt. Reicht vegan alleine für das gute Gewissen nicht mehr aus? Nein, die vegane Ernährung ist durchaus ein guter Ansatz. Ich habe mich mit Anfang 20 dazu entschieden, als bei mir eine Unver-

träglichkeit gegen Milch- und Ei-Produkte festgestellt wurde. „Pure-Raw“ ist sozusagen noch einmal das i-Tüpfelchen darauf. Schließlich können auch vegane Produkte behandelt sein und dadurch ihren Nährwert verlieren. Vitamin C zum Beispiel geht durch Erhitzung fast komplett verloren.

Wie haben Sie die roh-vegane Kost für sich entdeckt?

Ich bin vor zehn Jahren als Fotografin in die USA gegangen. Dort habe ich erlebt, dass die meisten Menschen mittags nicht kochen, sondern in den Supermarkt gehen und bereits fertig zubereitete Le-

bensmittel kaufen. Dabei habe ich gesehen, was es dort für eine Fülle an roh-vegane fertigen Lebensmitteln gibt. Diese „Raw Foods“ sind dort schon seit langem auf dem Markt. Ich war total begeistert und habe dann – anfangs unbewusst – begonnen, mich auch roh-köstlich zu ernähren. Schon nach ein paar Wochen habe ich gemerkt, dass es mir besser ging. Ich war viel fitter, wacher, ausgeruhter und habe irgendwie noch einmal ein ganz anders Körpergefühl entwickelt.

Kurze Zwischenfrage: Wenn man sich ausschließlich von Rohkost

ernährt, bekommt man dann nicht Verdauungsprobleme?

Das kann man nicht pauschalisieren. Es kann natürlich vorkommen. Allerdings kann dies zum einen an der Reihenfolge liegen, in der man die Rohkost isst. Zum Beispiel sind Nüsse schwerer verdaulich als Obst. Wenn ich also zuerst Nüsse esse und dann Obst, liegt das Obst auf den Nüssen und kann erst einmal nicht so einfach verdaut werden. Zum anderen gibt es viele Arten, wie man Rohkost bekömmlicher machen kann, sei es, dass man sie zum Beispiel einlegt oder marinieren. Abgesehen davon: Rohkost ist ballaststoffreich und deshalb hilft sie auch die Verdauung anzuregen. Mir bekommt die roh-vegane Kost jedenfalls gut und mir war klar, dass ich diese Ernährungsweise auch in Deutschland beibehalten wollte. Allerdings gab es die „Superfoods“, die ich in den USA kennengelernt hatte, in Deutschland noch nicht. Also

habe ich „Pure-Raw“ gegründet. Wir vertreiben all das, was in eine bewusst abwechslungsreiche- und gesunde Ernährung passt in besonders hochwertiger roh-vegane Qualität.

Von welchen Superfoods reden wir eigentlich und was macht sie so super?

Eigentlich stört mich der Begriff Superfood fast ein wenig. Dafür gibt es keine feste Definition. Ich definiere sie lieber als Powerfood, als Lebensmittel, die einen besonders hohen Nährstoffgehalt haben. Zum Beispiel die Macawurzel, Kakaobohne, Reishi-Pilze, Lucuma oder Makroalgen wie Dulse oder Mikroalgen wie Chlorella.

Welches dieser Lebensmittel hat sie selbst denn am meisten über-rascht?

Am meisten fasziniert haben mich die verschiedenen Algen. Die Mikroalge Chlorella zum Beispiel sti-

muliert das Immunsystem und enthält sehr viel Chlorophyll, Protein, Lutein, Beta-Carotin und vor allem bioverfügbares Vitamin B 12. Ein Teelöffel Chlorella deckt bereits 120 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin B 12. Und ganz ehrlich: Mir ist es lieber ich decke meinen Vitamin-B-12-Bedarf über die natürliche Nahrung als über ein Nahrungsergänzungsmittel.

Okay, das ist alles also sehr gesund, aber bleibt der Genuss nicht auf der Strecke?

Nein, auf keinen Fall. Es gibt inzwischen so viele tolle roh-vegane Lebensmittel, die eine sehr große Vielfalt an Geschmackseindrücken bieten. Die Yacónwurzel etwa ist ein toller Zuckerersatz, der eine vollwertige Süße mit einer feinen malzigen Note liefert. Oder das goldgelbe Mikroalgenpulver, das wir unter dem Namen BOBEI vertreiben, ist hervorragend geeignet um Butter, Milch oder Ei, kom-

plett zu ersetzen. Da merkt man geschmacklich keinen Unterschied. Ich habe kürzlich für ein Fernstehteam Meeresspaghetti mit vegane Bolognese-Sauce gemacht. Ihre Kollegen waren anfangs skeptisch, hinterher aber waren sie so begeistert, dass sie die Reste mit nach Hause nehmen wollten.

Sie haben inzwischen zwei Kochbücher für roh-vegane Gerichte geschrieben: Woher nehmen sie die Ideen für die vielen Rezepte?

Was Geschmack und Aussehen anbetrifft, weiß ich eigentlich immer sofort, was ich machen will. Dann überlege ich mir, wie ich mit den roh-vegane Zutaten dahin komme. An Ideen mangelt es wirklich nicht, dafür ist die roh-vegane Küche inzwischen viel zu vielfältig geworden.

Das Gespräch führte Angela Horstmann

Mandel-Cashew-Kuchen mit Kaffee-Füllung

Sie brauchen:

1 Springform (26 cm Durchmesser)
Zubereitung 5 Minuten; Ruhen: 5–8 Stunden

Zutaten Boden:

100 g Datteln, entsteint und eingeweicht
90 g Mandeln, eingeweicht
60 g Pekannüsse, eingeweicht
je 2 TL Kakaopulver und Macapulver
1 Prise Kristallsalz

Zutaten Mandel-Cashew-Teig:

400 ml Mandelmilch
40 g Irish Moss, gereinigt und eingeweicht
250 g Cashewkerne, eingeweicht
130 g Birkenzucker/Xylitol
200 g Kakaobutter, zerlassen
100 ml Kokosöl, zerlassen
1 TL Vanillepulver
1 Prise Kristallsalz

Zutaten Kaffee-Füllung:

100 ml Mandelmilch
60 g Kakaopulver
50 ml Agavensirup
2 TL Espressopulver
6 Datteln, entsteint und eingeweicht

Zum Garnieren

Kakao-Nibs

Zubereitung:

Für den Boden alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten. Diesen in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Springform geben, mit der Rückseite eines Esslöffels flach an-



drücken. Kühl beiseitestellen. Für den Mandel-Cashew-Teig die Mandelmilch und das Irish Moss im Hochleistungsmixer 1–2 Minuten auf höchster Stufe mixen, bis das Irish Moss vollständig aufgelöst ist. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und kräftig mixen. Etwa 250 ml der Masse für die Kaffee-Füllung und 200 ml zum Bedecken des Kuchens beiseitestellen. Die restliche Masse in die Springform gießen. Für die Kaffee-Füllung die beiseitegestellte 250 ml des Mandel-Cashew-

Teiges sowie alle übrigen Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer homogenen Creme mixen. Diese in Klecksen (2–3 cm Durchmesser) auf den Kuchen geben, mit einem Sustabähen oder der Rückseite einer Gabel 2–3 cm tief in den Kuchen eintauchen und in großzügigen Schleifen ein Muster im Kuchenteig erzeugen. Den Kuchen 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, anschließend mit dem restlichen Teig bedecken. Dann mit Kakao-Nibs garnieren und weitere 3–6 Stunden

(oder über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.



Buchtipps



Kirsten Knufmann: „Raw! Meine raffinierte Rohkost-Küche“, Christian-Verlag, 24,99 Euro.

Ayovega

Ayovega – Die Messe für Yoga, Ayurveda und veganes Leben
17. bis 19. Februar 2017
Sport-Event-Center Sechtemer Str. 5, 50968 Köln (Südstadt)
Öffnungszeiten:
Fr 15-20 Uhr; Sa 10-19 Uhr;
So 10-18 Uhr

Die Ayovega will drei Tage lang Interessierten Yoga näher bringen und ihnen in der Fülle der verschiedenen Angebote eine Orientierung

bieten. Renommierte Yogalehrer wie **Andrea Kubasch** (Power Yoga Germany), **Jelena Lieberberg** (Kick Ass Yoga), **Rita Keller** (Iyengar Yoga), **Dieter Gurkasch** (Fünf Tibeter), **Feroze Kahn** (Autobahn Yoga) und **Frank Schuler** (Co-Direktor von Lord Vishnus Couch in Köln), werden in Workshops und Vorträgen die verschiedenen Yogastile vorstellen und die Gelegenheit bieten, sie vor Ort auszuprobieren. Weitere Vorträge informieren

etwa über die Vorzüge einer ayurvedischen und/oder veganen Ernährung. Ein bunter Markt mit mehr als 60 Ausstellern aus den Bereichen Gesundheit, nachhaltige Mode, Lebensweise und Reisen runden das Messeangebot der Ayovega ab.

www.ayovega.de

Karten (ab 15 Euro) gibt es an der Tageskasse sowie im Vorverkauf bei Kölnticket unter

☎ 0221/2801

➔ www.koelnticket.de



Die Eintrittskarten berechtigen zur Teilnahme an Workshops, Vorträgen und der Messeausstellung.

Zucchini-Fettuccine mit frischen Gartenkräutern

Zutaten (für zwei Portionen)

Für die Fettuccine:

2 Zucchini
Für die Kräutersauce:
je 4 EL fein gehacktes Basilikum und Petersilie
je 4 TL fein gehackter Rosmarin und Oregano
2 Frühlingzwiebeln, in feinen Ringen
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
Saft von 1 ½ Limetten
2 TL Agavensirup

Für den Pinienkern-Parmesan:

2 EL Pinienkerne
½ EL weißes Miso
2 TL Edelhefe



Zubereitung:

10 Minuten plus Marinierzeit: 10 Minuten

Für die Fettuccine die Zucchini mit einem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Für die Kräutersauce alle Zutaten mischen und unter die Fettuccine heben. Etwa 10 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Pinienkern-Parmesan in eine kleine Küchenmaschine geben und in Intervallen zu einer leicht stückigen Masse verarbeiten. Zum Schluss die Fettuccine mit der Sauce auf zwei Tellern anrichten und mit dem Pinienkern-Parmesan bestreuen.