

WELT VEGAN

magazin

www.weltveganmagazin.de/digital

AUSGABE **04**
19

Deutschland 4,90€
Österreich 5,50€
Schweiz 5,90 sfr
Benelux 5,80€
España 5,80€

INTERVIEW

Kristen Leo
Marco Knox

KOLUMNEN

Niko Rittenau
Boris Lauser - Die Kunst
der Fermentation

DIY Winterkosmetik

Gesundheitsbooster
Wildpflanzen

CO2 Einspartipps

Target e.V. - Einsatz
für den Amazonas

FASHION

Marie trifft... Caro Cult und
Emily Roberts

BRYAN ADAMS

BORN TO BE VEGAN



+++ HAMBURG: VEGANE TOPSPOTS +++



ERNÄHRUNG

Home *sweet* Home

Der RawFood
Award 2019

Text: Kirstin Knufmann



„Home Sweet Home“ ist das Motto unseres diesjährigen RawFood Awards.

Kennst Du den Duft der Kindheit, der so viele Emotionen in uns auslöst und uns einfach glücklich macht? Der den Wunsch nach Geborgenheit und die Sehnsucht, nach Hause zu kommen, auslöst? Oft verknüpfen wir diesen Duft mit einem Lieblingsrezept von Mama, Papa oder Oma und sobald er in unsere Nase steigt, fühlen wir uns vertraut und glücklich. Genau dieser Aufgabe, eben beschriebenes Gefühl in einem köstlichen roh-veganen Rezept einzufangen, haben sich die zahlreichen Teilnehmer gestellt. Die besten Rezepte wurden von einer großartigen Expertenjury zubereitet und nominiert.

Wie kam es zum RawFood Award

2010 entstand der Wunsch in mir, nicht „nur“ hochwertigste Lebensmittel unter der Prämisse Qualität, Ethik und Nachhaltigkeit mit meiner damals ganz frisch gegründeten Marke „PureRaw“ anderen zugänglich zu machen. Ich wollte gute Produkte für mich selbst haben, welche ich und meine Familie bedenkenlos, mit gutem Gewissen verwenden können und dabei mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sind.

Immer wieder wurde ich nach Rezepten gefragt, welche ich gerne kreierte und mit anderen teilte, um es einfacher zu machen und andere zu inspirieren. Das ging mir jedoch noch nicht weit genug. Ich wollte mehr. Ich wollte nicht nur selbst Rezepte schreiben, sondern die Motivation und den Spieltrieb, gesunde und leckere Rezepte zu kreieren, auch in anderen wecken! Kurzerhand entschloss ich mich den RawFood Award auszurufen. Gesagt, getan. Nun ging es an die Arbeit, jedes Jahr ein spannendes Thema zu wählen. Dabei sind mittlerweile unglaublich vielseitige und köstliche Rezepte zusammengekommen.

Der RawFood Award zeichnet in den Kategorien „Professional“ und „Non-Professional“ die jeweils drei besten Rezepte aus.

Er ist der einzige und erste internationale Award seiner Art im europäischen Raum und wird durch eine hochkarätige Fachjury, bestehend aus Experten, ausgezeichnet. Es geht um innovative Ansätze bei der Zubereitung und dem nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln. Und vor allem geht es um Genuss! Gesunde

Küche, die schmeckt!

Themen wie „Queer durch's Beet und Meer“, „Das schaurig schönste Herbstrezept“ oder „Omas liebstes Weihnachtsrezept“ geben die Vielfalt von Rezepten und Möglichkeiten wieder, alltagstaugliche und leckere Gerichte auf die Teller zu zaubern, welche alle begeistern!

Auch 2020 wird es zum 10-jährigen Jubiläum von PureRaw ein spannendes Thema geben, welches mir besonders am Herzen liegt. Mit meiner Tochter erfahre ich jeden Tag auf's Neue, wie wichtig es ist, unsere Kinder an gute und hochwertige Lebensmittel und deren Zubereitung heranzuführen, und diese mit Spaß, Kreativität, Leichtigkeit und Begeisterung umzusetzen.

Für den nächsten RawFood Award steht das Thema „Raw Food For Kids“ in großen Lettern angeschrieben und ich freue mich auf großartige Einsendungen. Deine Kreativität ist gefragt!

Mehr Informationen und Rezepte findest du unter:
<https://www.pureraw.de/rawfoodaward>

Die Jury beim RawFood Award 2019:

- Christian Bass, Drummer von Heaven Shall Burn
- Tuh-Minh Ngo, Foodbloggerin
- Jörg Ullmann, Algenfarmer
- Boris Lauser, Rohkost-Koch
- Susanne Hemmer von Dr. Georg
- Oliver Skoluda, Küchendirektor des Messe und Congress Centrums Halle Münsterland
- Björn Moschinski, Vegankoch
- Carmen Hercegf, Ernährungsberaterin und Autorin
- Laura Schneider, vegane Botschafterin und Moderatorin
- Markus Megyeri, Herausgeber des Welt Vegan Magazins und Gründer der Go Superfood GmbH
- Dr. Christine Volm, Botanikerin, Autorin, Ernährungsberaterin, Rohkostköchin und Expertin für essbare Wildpflanzen
- Kirstin Knufmann, Geschäftsführerin von PureRaw

Gefüllte Mangoldschiffchen am blauen Mairübenreis mit Safran - Zucchini-Hollandaise



Stefanie Kaabe

Stefanie Kaabe ist Editions-wissenschaftlerin, Lektorin und Redakteurin. Vor einigen Jahren entdeckte die Brandenburgerin ihre Leidenschaft für die vegane und rohköstliche Ernährung. Seitdem führt sie ein Leben voller Energie, fühlt sich wohl und genießt die gesundheitlichen Vorteile der Pflanzenkraft. 2017 erschien ihr Buch: „Rawmance – Rohe Liebe rostet nicht. Sündhafter Gaumenschmaus für alle Sinne“. Damit möchte sie dazu einladen, in eine faszinierende, lebendige Welt einzutauchen und die Seele baumeln zu lassen. Köstliche, liebevoll zusammengestellte Rezepte, sorgen dafür, dass Herzen höher schlagen. Die fünffache RawFood-Award Gewinnerin ist begeisterte Rohkost-Köchin und hat u.a. mit Attila Hildmann gearbeitet. Auf ihrer Facebook-Seite Rawmantic Soul Food, in Live-Workshops sowie bei der Veggie-World & der Rohvolution zeigt sie, wie man Rohkost leicht und lecker zubereitet. „Ich habe euch eingeladen, lasst es euch schmecken. Es war mir ein Vergnügen“, sagt sie und lacht.

Kategorie Professional



Anja Rimböck

Mein Name ist Anja Rimböck und ich bin als Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt auf Rohkost- und pflanzlicher Vollwerternährung tätig. Es bereitet mir unheimlich viel Freude, regelmäßig in Workshops mein Wissen rund um die Themen Rohkostzubereitungen und gesunde Ernährung weiterzugeben und meine Begeisterung speziell für rohköstliche Kuchen & Torten zu teilen. Wenn ich nicht in der Küche stehe und aus frischen Lebensmitteln neue Rezeptideen kreiere, liebe ich es, in der Natur zu sein, Yoga zu praktizieren und andere Länder zu bereisen. Dieses Tiramisu-Rezept ist ein absoluter Favorit und ich wünsche Euch ganz viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

Rohköstliches Tiramisu



Stephanie Morfis

Ich bin Flugbegleiterin, Ayurveda Ernährungscoach und Liebhaberin leckerer Rohkost-Kuchen. Essen war in meinem Leben schon immer ein großes Thema. Als Tochter eines Kochs und Restaurantbesitzers bin ich förmlich zwischen Kochtöpfen aufgewachsen und habe schon früh „Gastroluft“ geschnuppert. Vor einigen Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft für die gesunde, vegane, rohköstliche und ayurvedische Küche und diese lebe ich nun in vollen Zügen aus! Sei es Zuhause oder auf Reisen. Denn hauptberuflich fliege ich rund um die Welt. Als Purser bei einer großen deutschen Airline, genieße ich es, vegane Hotspots zu entdecken und Inspirationen zu sammeln. Der RawFood Award ist für mich jedes Mal eine ganz besondere Herausforderung und Freude zugleich, denn es macht mir wahnsinnig Freude, meine liebsten Gerichte in einer rohköstlichen Version zuzubereiten. Besonders an RawCakes habe ich mein Herz verloren, eigentlich an alles, was süß ist. Da der RawFood Award einzigartig im deutschsprachigen Raum ist, bin ich jedes Mal ein wenig Stolz, wieder teilnehmen zu dürfen. Die Einreichungen der anderen Teilnehmer sind immer unglaublich inspirierend und machen wirklich Appetit.

Cashew Crêpes



Kategorie Non-Professional

Naughty Breakfast: Zerealien duo, Malzkakao und Solero-Shake



Lara Groll

Ich bin 24 Jahre alt, Politikwissenschaftlerin und wohne derzeit in Berlin. Ich bin begeisterte (rein pflanzenbasierte) Köchin und Bäckerin und liebe es, mich kreativ in der Küche austoben zu können. Am Raw Food Award reizt mich deshalb insbesondere die weitere Herausforderung durch den Anspruch, dass das gesamte Gerichte von Rohkostqualität sein soll, da man sich dabei noch mehr Gedanken machen muss und vielleicht auch noch bisher unbeschränkte Pfade betreten kann. Weil viele Rohkostgerichte durch ihren hohen Nuss-, Saaten- oder Kokosanteil sehr gehaltvoll sind und mir deshalb Magenschmerzen beschieren, versuche ich immer, eine besser verträgliche Variante durch einen höheren Gemüse-, Getreide- oder Hülsenfruchtanteil zu kreieren.



Silke Klingele

Brotzeitbrett mit Rohkost-Breze und Cashew-Kimchi-Kugeln
Ich bin die Gründerin und kreative Seele hinter dem Blog Facettenreich Vegan (www.facettenreich-vegan.de). Wie der Name schon sagt, geht es mir vor allem darum, die Fülle an pflanzlichen Lebensmitteln auf den Teller zu bringen und damit Inspiration für alle Interessierte zu sein. Es gibt so viele wunderbare Möglichkeiten und Geschmacksrichtungen und ich muss definitiv nicht nur Karotten essen (wie meine Oma gerne sagt) Ich liebe es, kreative vegane Gerichte zu zaubern. Dabei ist mir der Geschmack ebenso wichtig wie das Anrichten. Das Auge isst ja bekanntlich mit! Meine Rezepte sind bunt gemischt - von Rohkost bis glutenfrei ist alles dabei. Auf dem Blog gibt es auch die Kategorie „Unterwegs“. Hier stelle ich Reiseberichte vor und gebe Tipps, wo man z.B. gut vegan essen gehen und Urlaub machen kann. Was ich am Bloggen besonders liebe, ist der Austausch mit so vielen lieben Menschen und dass ich andere teilhaben lassen kann an meiner Leidenschaft für gesundes und leckeres Essen!



Simone Thurn

Rübluchen mit Frischkäse Topping
Ich komme aus Sachsen und arbeite hier als Rechtsanwältin, bin verheiratet, habe eine Tochter und meine Hobbys sind Sport und Sport und Sport. Na gut. Lesen auch ab und zu. Außerdem bin ich in meiner Küche gern und oft kreativ. Ich bin seit ich zurückdenken kann sportlich und versuche, mich gesund zu ernähren, denn als Jugendliche war ich eher moppelig und wollte immer schlank sein - das bin ich nun seit vielen Jahren. Anfangs habe ich die Rohkostler eher verspottet, bis ich mich näher mit der Ernährungsform auseinander gesetzt habe. Rohkost natürlich, hochwertig, vitalstoffreich, leicht, energievoll, farbenprächtig und geschmackintensiv. Diese frische, knackige und schnelle Küche begeistert mich. Ich habe keinerlei Verdauungsprobleme oder nehme Medikamente zu mir, ich bin fit wie ein Turnschuh und das Zusammenspiel aller Faktoren macht mich zu einem zufriedenen Menschen. Der Wettbewerb hat mich inspiriert, ein klassisches Gericht aus meiner Kindheit auszuprobieren, eben auf Rohkostart und ich war erstaunt, wie simpel man „Austauschprodukte“ finden kann und dabei etwas Leckereres zaubert.

