



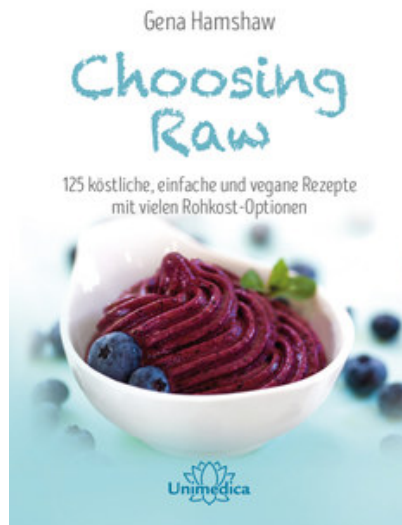
# Gena Hamshaw Choosing Raw

Leseprobe

[Choosing Raw](#)

von [Gena Hamshaw](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b17808>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

# Inhalt

VORWORT 1

EINLEITUNG: Meine Geschichte 4

TEIL I: WARUM VEGAN, WARUM ROH? 15

KAPITEL 1: Ihre Gesundheit 16

KAPITEL 2: Über den Tellerrand 24

TEIL II: VEGAN UND ROH - GRUNDLAGEN 33

KAPITEL 3: Vegane Ernährung 34

KAPITEL 4: Alles über Rohkost 45

KAPITEL 5: Häufig gestellte Fragen über die vegane Ernährung und Rohkost 51

KAPITEL 6: Mythen und Missverständnisse 55

TEIL III: VEGAN UND ROH - EINMALEINS 69

KAPITEL 7: Vorbereitungen 70

KAPITEL 8: Erste Schritte 92

KAPITEL 9: 21 Tage im Leben: Die Ernährungspläne 96

## TEIL IV: DAS ESSEN 109

### DIE REZEPTE 111

#### 15 GRUNDREZEPTE 115

- Klassische Mandelmilch 116
- Einfacher grüner Smoothie 117
- Cashewkäse 118
- Selbst gemachte Hanfmilch 119
- Pastete aus Nüssen oder Samen 120
- Kräuter-Leinsamen-Cracker 121
- Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
- 5-Minuten-Guacamole 124
- Einfacher massierter  
Grünkohlsalat 127
- Zucchini-Pasta mit roter oder  
weißer Soße 128



- Buckwheaties 130
- DIY-Snackriegel 131
- Einfacher Chiapudding 133
- Chocomole 134
- Bananen-Softeis 135

#### 5 SÄFTE 136

- Erfrischender Gurkensaft 137
- Die Veggie-Schüssel 137
- Grüne Limonade 138
- Frühlingsgrün 138
- Dschungelgrün 140

#### 10 SNACKS 141

- Einfache geröstete Kichererbsen 142
- Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
- Herzhaft-Süßes Studentenfutter 146
- Hanf-Powerbällchen 146
- Zucchini Ranch Chips 148
- Superfood-Studentenfutter 149
- No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-  
Riegel 151
- Klassische Grünkohlchips mit  
„Käse“ 152
- Hummus-Grünkohlchips 154
- Neu interpretierte „Ants on a  
Log“ 155





## 20 DIPS, DRESSINGS, SOSSEN UND AUFSTRICHE 156

- Apelessig-Vinaigrette 157
- Zitrone-Kurkuma-Vinaigrette 157
- Dressing aus grünen Kräutern 158
- Scharfe Koriander-Vinaigrette 159
- Cremiges
  - Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159
- Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160
- Ingwer-Miso-Dressing 161
- Möhren-Miso-Dressing 162
- Mehrkern-Gomasio 162
- Klassischer Zucchini-Hummus 163
- Hanf-Hummus 166
- Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
- Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
- Rohe Cashew Alfredo-Soße 169
- Hanf-Parmesan 170
- Rohe Marinara-Soße 170
- Einfaches veganes Pesto 171
- Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
- Einfache rohvegane
  - Avocado-Mayonnaise 173
- Rohe Mais-Salsa 174

## 5 SALATE ALS HAUPTMAHLZEITEN (PLUS ANLEITUNG) 175

- Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar Salat 176
- Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
- Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
- Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181
- Roher Cobb Salat 182



## STUFE 1: ALTBEWÄHRTES 184

### Frühstück 185

- Einfacher Avocado-Toast 185
- Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
- Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
- Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
- Easy Berry Frühstückspizza 191
- Rohveganes Bircher-Müsli 192

### Mittagessen 194

- Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
- Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
- Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
- Spargel-Quinoa-Sushi 200
- Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202

### Abendessen 203

- Süßkartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
- Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
- Schneller Quinoa-schwarze-Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208

## STUFE 2: AUF ZU NEUEN UFERN 214

### Frühstück 215

- Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
- Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Gojibeeren 218
- Quinoa-Frühstücks-Pudding 221



- Einfaches Rote-Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
- Wurzelgemüse-„Rohvioli“ mit Nusskäse und Pesto 210
- Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212

- Avocado-schwarze-Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
- Peachy Keen Smoothie 224

### Mittagessen 225

- Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225



- Rohe Gazpacho 227
- Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
- Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
- Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
- Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234

### **Abendessen 235**

- Scharfe Tahin-Soße 235
- Rohe Möhren-Falafel 237
- Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
- Rohes Pad Thai 240
- Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
- Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243
- Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244
- Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246

## **STUFE 3: SCHÖNE NEUE WELT 248**

### **Frühstück 249**

- Mokka-Maca-Chia-Pudding 249
- Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
- Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
- Cashew-Bananen-Joghurt 254
- Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
- Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
- Mandeltrester-Porridge 261
- Schoko-Açai-Schüssel 262





## Mittagessen 263

- Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
- Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
- Rohe cremige Maissuppe 266
- Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 269
- Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze-Bohnen-Salsa 271
- Zucchini-Rouladen 272



## Abendessen 275

- Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
- Rohe oder gekochte Ratatouille 276
- Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
- Rohe Lasagne 276
- Ungebratener Gemüseris mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
- Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284

## 13 DESSERTS FÜR JEDEN GESCHMACK 286

- Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
- Kokosnussige Schokoladenkekse 288
- Feigenriegel 291
- Roher Pfirsichauflauf 292
- Roher Key Lime Pie 294
- Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
- Einfache rohe Vanille-Makronen 297
- Heidelbeer-Käsekuchen 298
- Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
- Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
- Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
- No-Bake-Törtchen mit rohveganer Schokoladenganache-Füllung 305
- Karamell-Kokos-Eiscreme 306



## REZEPTLISTE NACH KATEGORIE 308

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN 312

## BEZUGSQUELLEN 314

## QUELLENANGABEN 315

## DANKSAGUNG 320

## REGISTER 323

# Einleitung: Meine Geschichte



## WILLKOMMEN BEI CHOOSING RAW

**Z**U BEGINN MEINER KARRIERE ALS Ernährungsberaterin wurde mir bewusst, dass ich häufig eine Menge mit meinen Klienten gemeinsam hatte. Viele von ihnen begegneten dem Veganismus zum ersten Mal. Wenn ich sie fragte, was sie erreichen wollten, sagten sie, dass sie Verdauungsbeschwerden heilen, Energie im Überfluss erleben und Frieden mit ihrem Körper schließen wollten. Sie wollten sich freimachen von Diäten und Reglementierung. Sie wollten auf eine Art und

Weise essen, die auf lange Sicht nachhaltig ist und nicht erneut einen Sechs-Wochen-Neustart oder eine vierwöchige Fettreduktion oder eine siebentägige Schlankheitskur ertragen. Sie waren überfordert von all den sich widersprechenden Ernährungsratschlägen im Internet: widersprüchliche Ernährungstheorien, grandiose Versprechen von Gesundheitsgurus und furchterregende Aussagen über gewisse Lebensmittel bzw. deren Verteufelung. Ich begriff ihre Verzweiflung sofort, da ich sie selbst über 13 Jahre sehr gut gekannt hatte.

Unser öffentliches Interesse an vollwertiger Ernährung erfuhr das letzte Jahrzehnt einen Boom. Menschen in der westlichen Welt verlegen ihren Fokus



weg von Diäten und Diäthalten hin zu Lebensmitteln, die nachhaltig, sozial verträglich und nahrhaft sind. Mit dieser Veränderung geht ein weitverbreitetes Interesse an pflanzlicher Ernährung einher: einer Ernährungsweise, die hauptsächlich aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide besteht.

Im vorliegenden Buch beschreibe ich, wie eine vegane Ernährung – die alle Lebensmittel tierischen Ursprungs ausschließt – gesund, umweltbewusst, mitfühlend, und vor allem mit Spaß realisiert werden kann. Ich werde Sie auch mit einer besonderen Art des Veganismus bekannt machen, die mir besonders am Herzen liegt: Rohkost. Rohkostgerichte werden nicht gekocht, sondern durch Schneiden, Würfeln und Hacken und einfallsreiche Zusammenstellungen von Gemüse, Obst, Nüssen und Samen zubereitet. Auch wenn diese ungekochten Gerichte zuallererst fremdartig klingen, hoffe ich, dass ich Ihnen zeigen kann, dass sie neues Leben in Ihre Essgewohnheiten bringen und Ihnen helfen werden, seltener auf industriell verarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen. Außerdem möchte ich Sie dazu ermutigen, sich mit Ihrem Essen enger vertraut zu machen. Lebendige Rohkostgerichte, gepaart mit einer beständigen Basis an gekochten veganen Grundnahrungsmitteln können Ihre Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Farbe und Geschmack aufladen.

Ich werde auch versuchen, so manche Panikmache zu entschärfen und Falschinformation zu entlarven, die das Reich der gesunden Ernährung durchdringen (rohe und vegane Lager mit eingeschlossen). Es kann schwer sein, die Stimmen der Persönlichkeiten aus der Gesundheitswelt zu ignorieren, die Sie dazu auffordern, sich zu „entgiften“, zu „reinigen“, Eliminationsdiäten zu überstürzen, oder eine sehr strenge Vorstellung davon haben, was gegessen werden darf. Aus meiner Erfahrung tragen diese extremen Gesinnungen nicht dazu bei, eine tatsächlich gesunde und unbefangene Beziehung zum Essen zu entwickeln. Ich möchte Sie zwar dazu ermutigen, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen, werde Sie aber nicht dazu auffordern, Genuss aufzugeben (wie zum Beispiel Ihre Tasse morgendlichen Kaffee, ab und zu ein Fertiggericht, wenn Sie es eilig haben, oder jedes einzelne Gramm Zucker). Ich werde Ihnen auch nicht sagen, dass Sie ein strenger Rohköstler werden müssen, um gesund zu sein: Ich glaube nicht, dass das notwendig ist, und wie Sie sehen werden, denke ich, dass eine Ernährungsweise, die von Rohkosttechniken inspiriert ist, aber gekochte Lebensmittel mit einschließt, gesünder ist als ein hundertprozentiges Rohkost-Paradigma. Ich werde Ihnen niemals sagen, dass ein bestimmtes Lebensmittel böse ist oder andeuten, dass ein Happen einer verdächtigen Zutat zu Ihrem Untergang führt. Der Körper ist widerstandsfähig und stark und wir haben Spielraum, um uns Genüssen hinzugeben oder hin und wieder nicht ganz so optimale Entscheidungen zu treffen. Diese Flexibilität sollte gefeiert werden – nicht gefürchtet.

einen qualitativen Unterschied zwischen Rohkost und gekochten Essen, was vielleicht der Grund dafür ist, weshalb viele traditionelle Lehren wie Ayurveda und TCM zwischen den beiden und ihren Auswirkungen auf den Körper unterscheiden. Trotz all meiner Skepsis gegenüber so mancher der wundersamen Behauptungen über Enzyme: Ich fühle mich anders, wenn ich mehr Rohkost esse. Ich habe mehr Energie und fühle mich inspirierter von meinem Essen. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht stimmt es, dass gewisse Nährstoffe beim Kochen zerstört werden. B-Vitamine sind hitzeempfindlich, wie auch manche Antioxidantien wie zum Beispiel Vitamin C. Kreuzblütler wie Grünkohl<sup>2</sup> verlieren ihre antioxidative Wirkung und einen Teil ihres Betacarotins wenn sie gekocht werden. Das gilt nicht für alle Nährstoffe und es stimmt auf keinen Fall, dass gekochtes Essen schlechter als rohes ist. Durch Kochen können antinutritive Stoffe wie Oxalate freigesetzt werden, die die Aufnahme von Eisen und Kalzium blockieren. Kochen kann auch dazu beitragen, Pflanzenzellwände zu zerstören, was mehr Phytochemikalien entstehen lässt. (Wenn man Tomaten kocht, verringert sich ihr Vitamin-C-Gehalt, aber es wird auch Lycopin freigesetzt, einer ihrer krebbsenkenden Bestandteile.) Es gibt also Kompromisse, wenn es um Kochen vs. Nichtkochen geht, weshalb es ratsam ist, eine Ernährung zu wählen, die sowohl rohe als auch gekochte Lebensmittel mit einschließt.



## DER UNTERSCHIED ZWISCHEN VEGANEN UND ROHEN LEBENSMITTELEN

Natürlich haben die meisten von uns viel mehr Erfahrung damit, Lebensmittel zu kochen (anbraten, dampfgaren, unter Rühren schnell braten), anstatt sie roh zu essen. Rohkost hat mich gelehrt, meine Kreativmuskeln spielen zu lassen und hat mir gezeigt, dass viele Gemüsesorten, die ich bis dato nur gekocht gegessen hatte, wie zum Beispiel Spargel, Rote Bete und Spinat, in ihrer rohen Form absolut köstlich sind. Meine kulinarische Bandbreite hat sich erweitert, als ich mit Rohkost anfang. Ich lernte Zutaten mehr zu schätzen und fand einen feinfühleren Zugang zur Essenzubereitung. Gemüse und Kräuter in ihrer „nackten“

Form zu konsumieren hat etwas Beeindruckendes. Die Farben scheinen kräftiger, die Konsistenz deutlicher, Geschmäcker ausgeprägter. Nach meinen ersten wenigen Rohkostexperimenten fühlte ich mich, als hätte ich eine intimere Verbindung zum Essen aufgebaut, und diese Verbindung besteht noch immer.

Es ist nicht immer einfach festzustellen, wie sich rohe Lebensmittel von normalen veganen Lebensmitteln unterscheiden. Im Folgenden stelle ich Ihnen kurz einige Zutaten vor, die in der Rohkosternährung enthalten sind:

- Rohe und schonend erwärmte (< 46 °C) Gemüsesorten
- Meeresalgen (Wakame, Arame, Hijiki, Dulse, Nori)
- Rohes Obst
- Getrocknetes Obst
- Gekeimtes Getreide
- Gekeimte Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen/Pflanzenmilch aus Nüssen und Samen
- Würzmittel (Apfelessig, Nama Shoyu, Miso, Hefeflocken, Coconut Aminos – nicht alle davon sind gänzlich roh, aber sie sind fester Bestandteil der Rohkost-Küche, insbesondere, wenn in Maßen verwendet)

Nicht dazu zählen gekochtes Gemüse, gekochtes Getreide, gekochte Hülsenfrüchte und die meisten handelsüblichen bzw. industriell verarbeiteten Lebensmittel. Manchmal ist diese Unterscheidung eine sehr gute Sache (zum Beispiel wenn wir dadurch künstliche Süßstoffe, wirklich lange Zutatenlisten, fragwürdige Lebensmittelzusätze usw. vermeiden). Manchmal macht sie jedoch keinen Sinn: Hummus, Haferbrei, Gemüsesuppe und Gebackene Süßkartoffeln sind definitiv nicht roh, aber vollkommen gesunde Gerichte. Ich persönlich finde gekeimte Getreide und Hülsenfrüchte schwerer zu verdauen als gekochte.

## AUSGEWOGENHEIT ALS SCHLÜSSEL

Die grundlegenden Prinzipien veganer Ernährung treffen auch auf rohvegane Ernährungsformen zu, aber es gibt da ein paar spezielle Herausforderungen. Ohne Tofu oder Tempeh sind die Möglichkeiten der Proteinzufuhr etwas begrenzter. Obwohl manche Rohköstler zwar gekeimte Hülsenfrüchte und gekeimtes Getreide essen, sind diese Lebensmittel im Allgemeinen in der Rohkost etwas schwächer vertreten, was die Eiweiß- und Kalorienzufuhr weiter einschränken kann. Wenn Sie sich dafür entscheiden, mehr Rohkost als Gekochtes zu essen, werden Sie darauf achten müssen, viel Hanfsamen, Chiasamen, Nüsse und grünes Blattgemüse zu essen, um eine angemessene Eiweißzufuhr sicherzustellen. Ein hochwertiges rohveganes Proteinpulver aus Hanf, Naturreis oder gekeimten Erbsen kann in diesem Fall auch hilfreich sein.

Eine andere Herausforderung der Rohkosternährung ist, dass es schwer ist, viel Eiweiß zu bekommen, ohne gleichzeitig viel Fett zu sich zu nehmen. Wenn Nüsse Ihre wichtigste Proteinquelle sind, müssen Sie ziemlich viele davon essen und dadurch können Sie ihr Gleichgewicht an Makronährstoffen leicht aus dem Einklang bringen. Egal, wie gut Ihr Körper mit reichlichen Mengen an Fett umgehen kann (und ich spreche als jemand, der Nüsse, Samen, Avocados und Öl sehr gut verträgt) – es spricht dennoch eine Menge dafür, es in Maßen zu genießen.

Rohe und gekochte Lebensmittel in ausgewogenem Maße zu konsumieren kann die Antwort auf dieses Dilemma sein. Nehmen Sie an, Sie essen ein gänzlich rohes Frühstück, das etwas mehr köstliches, gesundes Fett enthält (wie z. B. mein Cashew-Bananen-Joghurt auf Seite 254). Zum Mittagessen könnten Sie dann etwas essen, das weniger Fett, dafür aber mehr Protein enthält, wie ein Gericht aus Hülsenfrüchten, Getreide oder Soja (vielleicht meinen Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat auf Seite 199 oder mein Einfaches Rote-Linsen-Süßkartoffeln-Kokosnuss-Curry auf Seite 209). Wenn Sie ein reichhaltiges Rohkostgericht zum Abendessen servieren (wie die Rohe Lasagne auf Seite 280 oder die Zucchini Pasta mit Cashew-Alfredo-Soße auf Seite 128), können Sie einfach gedünstetes grünes Blattgemüse und gekochte, mit Zitronensaft beträufelte Linsen und mein selbst gemachtes Gomasio (Seite 162) dazu reichen. Das soll nicht heißen, dass Sie mit Fett übergewissenhaft umgehen müssen! Aber ich möchte, dass Sie verstehen, wie Sie mehr von den reichhaltigen Rohkostgerichten in Ihren Alltag einbauen können, ohne das Gefühl zu haben, dass Sie auf einmal Nüsse zum Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen müssen. Die Ernährungspläne auf den Seite 98-103 werden Ihnen einen sehr guten Eindruck davon geben, wie Sie Ihre Ernährung mit einer Mischung aus rohen und gekochten Zutaten ausgewogen gestalten können.

So wie bei jeder gesunden Ernährung müssen all diejenigen, die viel Rohkost essen, auf ihre Kalzium- und Eisenzufuhr achten. Das ist besonders wichtig, weil einige grüne Blattgemüse – primäre Eisen- und Kalziumquellen – Oxalsäure enthalten, die die Eisen- und Kalziumaufnahme des Körpers blockieren kann. Schonendes Kochen verringert die Oxalsäure und fördert daher die Kalziumaufnahme, was ein guter Grund dafür ist, ein paar Ihrer grünen Blattgemüse sanft zu dünsten. Wenn Sie Ihr grünes Blattgemüse lieber roh essen, spüren Sie solche mit einem geringeren Oxalsäuregehalt auf wie zum Beispiel Brokkoli, Pak Choi, Löwenzahnblätter, Blattkohl, Grünkohl, Brauner Senf, Chinakohl, Speiserübe und Brunnenkresse. Rohkünstler, die ihre Nussmilch selbst herstellen, sollten beachten, dass angereicherte handelsübliche Nussmilch eine gute Kalziumquelle für Veganer darstellt und wenn man diese nicht konsumiert, ist es umso wichtiger, auf die Kalziumzufuhr zu achten. Sesamsamen und Tahin, Grünkohl, Brokkoli, Chiasamen, getrocknete Feigen und Paranüsse sind gute rohe Quellen für Kalzium.

## DIE WIRKLICHE MAGIE DER ROHKOSTKÜCHE

Sobald Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie man Rohkost gesund angehen kann, können Sie ihre vielen wunderbaren kulinarischen Möglichkeiten entdecken. Wenn Sie mich fragen, liegt die wirkliche Magie der Rohkosternährung in cremigen, ungewöhnlichen Dressings, Dips und Soßen sowie einer Reihe von praktischen Zubereitungstechniken (Sushi Rollen, Blattkohl-Wraps, Gemüse zu „Pasta“ schneiden). Tatsächlich denke ich in Zusammenhang mit Rohkost nicht an „Rezepte“ (obwohl ich ein paar altbewährte habe, die ich gerne mag), sondern eher an „Vorlagen“. Es gibt eine Menge Techniken, die Sie unendlich abändern können, um ein überraschend vielfältiges Spektrum an Gerichten zu kreieren. Hier sind die Techniken, auf die ich meistens zurückgreife, wenn ich zuhause Rohkost zubereite:

- Grüne Smoothies
- Salate
- Krautsalate
- Blattkohl-Wraps
- Zucchini-„Pasta“ aus dem Spiralschneider
- Rohe Sushirollen
- Rohe Suppen aus dem Standmixer
- Zucchini- oder Gurkenrouladen (siehe Seite 130)
- Chia Pudding
- Rohe „Tacos“ aus Römersalat (siehe Seite 118)

Ich werde Sie im Rezeptteil durch all diese Techniken führen. Sobald Sie die grundlegende Funktionsweise im Griff haben, werden Sie diese auf viele verschiedene Arten abändern können.

Rohkost muss nicht so simpel sein. Tatsächlich sind einige der beeindruckendsten Rohkostgerichte – die man in diversen Rohkostrestaurants bekommt – um einiges komplexer. Vieles davon erfordert den Gebrauch eines Dörrgeräts, was die Vorbereitungszeit für ein rohes Rezept auf mehrere Tage hin ausdehnt. Weil ein Dörrgerät eine kostspielige Investition ist (wenn Sie bereit dazu sind, den Sprung zu wagen, finden Sie meine Empfehlungen hierzu auf Seite 88) und weil ich eine ungeduldige Köchin bin, erfordern die



- Rohe Gemüse-„Napoleon“: Tomaten, Zucchini, gekochte Süßkartoffeln oder gekochte Aubergine und Ihr Lieblingspesto oder Nusspastete/Cashewkäse abwechselnd schichten. Mit gedämpftem Grüngemüse servieren.

Auf Vorrat kochen und einen gut gefüllten Gefrierschrank zu haben (besonders Portionen an tiefgekühltem gekochtem Getreide und Hülsenfrüchten) wird Ihnen hier enorm helfen. Mit ein paar hundert Gramm tiefgekühlter Quinoa zum Beispiel könnten Sie umgehend entweder meinen Quinoa-Schwarze-Bohnen-Salat (Seite 208) oder meinen Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat (Seite 199) zaubern. Sie können tiefgekühltes Getreide auch mit Resten vermischen, damit einen Salat reichhaltiger machen oder als schnelles Frühstück mit Mandelmilch erwärmen. Jetzt ist es Zeit, den Reiskocher einzuweihen!

## 21 TAGE: ERNÄHRUNGSPLAN

### Tag 1

- *Frühstück*: Mango-Kokos-Chiapudding (Seite 217)
- *Vormittagssnack*: Frische Säfte (ab Seite 136) oder Neu interpretierte „Ants on a Log“ (Seite 155)
- *Mittagessen*: Erbsen-Hummus-Tartines (Seite 194), serviert mit einem Salat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing Ihrer Wahl
- *Nachmittagssnack*: Superfood-Studentenfutter (Seite 149)
- *Abendessen*: Rohe-Möhren-Falafel mit Scharfer Tahin-Soße (Seite 237), serviert auf einem großzügigen Salat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Wahl) mit 100 g gekochten Linsen
- *Dessert*: Einfache Rohe Vanille-Makronen (Seite 297)

### Tag 2

- *Frühstück*: Übriger Mango-Kokos-Chiapudding vom Vortag mit frischen Beeren (Seite 217)
- *Vormittagssnack*: Frischer Saft *oder* restlicher Erbsen-Hummus mit Gemüsesticks (Seite 194)
- *Mittagessen*: Restliche Möhren-Falafel (Seite 237), serviert mit Hanfsamen-Taboulé (Seite 225) mit Gelben Tomaten und Minze
- *Nachmittagssnack*: Ein Apfel oder eine Banane
- *Abendessen*: Rohes Pad Thai (Seite 240) mit 2-3 TL gehackten Erdnüssen, serviert mit gedünstem Gemüse und gekochtem Getreide oder Hülsenfrüchten nach Wahl
- *Dessert*: Übrige Makronen



### Tag 3

- *Frühstück*: Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ (Seite 189), serviert mit gedämpftem oder frischem grünem Blattgemüse und einem Dressing nach Wahl
- *Vormittagsnack*: Frischer Saft oder frisches Obst
- *Mittagessen*: Restliches Pad Thai serviert mit gekochten Linsen oder Schwarzen Bohnen
- *Nachmittagsnack*: Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie (Seite 250)
- *Abendessen*: Ungebratener Gemüseris (Seite 282), serviert mit gedämpftem Gemüse *oder* einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Dessert*: Übrige Makronen

### Tag 4

- *Frühstück*: Easy Berry Frühstückspizza (Seite 191)
- *Vormittagsnack*: Frischer Saft oder saisonales Obst nach Wunsch
- *Mittagessen*: Mango-Avocado-Schwarze-Bohnen-Salat auf Zucchiniudeln (Seite 128), serviert mit einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Nachmittagsnack*: Superfood-Studentenfutter (Seite 149)
- *Abendessen*: Möhren-Hirse-Pilaw (Seite 206), serviert mit dem restlichen Tofu-Tahin-„Rührei“ (Seite 189) oder Tempeh mit Mesquite-Glasur (Seite 206) und einem kleinen Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) und einem Dressing nach Wahl
- *Dessert*: Dunkle Schokolade *oder* ein rohes Dessert nach Wahl



### Tag 5

- *Frühstück*: Quinoa-Frühstückspudding (Seite 221)
- *Vormittagsnack*: Frischer Saft oder rohe Gemüsesticks mit einem Dressing *oder* einer Nusspastete Ihrer Wahl
- *Mittagessen*: Übriger Möhren-Hirse-Pilaw, serviert mit gedämpftem Gemüse *oder* einem Beilagensalat (grünes Blattgemüse und Gemüse nach Belieben) mit 2TL Hanfsamen und einem Dressing nach Wahl
- *Nachmittagsnack*: Geröstete Kichererbsen (in beliebiger Variation, Seite 142)

# Rohveganes Bircher-Müsli

*Der Schweizer Physiker Maximilian Oskar Bircher-Benner wird von manchen als Vater der Rohkostbewegung angesehen. In seinem Sanatorium in Zürich ermutigte Bircher-Benner seine Patienten dazu, weniger Fleisch und Brot und mehr rohes Obst und Gemüse zu essen und er erfand das Müsli, heutzutage eine berühmte Frühstücksvariante aus trockenen Haferflocken, Trockenfrüchten und Nüssen. Dieses Bircher-Müsli wird ohne den traditionellen Joghurt oder andere Milchprodukte zubereitet. Stattdessen verwende ich selbst gemachte Mandelmilch für die Reichhaltigkeit (Hanfmilch tut's auch). Es enthält auch sehr viel Superfood wie Gojibeeren und Maulbeeren sowie Chiasamen, die Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren liefern. Dieses Gericht passt perfekt zu hohen sommerlichen Temperaturen, sättigt aber im tiefsten Winter genauso.*

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Haferflocken
- 80 g Mandelstifte
- 1 großer Fuji- oder Honey-crisp-Apfel (bzw. jede beliebige Sorte), mit dem Gemüsehobel oder einer Reibe gerieben
- 35 g Gojibeeren
- 30 g Maulbeeren, getrocknet
- 4 EL Chiasamen
- 750 ml selbst gemachte oder gekaufte Mandelmilch (selbst gemachte ist reichhaltiger)

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und über Nacht einweichen lassen. Morgens vor dem Servieren ein wenig mehr Mandelmilch hinzugeben, wenn notwendig.



# Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse

Wer die Quinoa-Sushi-Rollen auf Seite 200 beherrscht, kann sich getrost an rohes Sushi heranwagen. Rohe Sushirollen lassen sich auf viele Arten und Weisen zubereiten: Mit rohem „Reis“ aus Rüben oder Blumenkohl oder mit Avocadopüree als Füllung und viel Gemüse. Ich denke, zumindest anfangs ist die einfachste Methode die, eine Schicht Nusspastete auf ein Nori-Blatt zu streichen und dann Gemüse nach Wahl daraufzulegen, um anschließend alles aufzurollen.

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### Ingwer-Mandel-Pastete (etwa 220 g)

- 195 g Mandeln, über Nacht eingeweicht und abgetropft
- ½ TL Meersalz
- 60 ml Wasser
- 2 Datteln, entkernt
- 1 EL geriebener oder gehackter Ingwer, alternativ ½ TL Ingwerpulver
- 120 g geriebene Möhren
- ½ TL Kurkuma

### Nori-Rollen

- 4 rohe oder geröstete Nori-Blätter
- 1 Paprika, in sehr feine Streifen geschnitten
- 1 mittelgroße Gurke, in sehr feine Streifen geschnitten
- 140 g Yambohne oder Zucchini, mit dem Spiralschneider geschnitten

## ZUBEREITUNG

1. Für die Pastete Mandeln, Meersalz, Datteln, Ingwer, Möhre und Kurkuma in der Küchenmaschine pürieren. Anschließend bei laufendem Gerät das Wasser hineinträufeln. Weiter mahlen, bis die Masse die Textur von gehaltvoller Pastete hat – dick, aber streichfähig. Gegebenenfalls mehr Wasser zugeben (eventuell etwa 80 ml).
2. Ein Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine flache, trockene Oberfläche vor sich legen. Die schmalere Seite sollte Ihnen zugewandt sein. ¼ der Pastete darauf verstreichen und dabei etwa ⅓ des Blattes frei lassen (das Drittel, das am weitesten von Ihnen entfernt ist). ¼ des Gemüses waagrecht auf der Pastete verteilen und zwar etwa 5 cm vom Blattende entfernt.





3. Vom Blattende ausgehend (das Ihnen am nächsten stehende Ende mit der Füllung) alles aufrollen. Oberes Ende mit Wasser befeuchten und wenn alles aufgerollt ist kurz zusammendrücken. Mit den drei übrigen Rollen wiederholen und Sushi dann kurz weich werden lassen. Mit einem sauberen, scharfen Messer jede Rolle in etwa 5 Stücke schneiden. Nach Geschmack mit etwas Tamari servieren.

Die Nori-Rollen halten über Nacht im Kühlschrank. Die Ingwer-Mandel-Pastete hält bis zu 5 Tage, also lassen sich damit nach Bedarf weitere Rollen zubereiten!





# Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme

*Diese Eiscreme schmeckt beinahe zu köstlich, um völlig ohne Milchprodukte und Eismaschine hergestellt zu sein! Ingwer und Heidelbeeren harmonieren überraschend gut und die Farbe der fertigen Eiscreme ist phänomenal. Mit frischer Minze oder ein paar zusätzlichen Heidelbeeren dekorieren, bevor Sie Ihre Freunde damit begeistern.*

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 80 g Cashewkerne, mindestens 2 Stunden eingeweicht und abgetropft
- 4 gefrorene Bananen
- 350 g gefrorene Heidelbeeren
- 1½ EL frisch geriebener Ingwer (oder 1 TL Ingwerpulver, wenn Sie eine Küchenmaschine verwenden)
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 4 EL Mandel- oder Hanfmilch (eventuell für die Variante mit der Küchenmaschine nicht notwendig)

## ZUBEREITUNG

**IM HOCHLEISTUNGS-STANDMIXER:** Alle Zutaten im Hochleistungs-Standmixer pürieren. Stampfer einsetzen, um das Pürieren zu erleichtern. Eventuell etwas mehr Mandelmilch zugeben.

**IN DER KÜCHENMASCHINE:** Cashewkerne in die Küchenmaschine geben und verarbeiten, bis sie zerkleinert sind. Bananen dazugeben und Motor laufen lassen, bis alles zu Softeis geworden ist (Anleitung dazu auf Seite 135). Dann Heidelbeeren, Ingwerpulver und Zitrone dazugeben und glatt pürieren. Mandelmilch nur verwenden, wenn Sie eine dünnflüssigere Konsistenz erreichen wollen. Servieren.

Restliche Eiscreme in einen Aufbewahrungsbehälter mit Deckel geben und im Tiefkühler für eine Woche aufbewahren. Vor dem erneuten Servieren kurz in der Küchenmaschine durchrühren.

# Register

## A

- Acai
  - Schoko-Açai-Schüssel 262
- Alfalfa-Sprossen
  - Zucchini-Rouladen 272
- Ananas
  - Dschungelgrün 140
  - Erfrischender Gurkensaft 137
- Äpfel
  - Grüne Limonade 138
  - Mandeltrester-Porridge 261
  - Rohveganes Bircher-Müsli 192
- Apfelessig-Vinaigrette 157
- Aprikosen
  - Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
- Auberginen
  - Roher Cobb Salat 182
- Avocados
  - 5-Minuten-Guacamole 124
  - Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
  - Chocomole 134
  - Easy Berry Frühstückspizza 191
  - Einfacher Avocado-Toast 185
  - Einfache rohvegane Avocado-Mayonnaise 173
  - Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
  - Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
  - Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
  - Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232
  - Rohe cremige Maissuppe 266
  - Rohe Mais-Salsa 174
  - Roher Cobb Salat 182
  - Roher Key Lime Pie 294

- Spargel-Quinoa-Sushi 200
- Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
- Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
- Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222

## B

- Bananen
  - Bananen-Softeis 135
  - Easy Berry Frühstückspizza 191
  - Einfacher grüner Smoothie 117
  - Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
  - Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
  - Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
  - Pflanzlicher Eiweißshake 215
  - Rohe Bananen-Frühstückswraps 258
  - Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257
  - Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
  - Schoko-Açai-Schüssel 262
- Bananen-Softeis 135
- Basilikum
  - Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
  - Dressing aus grünen Kräutern 158
  - Einfaches veganes Pesto 171
  - Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
  - Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
- Beeren. Siehe auch Erdbeeren, Heidelbeeren
  - Easy Berry Frühstückspizza 191

Beeren ...  
 No-Bake Törtchen mit rohveganeer scho-  
 koladenganache-Füllung 305  
 Quinoa-Frühstücks-Pudding 221  
 Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh  
 und roter Paprika 231  
 Blumenkohl  
 Mediterraner Blumenkohl-Reis mit  
 „rauchiger“ Soße aus roter Paprika  
 275  
 Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244  
 Braune Linsen  
 Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238  
 Brokkoli  
 Dschungelgrün 140  
 Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189  
 Ungebratener Gemüserais mit Früh-  
 lingszwiebeln und Ingwer 282  
 Brokkoli-Sprossen  
 Zucchini-Rouladen 272  
 Brunnenkresse  
 Frühlingsgrün 138  
 Buchweizen  
 Buckwheaties 130  
 Rohes Schoko-Knuspermüsli 252  
 Buchweizengraupen  
 Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knusper-  
 müsli 257  
 Buckwheaties 130

## C

Cannellini-Bohnen  
 Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleisch-  
 bällchen aus Quinoa 212  
 Cashew-Bananen-Joghurt 254  
 Cashewkäse 118  
 Cashewkerne  
 Cashew-Bananen-Joghurt 254  
 Cashewkäse 118  
 Cremiges Ahornsirup-Chipotle-Dressing  
 159  
 Einfache rohe Vanille-Makronen 297  
 Heidelbeer-Käsekuchen 298  
 Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202  
 Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152

Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkä-  
 se-Glasur 302  
 No-Bake Törtchen mit rohveganeer scho-  
 koladenganache-Füllung 305  
 Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat  
 176  
 Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169  
 Rohe cremige Maissuppe 266  
 Roher Key Lime Pie 294  
 Rohe vegane Heidelbeer-Ing-  
 wer-Eiscreme 301  
 Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244  
 Superfood-Studentenfutter 149  
 Cashewmus  
 Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264  
 Champignons  
 Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleisch-  
 bällchen aus Quinoa 212  
 Chiasamen  
 Einfacher Chiapudding 133  
 Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit  
 selbst gemachter Hanfmilch 186  
 Mango-Kokos-Chia-Pudding 217  
 Mokka-Maca-Chia-Pudding 249  
 Rohveganes Bircher-Müsli 192  
 Chocomole 134  
 Cholesterin 17  
 Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264  
 Cremiges Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159  
 Curry-Süßkartoffel-Hummus 167

## D

Datteln  
 DIY-Snackriegel 131  
 Feigenriegel 291  
 Hanf-Powerbällchen 146  
 Heidelbeer-Käsekuchen 298  
 Kokosnussige Schokoladenkekse 288  
 Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkä-  
 se-Glasur 302  
 No-Bake Törtchen mit rohveganeer scho-  
 koladenganache-Füllung 305  
 Roher Key Lime Pie 294  
 Roher Pflirsichauflauf 292  
 Rohes Schoko-knuspermüsli 252

Die Veggie-Schüssel 137  
 Dill  
   Dressing aus grünen Kräutern 158  
   Frühlingsgrün 138  
 DIY-Snackriegel 131  
 Dressing aus grünen Kräutern 158  
 Dressing aus Mandelmus und sonnenge-  
 trockneten Tomaten 160  
 Dschungelgrün 140  
 Dulse  
   Mehrkern-Gomasio 162  
   Rohvegane Sonnenblumenkern-„Thun-  
 fischsalat“ mit Dill 268

## E

Easy Berry Frühstückspizza 191  
 Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit  
 gerösteten Haselnüssen 179  
 Einfache geröstete Kichererbsen 142  
 Einfacher Avocado-Toast 185  
 Einfacher Chiapudding 133  
 Einfacher grüner Smoothie 117  
 Einfacher massierter Grünkohlsalat 127  
 Einfache rohe Vanille-Makronen 297  
 Einfache rohvegane Avocado-Mayonnaise  
 173  
 Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Ko-  
 kos-Curry 209  
 Einfaches veganes Pesto 171  
 Eisen 41, 43  
 Eiweiß (Protein) 34  
 Erbsen  
   Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnen-  
 blumen-Sprossen 194  
   Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278  
   Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto  
 und Erbsen 284  
 Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblu-  
 men-Sprossen 194  
 Erdbeeren  
   Schnelle Erdbeeren mit Schokoladen-  
 häubchen 296  
 Erdnussmus  
   Rohe Bananen-Frühstückswraps 258  
 Erfrischender Gurkensaft 137

## F

Feigen, getrocknet  
   Feigenriegel 291  
 Feigenriegel 291  
 Fette 38  
 Frisèesalat  
   Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat  
 mit gerösteten Haselnüssen 179  
 Frühlingsgrün 138

## G

Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Man-  
 delmus und Goji-Beeren 218  
 Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234  
 Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst  
 gemachter Hanfmilch 186  
 Gesättigte Fettsäuren 17  
 Gluten 37  
 Gojibeeren  
   Gebackene Süßkartoffeln mit Vanil-  
 le-Mandelmus und Goji-Beeren 218  
   Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155  
   Rohveganes Bircher-Müsli 192  
   Superfood-Häufchen im Schokoladen-  
 mantel 287  
   Superfood-Studentenfutter 149  
 Granatapfel  
   Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfel-  
 kernen 246  
 Grüne Limonade 138  
 Grüne Linsen  
   Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238  
 Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123  
 Grünkohl  
   Dschungelgrün 140  
   Einfacher massierter Grünkohlsalat 127  
   Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung  
 234  
   Grüne Limonade 138  
   Grünkohl-Pistazien-Pesto 172  
   Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Man-  
 deln und cremigem Ahornsirup-Chi-  
 potle-Dressing 180

- Grünkohl ...  
 Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250  
 Hummus-Grünkohlchips 154  
 Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
- Grünkohl-Pistazien-Pesto 172
- Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
- Guacamole 124
- Gurken  
 Die Veggie-Schüssel 137  
 Dschungelgrün 140  
 Erfrischender Gurkensaft 137  
 Frühlingsgrün 138  
 Grüne Limonade 138  
 Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123  
 Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228  
 Rohe Gazpacho 227  
 Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208  
 Yambohne-Fiesta-Reissalat 263  
 Zucchini-Rouladen 272
- H**
- Haferflocken  
 Feigenriegel 291  
 Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186  
 No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151  
 Rohveganes Bircher-Müsli 192
- Hanf-Hummus 166
- Hanfmilch 119  
 Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Hanf-Parmesan 170
- Hanf-Powerbällchen 146
- Hanfprotein  
 Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Hanf-Protein  
 Hanf-Powerbällchen 146
- Hanfsamen  
 Hanf-Hummus 166
- Hanf-Parmesan 170
- Hanf-Powerbällchen 146
- Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
- Mehrkern-Gomasio 162
- Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
- Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Rohes Schoko-Knuspermüsli 252
- Selbst gemachte Hanfmilch 119
- Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
- Haselnüsse  
 Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179
- Hefeflocken  
 Cashewkäse 118  
 Einfaches veganes Pesto 171  
 Grünkohl-Pistazien-Pesto 172  
 Hanf-Parmesan 170  
 Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152  
 Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176  
 Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169
- Heidelbeeren  
 Einfacher grüner Smoothie 117  
 Heidelbeer-Käsekuchen 298  
 Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
- Heidelbeer-Käsekuchen 298
- Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
- Herzhaft-süßes Studentenfutter 146
- Herzkrankheiten 17
- Hirse  
 Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
- Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
- Hummus-Grünkohlchips 154
- I**
- Ingwer-Miso-Dressing 161

## J

Johannisbeeren

Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197

## K

Kakaonibs

Kokosnussige Schokoladenkekse 288  
No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151  
Rohes Schoko-Knuspermüsli 252  
Superfood-Studentenfutter 149

Kakaopulver

Chocomole 134  
Mokka-Maca-Chia-Pudding 249  
Rohes Schoko-knuspermüsli 252  
Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296  
Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287

Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238

Kalzium 41

Karamell-Kokos-Eiscreme 306

Karotten. Siehe Möhren

Kelp

Mehrkern-Gomasio 162  
Rohvegane Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 268

Kelp-Nudeln

Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264  
Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278  
Rohes Pad Thai 240

Kichererbsen

Curry-Süßkartoffel-Hummus 167  
Einfache geröstete Kichererbsen 142  
Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194  
Hanf-Hummus 166  
Herzhaft-süßes Studentenfutter 146  
Hummus-Grünkohlchips 154  
Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197  
Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189

Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197

Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189

Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202

Kirschen

Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303

Kirschtomaten

5-Minuten-Guacamole 124  
Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264  
Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303

Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152

Klassische Mandelmilch 116

Klassischer Zucchini-Hummus 163

Kohl

Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231

Kohlenhydrate 36

Kokosbutter

Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287

Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278

Kokosfleisch

Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278

Kokosmilch

Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209

Karamell-Kokos-Eiscreme 306

Mango-Kokos-Chia-Pudding 217

Quinoa-Frühstücks-Pudding 221

Kokosnussige Schokoladenkekse 288

Kokosraspel

Einfache rohe Vanille-Makronen 297

Kokosnussige Schokoladenkekse 288

Roher Key Lime Pie 294

Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Kokoswasser

Cashew-Bananen-Joghurt 254

Erfrischender Gurkensaft 137

Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123

Schoko-Açai-Schüssel 262



## Kopfsalat

Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücker-„Rührei“ 222

Rohe Bananen-Frühstückswraps 258

## Koriander

Dschungelgrün 140

Rohe Mais-Salsa 174

Scharfe Koriander-Vinaigrette 159

Yambohne-Fiesta-Reissalat 263

## Kräuter-Leinsamen-Cracker 121

## Krebs 21

## Küchengeräte 86

## Kürbis

Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186

Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202

Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246

## Kürbiskerne

Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186

Mehrkern-Gomasio 162

Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232

Nori-Kürbiskern-Zigarren 145

Rohe Spinat-Pilz-Burger 242

Superfood-Studentenfutter 149

Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246

## L

## Leinsamen

Kräuter-Leinsamen-Cracker 121

## Limetten

5-Minuten-Guacamole 124

Roher Key Lime Pie 294

## M

## Maca

Mokka-Maca-Chia-Pudding 249

## Mais

Rohe cremige Maissuppe 266

Rohe Mais-Salsa 174

## Makronährstoffe 18

## Mandelmilch

Easy Berry Frühstückspizza 191

Einfacher Chiapudding 133

Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250

Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188

Mango-Kokos-Chia-Pudding 217

Mokka-Maca-Chia-Pudding 249

Pflanzlicher Eiweißshake 215

Rohe cremige Maissuppe 266

Rohveganes Bircher-Müsli 192

## Mandelmus

Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264

Curry-Süßkartoffel-Hummus 167

Dressing aus Mandelmus und sonnengetrockneten Tomaten 160

Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218

Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186

Rohe Bananen-Frühstückswraps 258

Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Rohes Pad Thai 240

## Mandeln

Feigenriegel 291

Hanf-Powerbällchen 146

Heidelbeer-Käsekuchen 298

Herzhaft-süßes Studentenfutter 146

Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188

Klassische Mandelmilch 116

Mandeltrester-Porridge 261

Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228

Peachy Keen Smoothie 224

Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Rohveganes Bircher-Müsli 192

Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287

Mandeltrester-Porridge 261

Mango-Kokos-Chia-Pudding 217

## Mangold

Dschungelgrün 140

Frühlingsgrün 138

Mangos  
 Mango-Kokos-Chia-Pudding 217  
 Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271

Maulbeeren  
 Rohveganes Bircher-Müsli 192  
 Superfood-Studentenfutter 149

Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275

Mehrkern-Gomasio 162

Mikronährstoffe 18

Minze  
 Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199  
 Easy Berry Frühstückspizza 191  
 Erfrischender Gurkensaft 137  
 Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225  
 Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250

Miso  
 Ingwer-Miso-Dressing 161  
 Möhren-Miso-Dressing 162

Möhren  
 Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222  
 Die Veggie-Schüssel 137  
 Einfacher massierter Grünkohlsalat 127  
 Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209  
 Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234  
 Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197  
 Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278  
 Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232  
 Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206  
 Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302  
 Möhren-Miso-Dressing 162  
 Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284  
 Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228  
 Rohe Möhren-Falafel 237  
 Rohe oder gekochte Ratatouille 276

Rohes Pad Thai 240  
 Rohe Spinat-Pilz-Burger 242  
 Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe 232  
 Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206  
 Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302  
 Möhren-Miso-Dressing 162  
 Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284  
 Mokka-Maca-Chia-Pudding 249

## N

Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155  
 No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151  
 No-Bake Törtchen mit rohveganeer schokoladenganache-Füllung 305

Nori  
 Nori-Kürbiskern-Zigarren 145  
 Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228  
 Spargel-Quinoa-Sushi 200  
 Nori-Kürbiskern-Zigarren 145  
 Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228

Nüsse  
 DIY-Snackriegel 131  
 Pastete aus Nüssen oder Samen 120

Nussmus. Siehe auch Mandelmus  
 Curry-Süßkartoffel-Hummus 167  
 Dressing aus Mandelmus und sonnentrockneten Tomaten 160  
 Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186  
 Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155  
 No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151

## O

Öl 40

## P

- Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
- Paprika
  - Avocado-schwarze Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
  - Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
  - Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
  - Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
  - Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
  - Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
  - Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
  - Rohe cremige Maissuppe 266
  - Rohe Gazpacho 227
  - Rohe oder gekochte Ratatouille 276
  - Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208
  - Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
- Pastete aus Nüssen oder Samen 120
- Peachy Keen Smoothie 224
- Pekannüsse
  - Roher Pffirsichauflauf 292
  - Schoko-Açaï-Schüssel 262
- Petersilie
  - Dressing aus grünen Kräutern 158
  - Grüne Limonade 138
  - Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
  - Rohe Mais-Salsa 174
  - Süßkartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
- Pffirsiche
  - Erfrischender Gurkensaft 137
  - Peachy Keen Smoothie 224
  - Roher Pffirsichauflauf 292
- Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Pinienkerne
  - Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199

Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275

Rohe oder gekochte Ratatouille 276

Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244

### Pistazien

Grünkohl-Pistazien-Pesto 172

Superfood-Studentenfutter 149

### Portobellos

Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243

Rohe Spinat-Pilz-Burger 242

Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree 243

## Q

### Quinoa

Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199

Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen 246

Quinoa-Frühstücks-Pudding 221

Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208

Spargel-Quinoa-Sushi 200

Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212

Quinoa-Frühstücks-Pudding 221

## R

Rohe Bananen-Frühstückswraps 258

Rohe Cashew- Alfredo-Soße 169

Rohe cremige Maissuppe 266

Rohe Gazpacho 227

Rohe Lasagne 280

Rohe Mais-Salsa 174

Rohe Marinara-Soße 170

Rohe Möhren-Falafel 237

Rohe oder gekochte Ratatouille 276

Roher Cobb Salat 182

Roher Key Lime Pie 294

Roher Pffirsichauflauf 292

Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli 257

Rohes Pad Thai 240  
 Rohe Spinat-Pilz-Burger 242  
 Rohes Schoko-knuspermüsli 252  
 Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme  
 301  
 Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfisch-  
 salat“ mit Dill 268  
 Rohveganes Bircher-Müsli 192  
 Römersalat  
 Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238  
 Rohe Bananen-Frühstückswraps 258  
 Roher Cobb Salat 182  
 Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit  
 Kichererbsen und Rohem Parmesan  
 181  
 Rosinen  
 Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung  
 234  
 Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit  
 selbst gemachter Hanfmilch 186  
 Herzhaft-süßes Studentenfutter 146  
 Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry  
 197  
 Mandeltrester-Porridge 261  
 Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkä-  
 se-Glasur 302  
 No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Rie-  
 gel 151  
 Rosmarin-Blumenkohl-Püree 244  
 Rote Beten  
 Die Veggie-Schüssel 137  
 Wurzelgemüse-„Rohvioli“ mit Nusskäse  
 und Pesto 210  
 Rote Linsen  
 Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Ko-  
 kos-Curry 209  
 Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168  
 Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168  
 Rotkohl  
 Einfacher massierter Grünkohlsalat 127  
 Rohes Pad Thai 240  
 Rucola  
 Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit  
 Kichererbsen und Rohem Parmesan  
 181

Rucola-Kirschtomaten-Römersalat mit  
 Kichererbsen und Rohem Parmesan 181

## S

Samen  
 Pastete aus Nüssen oder Samen 120  
 Scharfe Koriander-Vinaigrette 159  
 Scharfe Tahin-Soße 235  
 Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäub-  
 chen 296  
 Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Salat  
 mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208  
 Schnittlauch  
 Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und  
 Schnittlauch 196  
 Schoko-Açai-Schüssel 262  
 Schwarze Bohnen  
 Avocado-schwarze Bohnen-Früh-  
 stücks-„Rührei“ 222  
 Schneller Quinoa-schwarze Bohnen-Sa-  
 lat mit scharfer Koriander-Vina-  
 igrette 208  
 Süßkartoffel-schwarze Bohnen-Enchi-  
 ladas 203  
 Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und  
 schwarze Bohnen-Salsa 271  
 Sellerie  
 Die Veggie-Schüssel 137  
 Dschungelgrün 140  
 Frühlingsgrün 138  
 Grüne Limonade 138  
 Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123  
 Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155  
 Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat  
 176  
 Rohe Spinat-Pilz-Burger 242  
 Sesamsamen  
 Mehrkern-Gomasio 162  
 Rohe Möhren-Falafel 237  
 Shiitake-Pilze  
 Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278  
 Ungebratener Gemüsereis mit Früh-  
 lingszwiebeln und Ingwer 282  
 Smoothies  
 Einfacher grüner Smoothie 117

- Smoothies ...
- Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie 250
  - Peachy Keen Smoothie 224
  - Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Sonnenblumenkerne
- Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
  - No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
  - Rohvegane Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 268
- Sonnenblumen-Sprossen
- Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
- Spargel-Quinoa-Sushi 200
- Spinat
- Die Veggie-Schüssel 137
  - Einfacher grüner Smoothie 117
  - Rohe Spinat-Pilz-Burger 242
- Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
- Superfood-Studentenfutter 149
- Süßkartoffeln
- Curry-Süßkartoffel-Hummus 167
  - Einfaches rote Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
  - Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Goji-Beeren 218
  - Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln, Mandeln und cremigem Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180
  - Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
  - Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
  - Süßkartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
  - Süßkartoffeln
  - Süßkartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
- Hummus-Grünkohlchips 154
- Ingwer-Miso-Dressing 161
- Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
- Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
- Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
- Klassischer Zucchini-Hummus 163
- Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
- Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
- Scharfe Tahin-Soße 235
- Tempeh
- Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
  - Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
- Tofu
- Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
- Tomaten. Siehe auch Kirschtomaten
- Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika 231
  - Dressing aus Mandelmus und sonnentrockneten Tomaten 160
  - Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225
  - Rohe cremige Maissuppe 266
  - Rohe Gazpacho 227
  - Rohe Lasagne 280
  - Rohe Marinara-Soße 170
  - Rohe oder gekochte Ratatouille 276
  - Roher Cobb Salat 182
  - Süßkartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
- Tortillas
- Easy Berry Frühstückspizza 191
  - Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung 234
  - Süßkartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203

## T

- Tahin
- Dressing aus grünen Kräutern 158

## U

- Umwelt 30
- Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282

## V

- Vitamin B12 43
- Vollkornreis
  - Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat mit gerösteten Haselnüssen 179

## W

- Walnüsse
  - Einfaches veganes Pesto 171
  - Kalte Linsen-Walnuss-Tacos 238
  - Kokosnussige Schokoladenkekse 288
  - Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
  - No-Bake Törtchen mit rohveganeer schokoladenganache-Füllung 305
  - Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168
- Weißer Bohnen
  - Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar-Salat 176
- Wurzelgemüse-„Rohvioli“ mit Nusskäse und Pesto 210

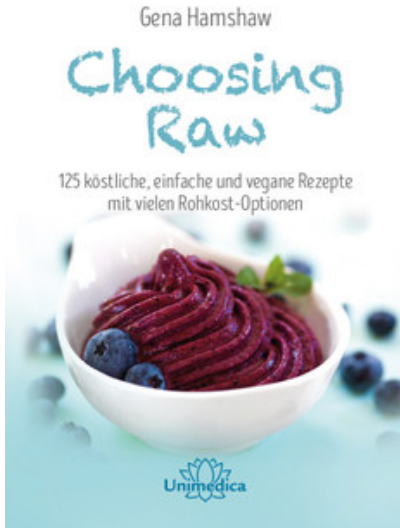
## Y

- Yambohne
  - Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
  - Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
  - Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
- Yambohne-Fiesta-Reissalat 263

## Z

- Zitrone-Kurkuma-Vinaigrette 157
- Zitronen
  - Frühlingsgrün 138
  - Grüne Limonade 138
  - Heidelbeer-Käsekuchen 298
- Zucchini
  - Frühlingsgrün 138
  - Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
  - Klassischer Zucchini-Hummus 163
  - Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284
  - Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse 228
  - Rohe Lasagne 280
  - Rohe oder gekochte Ratatouille 276
  - Rohes Pad Thai 240
  - Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
  - Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
  - Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128
  - Zucchini Ranch Chips 148
  - Zucchini-Rouladen 272
  - Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212
  - Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze Bohnen-Salsa 271
  - Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128
  - Zucchini Ranch Chips 148
  - Zucchini-Rouladen 272
  - Zuckerschoten
    - Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282



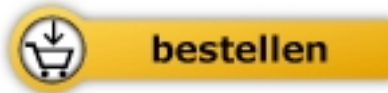


Gena Hamshaw

[Choosing Raw](#)

125 köstliche, einfache und vegane  
Rezepte mit vielen Rohkost-Optionen

344 Seiten, geb.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)