



130 Highlights
aus dem
rohköstlich-veganen
Trend-Café

MEGAN MAY

The Unbakery

HANS-NIETSCH-VERLAG



Megan May

The Unbakery

130 Highlights aus dem
rohköstlich-veganen Trend-Café

Aus dem Englischen von
Sybille Heppner-Waldschütz

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung	7
Die Basics	33
Frühstück	73
Getränke	95
Mittagessen	117
Salate	153
Abendessen	181
Desserts	207
Anhang	
Glossar	264
Bezugsquellen	266
Wichtige Adressen	267
Literaturverzeichnis	267
Dank	268
Verzeichnis der Rezepte	269





Einführung

Herzlich willkommen!

Diese Rezeptsammlung ist ein Loblied auf rohköstliche Biospeisen auf pflanzlicher Basis und zugleich Ausdruck einer lebenslangen Liebe zum Zubereiten und Teilen von Speisen, die ebenso für das leibliche Wohl sorgen, wie sie großartigen Genuss beschieren.

Ein perfektes Rezeptbündel daraus zu schnüren war gar nicht so einfach. Das vorliegende Werk ist eine Schatzkiste voller Rezepte aus meiner Familie, von unserer *Little Bird Unbakery* und den gleichnamigen Cafés sowie von unseren tollen Küchenchefs. Auf diesem Weg möchte ich die Rezepte jedem zugänglich machen, der mit Rohkost zu experimentieren beginnt, und gleichzeitig zeigen, wie abwechslungsreich und lecker die Rohkostküche sein kann.

Obwohl die hier vorgestellten Rezepte ausschließlich rohköstlich sind und auf pflanzlichen Zutaten beruhen, ist dieses Buch nicht nur für Menschen gedacht, die sich ganz oder vorwiegend von Rohkost ernähren. Es gibt wohl kaum jemanden, für den der Verzehr von mehr frischem Obst und Gemüse schädlich wäre. Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren, mit leckeren und gesunden Gerichten auf Pflanzenbasis zu experimentieren – wie weit Sie dabei gehen wollen, liegt ganz bei Ihnen.

Megans Geschichte

Ich wuchs in dem Dorf Waimauku in der neuseeländischen Region West Auckland auf, auf einem kleinen Bauernhof mit kommerziell genutztem Biogarten, inmitten einer Fülle herrlicher Lebensmittel. Es war himmlisch – welches Kind isst nicht für sein Leben gern frische Erdbeeren und Knackerbsen? Rückblickend wird mir klar, was für ein Glück ich hatte, von Kindesbeinen an zu lernen, dass das frischeste, geruchsintensivste und leckerste Essen aus der Natur kommt – und nicht aus einer Büchse, Tüte oder Schachtel.

Doch Lebensmittel waren nicht nur eine frühe Passion, sie waren auch Gift für mich. Im Alter von sechs Jahren stellte man fest, dass ich Gluten, Milchprodukte und Zucker nicht vertragen konnte – im Neuseeland der 1980er-Jahre für ein Kind ein echtes Problem. Wenn man keine in Milch ertrinkenden Getreideflocken, kein Käsesandwich und kein Vanille-Toffee-Eis essen durfte, was blieb einem dann zu essen übrig?

Als Sechsjährige litt ich lieber unter Bauchschmerzen und endlosen Erkältungen, als eine spezielle Diät einzuhalten, also rebellierte ich, wenn Mom nicht hinsah. (Sorry, Mom!) Deshalb ging es mir oft nicht gut, aber zumindest wurden meine heimlichen Gaumenfreuden bis zu einem gewissen Grad durch all die frischen Lebensmittel ausgeglichen, die ich genießen durfte.

Und wir aßen nicht nur das denkbar beste Obst und Gemüse. Meine Mom und meine Großmutter bereiteten alles selbst zu, es gab weder Saucen aus der Tüte noch Fertigteig.

Wir stellten Butter aus frischer Kuhmilch her, Eier kamen direkt von den Hühnern und Fleisch von unseren eigenen Tieren. Ich probierte alles Essbare und hatte das Glück, meine Neugier ausleben zu können. Da mein Vater Bauern in Dritt-Welt-Ländern dabei half, ihre Biozertifizierung zu bekommen, damit sie bessere Preise für ihre Produkte aushandeln konnten (tatsächlich machen meine Eltern das heute noch), wohnten häufig Menschen aus fremden Kulturen bei uns, die uns Einblick in ihre Kochkunst und Ernährung gewährten.

Ich bereite Essen zu, seitdem ich groß genug war, um auf einem Schemel zu stehen. Gebacken habe ich schon immer besonders gern. Wir waren selbstständige Kinder, die sich ihr Mittagessen allein kochten, und als ich älter wurde, übernahm ich die Zubereitung des Abendessens für die Familie. Sogar in den Jahren, als ich in meiner Studentenbude wohnte, bereitete ich weiterhin alles selbst aus biologischen Zutaten zu.

Zu dieser Zeit – nachdem ich zu Hause ausgezogen war, um an der Uni Umweltwissenschaften zu studieren – erkannte ich, dass meine kulinarische Leidenschaft das übliche Maß überstieg. Weder backten meine Kommilitonen glutenfreie Pizzaböden, noch rührten sie ihre eigenen Saucen an oder gaben ihr Geld in Bioläden und Feinkostgeschäften aus.

Und trotzdem braucht man manchmal eine Weile, um seine Leidenschaft zu erkennen, selbst wenn man fast darüber stolpert. Ich war vierundzwanzig und arbeitete im Planungsbüro des

Auckland City Council (Stadtrat von Auckland), als mir klar wurde, dass für mich das Aufregendste an meinem Job war, den Backwettbewerb mit meinen Kollegen im Büro zu gewinnen. Ich entschied, meinem Beruf den Rücken zu kehren und den Sprung in eine neue berufliche Zukunft zu wagen. Mit flatternden Nerven kündigte ich und trat in Matakana, nördlich von Auckland, zum Mindestlohn eine Stelle als Juniorköchin im *Heron's Flight*, einem Weingut und Restaurant, an.

In einer Küche zu arbeiten, Gerichte zu kreieren und von Profis zu lernen, war berauschend und fühlte sich für mich richtig an. Darauf erpicht, mich zu beweisen, ließ ich mich auf den von großem Stress und langen Schichten bestimmten Lebensstil ein. Zudem aß ich das Gleiche wie alle anderen in der Küche auch – und nahm dabei keine Rücksicht auf meine Allergien. Es versteht sich von selbst, dass ich mich schon bald erschöpft und unwohl fühlte.

Ich glaubte, dass ich einfach nur eine Pause brauchte, und nahm mir zwei Wochen frei. Aus den zwei Wochen wurden dann fast drei Jahre. Ich hatte meinen Körper so gründlich überstrapaziert, dass er einfach streikte.

In dieser Zeit zog ich mit meinem Partner Jeremy nach London. Körperlich bereits in schlechter Verfassung, war ich als Mittzwanzigerin entschlossen, dies zu ignorieren und es in London als Köchin zu schaffen. Unglücklicherweise wurde mir dort klar, wie schlecht mein Gesundheitszustand tatsächlich war. Ich hatte die Knochendichte einer Sechzigjährigen, ein hormonelles Ungleichgewicht (sofern mein Körper überhaupt Hormone produzierte), eine Nebennierenschwäche, verschiedene Infektionen und Depressionen.

Meine Genesung war ein sehr langsamer und häufig frustrierender Prozess, bei dem auf jeden Schritt nach vorn zwei Schritte zurück zu folgen schienen. Zu meinem unglaublichen Glück hatte ich Jeremy, der mir beistand und mich unterstützte, denn meine Energie reichte gerade, um Teilzeit zu arbeiten. Die restliche Zeit verbrachte ich damit, eine Reihe von Fachärzten und Alternativmedizinern aufzusuchen. Jeder von ihnen glaubte zu wissen, was mir fehlte, konzentrierte sich aber jeweils nur auf einen einzigen Aspekt, wo doch offensichtlich in meinem gesamten körperlichen System ein einziges Durcheinander herrschte. Ich bezahlte Tausende von Pfund für Spezialtests, die das Bild unweigerlich noch komplizierter machten und mich keinen Schritt weiterbrachten. Ich war niedergeschlagen und deprimiert und fühlte mich völlig ausgeliefert. Es reichte mir. Ich hatte keine Lust, mir länger von anderen sagen zu lassen, was in meinem Körper ablief. Es ging mir zwar richtig schlecht, doch mit dem Entschluss, meine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, fühlte ich mich gleich besser. Mir war klar, die Einzige, die mich heilen konnte, war ich selbst war.

Obwohl ich kein ausgebildeter Experte war, hatten mir meine Familie und mein schlechter Gesundheitszustand als Kind ein fundiertes Verständnis davon vermittelt, dass ein Zusammenhang besteht zwischen Ernährung und Wohlbefinden. Und natürlich war ich in den beiden letzten Jahren mein eigenes Studien- und Versuchsobjekt gewesen – wenngleich ich nicht allen Informationen der Experten zustimmte, hatte ich doch eine Menge gelernt. Ich kannte meinen Körper in- und auswendig und beschloss, künftig auf ihn zu hören.

Mein Vertrauen in die Auswahl meiner Lebensmittel wuchs, während ich grüne Smoothies und Säfte trank, ohne dabei an den Arzt zu denken,

der mir mitgeteilt hatte, eine Ernährungsumstellung würde absolut nichts bringen, oder an den Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin, der glaubte, ich müsse durch Fleisch und herzhaft gekochte Speisen wieder zu Kräften kommen. Mein Instinkt sagte mir, dass es gut für mich wäre, mich größtenteils rohköstlich zu ernähren, und ich ging dabei sehr vernünftig vor – ich stand nicht im Schnee und aß Ananas, denn in einem Londoner Winter tropische Früchte zu essen, ist schlichtweg falsch. Gelegentlich kaufte ich mir an einem kalten Tag ein Stück Wassermelone (weil ich sie liebe) und fing danach stets zu schlottern an. Jedes Lebensmittel hat andere Wirkungen, und es macht Spaß, sie zu erfahren. Ich begann wirklich zu verstehen, wie wichtig es ist, regionale und saisonale Produkte zu essen. Die Natur ist verdammt clever: Sie schenkt uns gewöhnlich das Richtige zur rechten Zeit.

Mein Instinkt erwies sich als verlässlich. Ich stellte überglücklich fest, dass es mir psychisch besser und besser ging, ich klarer im Kopf wurde und mich auch körperlich erheblich besser fühlte, je mehr Rohkost ich zu mir nahm. Tatsächlich konnte ich buchstäblich spüren, wie mein Körper mit jedem Bissen lebendiger Nahrung fitter wurde und sich regenerierte.

Das öffnete mir die Augen. Zwar hatte ich schon immer gute Biolebensmittel verwendet, doch war mein Ansatz eher makrobiotisch gewesen – ich hatte alles gekocht! Erst als ich in Chad Sarnos veganem Londoner Restaurant *SAF* an einem Kochkurs für Profiköche teilnahm, erkannte ich, dass ich mit meinem kulinarischen Können richtig gute Rohkost kreieren konnte. Die Fertigkeiten ließen sich eins zu eins übertragen und es gab nur einige wenige Utensilien, die ich mir besorgen musste, sowie ein paar andere, die ich nicht mehr brauchen würde. Die Grundregel lautete

jedoch nach wie vor: Man kombiniere köstliche Aromen, indem man gute biologische Zutaten verwendet. Chad war kein fanatischer Rohköstler, er machte einfach sein Ding und machte es gut. Ich notierte mir die Titel sämtlicher Kochbücher in seinen Regalen.

Meine bisherigen Erfahrungen mit der Rohkostszene waren eher nach dem Motto gewesen: „Wenn du nicht ausschließlich Rohkost isst, bringt dich jeder einzelne Bissen des bösen gekochten Essens dem Tode näher.“ Mit diesem Ansatz konnte ich nichts anfangen. Wenn mich meine lebenslangen Allergien etwas gelehrt hatten, dann dies: Jeder Mensch reagiert anders auf Lebensmittel. Wir müssen unterschiedlichen Ansätzen mit Akzeptanz und Offenheit begegnen.

Als ich nach Neuseeland zurückgekehrt war, stellte ich fest, dass es dort praktisch keine Rohkostbewegung gab. Wollte ich in den Genuss von interessanten Kombinationen roher Zutaten kommen, würde ich sie selbst kreieren müssen. Das war kein Problem, weil ich noch immer damit beschäftigt war, mich auszukurieren, und Zeit hatte. Ich begann, die Rezepte für „Müsli“ und Makronen zu entwickeln, die später zu den Grundpfeilern unserer Marke *Little Bird Organics* zählen sollten.

Das Müsli war mir wirklich wichtig. Da ich mich glutenfrei ernähre, stellt das Frühstück die wohl schwierigste Mahlzeit für mich dar. Viele glutenfreie Lebensmittel im Supermarkt sind hochgradig raffiniert und arm an nachhaltigen Energiespendern und Vitalstoffen. In Großbritannien hatte ich ein Müsli mit gekeimtem Buchweizen ausprobiert, das zwar nicht gerade lecker, aber nahrhaft gewesen war und mich durch den Vormittag gebracht hatte. Also machte ich mich an die Arbeit: Ich wollte Müslis erfinden,

die ebendiesen Effekt haben und obendrein noch umwerfend schmecken.

Nachdem ich ein gutes halbes Jahr an der Perfektionierung des Müslis und der Makronen gearbeitet hatte, ermutigte mich jemand, im Rahmen eines Vortrags des US-Rohkostpioniers David Wolfe meine Produkte an einem Stand zu verkaufen. Mir war ganz schlecht vor Aufregung, weil ich meine Erzeugnisse der Öffentlichkeit präsentieren sollte. Rohkost war damals in Neuseeland noch so unbekannt, dass bestimmt nicht viele ein gekeimtes Müsli probieren würden, geschweige denn kaufen wollten. Jeremy, der ein Talent für alles außer der Zubereitung von Essen hat, gestaltete zwei Abende davor die Verpackungen und Etiketten. Zitternd wie Espenlaub baute ich meinen Stand auf. Nach etwa einer Stunde hörte ich auf, jedes Mal zu zittern, wenn ich Nussmilch in das Müsli goss, und am Ende des Abends hatte ich alles verkauft, was ich mitgenommen hatte. Alle waren begeistert! Und es waren mehrere Einkäufer von großen Bioläden da gewesen, die mein Müsli ins Sortiment aufnehmen wollten.

Und so entstand, fast zufällig, *Little Bird Organics*. Ich entwickelte noch weitere Produkte und gründete eine Firma in Kingsland, einem Vorort von Auckland, in dem diese Produkte mit einem Minimum an Maschinen hergestellt wurden. Wir hatten nicht viel Geld – eigentlich gar keines. Aufgrund meiner jahrelangen Berufsunfähigkeit und der unzähligen teuren Arztbesuche waren wir pleite. Es ist eine schwierige, doch beglückende Erfahrung, ein Unternehmen so ganz ohne Geld aufzubauen: Man wird dabei ausgesprochen erfinderisch.

Vor unserer kleinen „Fabrik“ befand sich eine eingebaute Garage, die auf die belebte New North Road hinausging. Nachdem es ein paar Jahre mit den

Little Bird-Produkten stetig vorangegangen war, begann ich zu überlegen, ob diese Garage sich als Räumlichkeit für ein Rohkostcafé eignen würde.

Rückblende zu meinem 22sten Lebensjahr: Nach meinem Uniabschluss jobbte ich ein paar Jahre als Flugbegleiterin. Ich flog auf internationalen Routen und nutzte die Gelegenheit, rund um den Globus Restaurants, Lebensmittelgeschäfte und Cafés zu besuchen. Ich erinnere mich deutlich, wie ich mich im Flugzeug mit jemandem unterhielt und erwähnte, dass ich ein eigenes Biocafé eröffnen wolle. Und dabei dachte: „Das wird wohl ein Traum bleiben. Ich muss realistischer werden – weder meine Erfahrung mit den Plastiktablets in einer 747 noch mein Abschluss in Umweltwissenschaften prädestiniert mich wirklich dazu, ein Unternehmen in der Biobranche zu betreiben.“

Doch manche Träume werden wahr. Wir eröffneten unsere erste *Little Bird Unbakery* mit fünfzehn Sitzplätzen in der Garage vor unserer Fabrik. Innerhalb einer Woche standen die Gäste bis hinaus vor die Eingangstür Schlange und viele Aucklander Promis und Persönlichkeiten aus der Medienbranche machten sich auf nach Kingsland, um unsere Rohkostgerichte zu probieren. Ich hätte nicht überwältigter und zugleich verängstigter sein können. Ich hatte nur eine einzige Hilfskraft eingestellt – wir brauchten mehr Personal, und zwar schnell. Eine Zeit lang schufteten wir regelmäßig bis spät in die Nacht.

Während dieser aufregenden, doch beängstigenden Phase war ich mir sehr bewusst, dass ich mir meine mühsam zurückgewonnene Gesundheit bewahren musste. Eine Weile aß ich fast ausschließlich Rohkost, hauptsächlich Grünzeug, was eine vitalstoffreiche und leichte Kost war. Ich ließ die Finger von allem Süßen oder



Aufputschenden, also von allem, was meinen Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht hätte bringen können. Und was soll ich sagen: Die langen Tage (und Nächte) machten mir nichts aus, im Gegenteil, ich blühte auf.

Mit dem Erfolg und den Erfahrungen von unserer ersten *Unbakery* folgte ein Jahr darauf unsere zweite, ein erheblich größeres Café, in der Summer Street im angesagten Aucklander Stadtteil Ponsonby. Jeremy, der inzwischen mein Mann war, kündigte seine Stelle als Architekt, um bei meinem abenteuerlichen Projekt mitzumachen. Was die Innengestaltung von Räumen anbelangt, ist Jeremy absolut genial. Mit ihren Ziegelwänden und Holzdielen, der wunderbaren natürlichen Beleuchtung und den zahllosen Pflanzen verkörpert die *Unbakery* in der Summer Street die Verschmelzung unserer Leidenschaften und Fähigkeiten – ich glaube, das ist etwas ganz Besonderes.

Essen – eine Herzensangelegenheit

Bestimmt gab es noch nie so viele Theorien über Ernährung wie heute. Von der Steinzeit- oder Paleo- bis zur veganen Ernährung unterscheiden sich die Philosophien, die dahinterstehen, gewaltig, und jede von ihnen hat ihre unverbrüchlichen Anhänger. Rohkost ist zwar nichts Neues, doch in letzter Zeit ist sie in aller Munde, und immer mehr Menschen befürworten eine rein rohköstliche Ernährung, wie man in unzähligen Blogs nachlesen kann. Ich selbst habe mich schon mehrmals längere Zeit rein rohköstlich ernährt und stimme zu, dass dieser Ansatz sehr wirkungsvoll und heilsam sein kann.

Inzwischen bin ich allerdings davon abgekommen, meinen Speiseplan nach einem bestimmten prozentualen Verhältnis zusammenzustellen, und ich würde auch nie von jemand anderem verlangen, sich genauso zu ernähren wie ich. Essen ist etwas höchst Individuelles, denn jeder Körper ist anders und auch kulturelle und emotionale Faktoren spielen beim Essen eine Rolle. Ich kann also lediglich weitergeben, was ich aus eigener Erfahrung gelernt habe: dass eine vorwiegend rohköstliche, pflanzliche Ernährung große Vorteile für die Gesundheit mit sich bringt. Ich bin da allerdings flexibel, denn sich über jeden Bissen Gedanken zu machen, ist nervig und ironischerweise auch ziemlich ungesund. Glauben Sie mir, ich weiß, wovon ich spreche!

Meine eigene Ernährungsweise zeichnet sich durch vier grundlegende Merkmale aus: Sie ist vorwiegend rohköstlich und pflanzlich und besteht ausschließlich aus Bioprodukten und vollwertigen Lebensmitteln (im Gegensatz zu verarbeiteten Nahrungsmitteln). Davon abge-

sehen, bin ich für alles offen. Essen muss man genießen, sich intensiv damit befassen und es mit anderen teilen. Und Sie werden sehen, es lohnt sich, sich in die Rohkostzubereitung zu stürzen, denn selbst die überzeugtesten Fleischesser unter Ihren Gästen werden Ihre rohköstlichen Gerichte mit Genuss verschlingen!

Warum Rohkost?

Rohkost-Speisen werden nicht über 42 °C erhitzt. Indem man Lebensmittel in diesem Zustand verzehrt, will man erreichen, dass der Körper möglichst viele der darin enthaltenen Vitamine und Mineralien aufnehmen kann. Beim Kochen werden Enzyme, die den Verdauungsprozess unterstützen, nämlich meist zerstört. Nehmen Sie die Verdauung nicht auf die leichte Schulter – immerhin ist sie es, durch die der Körper an seine Nähr- und Vitalstoffe gelangt. Mir als Zöliakierin mit Laktoseintoleranz ist sehr bewusst, wie schädlich eine verminderte Nährstoffresorption ist und wie sehr man kämpfen muss, um wieder gesund zu werden.

Wenn Sie erst einmal begonnen haben, mehr Rohkost zu essen, werden Sie sich wahrscheinlich über die wissenschaftlichen Gründe nicht mehr den Kopf zerbrechen, weil Sie sich nämlich pudelwohl fühlen. Rohkost schenkt Energie und einen klaren Kopf, Zuversicht, strahlende Haut und feste Fingernägel und stärkt zudem das Immunsystem. Je mehr Rohkost Sie verzehren, desto mehr werden Sie sich danach sehnen – versprochen! Sie müssen auch weniger Gekochtes essen als früher, um satt zu werden, denn Ihr Körper bekommt ja alle Nähr- und Vitalstoffe, die er braucht.

Vergessen Sie die alten Sticheleien wegen des „Karnickelfutters“. Wenn sich Ihre Zunge erst einmal an Rohkost gewöhnt hat, werden Sie von

den Aromen hingerissen sein. Sie werden sich dabei ertappen, wie Sie über die subtilen Unterschiede zwischen verschiedenen Tomaten- und Salatsorten in derselben Weise nachsinnen wie sonst bei edlen Weinen. Und die unglaubliche Fülle an leckeren Lebensmitteln auf Pflanzenbasis garantiert, dass Ihr Speiseplan nie eintönig wird.

Wissenswertes über Bio-Lebensmittel

Viele Nahrungsmittel werden unter massivem Einsatz von Pestiziden und anderen Chemikalien angebaut und konserviert. Haben wir diese Giftstoffe erst einmal aufgenommen, kann der Körper sie nur mit größter Mühe verarbeiten und ausleiten. Diesen belastenden Prozess sollte man am besten von vornherein vermeiden.

Die eingesetzten Chemikalien wirken sich langfristig auf den Boden, die Menschen in der Landwirtschaft und die Umwelt insgesamt aus. Die Entscheidung für Bioprodukte hat daher Konsequenzen, die weit über die Qualität des eigenen Kühlschranks hinausgehen.

Eine ökologische Lebensweise gehörte in meiner Familie zum Alltag, obwohl das in den 80er-Jahren noch eine Seltenheit war. Meine Geschwister und ich wuchsen zwar auf einem Biobauernhof auf und mein Vater war Dozent für Ökologische Landwirtschaft am örtlichen Polytechnikum, aber auf allen Höfen ringsherum wurden die verschiedensten Chemikalien versprüht. Da hatte mein Vater doch ganz andere Vorstellungen, wenn er auch nie jemanden zu bekehren versuchte!

Biobauern agieren auf lange Sicht. Sie pflegen den Boden, damit er mehrere Generationen ernähren kann und nicht nur im nächsten Sommer eine gigantische Ernte hervorbringt. Um dieses Vorhaben erfolgreich zu bewältigen, braucht

man Geduld und lebenslange Erfahrung. Mit ihrer Arbeit engagieren sich Biobauern für die Zukunft unseres Planeten und die Gesundheit jedes Einzelnen von uns, wobei sie wie alle Landwirte ein hohes wirtschaftliches Risiko tragen. Indem Sie Bioprodukte kaufen, tun Sie sich selbst, den Erzeugern und auch unserem Planeten etwas Gutes.

Wissenswertes über Vollwertprodukte

Man hört viel über verarbeitete Nahrungsmittel. Nun, vollwertige Lebensmittel sind praktisch das Gegenteil davon. Tatsächlich begann man erst infolge der Industriellen Revolution damit, Lebensmittel zu raffinieren, bis sie kaum noch Ballaststoffe enthalten, und ihre Haltbarkeit durch Zugabe von Chemikalien extrem zu erhöhen. Diese Entwicklung hatte verheerende Auswirkungen auf die Gesundheit in den Industrieländern. Angesichts der Tatsache, dass heute Krankheiten wie Diabetes in vielen Ländern epidemische Ausmaße angenommen haben, stehen inzwischen selbst überzeugteste Schulmediziner der modernen Ernährung mit hochgradig verarbeiteter Fertignahrung skeptisch gegenüber.

Solche Produkte werden zwar als bequem angepriesen – in erster Linie sind sie aber profitabel für den Hersteller. Es ist nur selten nötig, die Haltbarkeit von Nahrungsmitteln durch chemische Zusätze zu verbessern. Man kann sie nämlich auch durch Dörren, Einlegen und Fermentieren konservieren, wodurch ihr Nähr- und Vitalstoffgehalt in vielen Fällen steigt, statt zu sinken.

Es ist nicht schwer, hochgradig verarbeitete Nahrungsmittel zu vermeiden. Wenn Sie nicht eindeutig erkennen können, aus welcher Pflanze oder welchem Tier ein bestimmtes Nahrungsmittel hergestellt wurde, lassen Sie die Finger davon.



Dasselbe gilt, wenn es ewig haltbar ist oder die Zutatenliste sich eher wissenschaftlich liest als kulinarisch. Und wenn an erster Stelle Zucker oder modifizierte Maisstärke genannt wird, laufen Sie um Ihr Leben!

Die Natur ist nicht dumm. Mit vollwertigen Lebensmitteln präsentiert sie uns bereits komplexe und sorgsam geschnürte Bündel gesunder, sich ergänzender Substanzen. Nehmen Sie zum Beispiel ein Grünkohlblatt: Es enthält viele Makro- und Mikronährstoffe, die in perfekter Harmonie zusammenspielen. So ist es etwa reich an Eisen, einem wichtigen Mineralstoff, den man am besten zusammen mit Vitamin C zu sich nimmt – und auch davon bietet Grünkohl eine Menge. Man könnte fast meinen, die Natur habe vollwertige Lebensmittel mit Blick auf eine optimale Nähr- und Vitalstoffversorgung konzipiert. Je mehr Sie davon in Ihren Speiseplan packen, desto fitter werden Sie sich fühlen.

Pflanzliche Kost ist wichtig

Pflanzen sind erstaunliche Lebensmittel. Ich garantiere Ihnen, dass Sie sich pudelwohl fühlen werden, wenn Sie viel pflanzliche Kost essen.

Egal, ob Sie Veganer, Vegetarier oder ein Fan von Fleisch- und Milchprodukten sind, Sie werden von einer stärker pflanzlich orientierten Ernährung auf jeden Fall sehr profitieren. Wenn Sie oder Ihre Kinder zu den Leuten gehören, die kein Gemüse mögen, finden Sie in diesem Buch zahlreiche Rezepte, bei denen pflanzliche Zutaten in Köstlichkeiten wie Smoothies, Cracker, Desserts und vieles andere mehr hineingeschmuggelt worden sind.

Pflanzen enthalten eine Fülle von Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen wie Anthocyane, Carotinoide, Ellagsäure, Flavonoide, Glucosinolate und Resveratrol. Diese stärken das Immunsystem, regenerieren die Zellen und verlangsamen den Alterungsprozess.

Mit Rohkost leben

Die Umstellung auf eine neue Ernährungsweise bringt häufig Veränderungen des Lebensstils mit sich. Die folgenden Tipps und Vorschläge sollen Ihnen dabei helfen, sie optimal zu bewältigen.

Beginnen Sie langsam!

Wenn Sie sich noch nie rohköstlich ernährt haben, sollten Sie die Umstellung ganz entspannt angehen. Versuchen Sie nicht, über Nacht zum reinen Rohköstler zu werden, denn Leistungsdruck ist hier völlig unangebracht. Gehen Sie besser in kleinen Schritten vor, indem Sie zum Beispiel versuchen, pro Tag einen Saft oder Smoothie mehr in Ihre Mahlzeiten einzubauen, und vielleicht auch Ihr gekauftes Dressing durch eines der leckeren und gesunden aus diesem Buch ersetzen.

Das Wochenende ist ideal, um in der Küche spielerisch mit Nusskäse, Wraps, aktivierten Samen und Broten zu experimentieren. Diese Arbeit wird sich rasch bezahlt machen, denn im Lauf Ihrer geschäftigen Woche können Sie sich dann im Nu eine gesunde, köstliche Mahlzeit zusammenstellen.

Das Entscheidende ist allerdings, dass Sie sich von der Vorstellung des Alles-oder-Nichts verabschieden. Ihre Chancen für dauerhafte und gesunde Veränderungen stehen nämlich erheblich besser, wenn Sie realistisch und freundlich zu sich sind. Die Sorge für das eigene Wohlbefinden ist ein lebenslanger Prozess mit vielen Höhen und Tiefen, bei dem es auf Geduld und Ausdauer ankommt.

Bauen Sie Stress ab!

Der Abbau von Stress kann sich auf die Gesundheit genauso stark auswirken wie eine Ernährungsumstellung. Auch bei mir gab es

natürlich Zeiten, in denen mir alles über den Kopf gewachsen ist, doch in den letzten Jahren habe ich gelernt, dass man die Dinge oft nur aus einem anderen Blickwinkel betrachten muss, um solche Phasen in eine interessante Herausforderung zu verwandeln. Man könnte die Entspannungsfähigkeit mit einem Muskel vergleichen, der immer kräftiger wird, je mehr man ihn beansprucht. Als Betreiberin von zwei Cafés und einer Produktionsfirma habe ich reichlich Gelegenheit, diesen Muskel zu trainieren ...

Wenn Sie mehr pflanzliche Kost in Ihren Speiseplan integrieren, wird Ihr Verdauungssystem entlastet und Sie fühlen sich wohler. Allein das ist schon ein großer Gewinn. Passen Sie aber auf, dass nicht die Umstellung der Ernährung selbst zum Stressfaktor für Sie wird. Sie haben heute Abend genügend Pizza gefuttert, um eine italienische Großfamilie satt zu kriegen? Na und! Dann geben Sie eben morgen mehr Grünkohl in Ihren Smoothie!

Man sagt nicht zu Unrecht, dass der Mensch ist, was er isst, doch genauso ist er auch, was er denkt. Versuchen Sie deshalb, an anstrengenden Menschen und Situationen auch positive Aspekte zu entdecken. Selbst die geringste Änderung der Sichtweise auf eine Situation oder Beziehung sorgt stets für mehr Energie und Klarheit. Eine der besten Anti-Stress-Maßnahmen besteht übrigens darin, regelmäßig Zeit zum Entspannen einzuplanen. Ich weiß, das klingt ziemlich absurd, aber Sie werden Ihren Stress nicht abbauen können, wenn Sie sich nicht die Zeit dazu nehmen. Überlegen Sie sich, wobei Sie am besten abschalten können: bei einem ausgedehnten Spaziergang, beim Musikhören, beim Zusammensein mit Freunden, beim Abendessen mit Ihrem Partner oder bei einer Massage – und reservieren Sie sich gleich Zeit dafür.

Bewegen Sie sich!

Ein gesunder Körper bei sitzender Lebensweise ist ein Widerspruch in sich. Sport kann das körperliche Erscheinungsbild verbessern, doch was viel wichtiger ist: Er bringt den Kreislauf in Schwung und erhöht die Empfänglichkeit der Zellen für Insulin (das zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels beiträgt) und damit ihre Funktions- und Entgiftungsfähigkeit.

Leider löst Sport heutzutage bei vielen Menschen Konkurrenzgefühle und ein schlechtes Gewissen aus und Fitnessstudios verdienen sich an ungenutzten Mitgliedschaften dumm und dämlich. Machen Sie es sich nicht so schwer: Wenn helle Beleuchtung und laute Musik in der Muckibude nicht Ihr Ding sind, setzen Sie eben nie wieder einen Fuß hinein. Sie brauchen nicht einmal mit Yoga oder Joggen anzufangen. Legen Sie einfach Musik auf und wischen Sie den Boden, jäten Sie den Garten, schwimmen Sie oder gehen Sie in Ihrer Mittagspause im Park spazieren. Machen Sie einfach, was Ihnen Spaß macht, aber bewegen Sie sich täglich.

Trinken Sie Wasser!

Jeden Tag ein paar Gläser gefiltertes Wasser zu trinken, ist genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung. Unser Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Es ist ein Bestandteil des Blutes, das die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Toxine von ihnen abtransportiert. Wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt, beeinträchtigt dies die Verdauung und die Nährstoffaufnahme.

Natürliches Wasser enthält eine Vielzahl von Mineralien. Damit wir es gefahrlos trinken können, wird unser Wasser jedoch meist mit Chemikalien behandelt, die ihm die Mineralien oft entziehen.

Wenn Sie Zugang zu natürlichem Quellwasser haben, ist das die ideale Option. Ansonsten bietet ein gutes Filter- und Remineralisierungssystem meist die beste Lösung. In vielen Naturkostläden kann man zu moderaten Preisen Wasserfilter erstehen. Wir verwenden für unsere Rezepte ausschließlich gefiltertes oder lebendiges Wasser, auch zum Einweichen und Sprossenziehen, denn wir haben festgestellt, dass insbesondere Buchweizensprossen sonst schneller verderben.

Sorgen Sie für ein gesundes Zuhause!

Mit vielen Produkten, die wir im Haus haben, setzen wir unser größtes Organ – die Haut – aggressiven und überflüssigen Chemikalien aus.

Wenn man diese Erzeugnisse gegen ungiftige Alternativen austauscht, ist die Wirkung ähnlich weitreichend wie bei der ökologischen Landwirtschaft. Man profitiert nämlich nicht nur selbst davon, sondern tut auch den Menschen, die an der Herstellung der belasteten Produkte beteiligt sind, und der Umwelt insgesamt viel Gutes.

Heutzutage ist es ein Kinderspiel, schädliche Artikel für Haushalt, Wohnen und Körperpflege durch unschädliche Produkte zu ersetzen, denn es gibt ein großes und ständig wachsendes Angebot an erschwinglichen, guten und gesunden Alternativen.

Entgiften

Jeder einzelne der oben angesprochenen Faktoren – von der gesunden Ernährung bis zur Verbannung von Giftstoffen aus Ihrem Zuhause – sorgt Tag für Tag für eine effektive Entgiftung des Körpers. Da beim Stoffwechsel laufend Abfallstoffe produziert werden, sollte man jedoch nicht nur einmal im Jahr entgiften, um sich für den Sommer in Form zu bringen, sondern täglich.

Unser Körper ist ein bemerkenswertes Phänomen, denn er strebt danach, gut zu funktionieren, und mit regelmäßiger Unterstützung schafft er das auch.

Manchmal kommt es allerdings vor, dass wir die Entgiftung mit einem kräftigen Kick auf Trab bringen oder unserem Verdauungssystem eine Pause gönnen müssen. Unsere Firma *Little Bird* vertreibt Entschlackungspakete, die Smoothies und Säfte sowie eine Mahlzeit pro Tag enthalten. Bei diesen Paketen liegt der Fokus auf der Versorgung des Körpers mit hochwirksamen Vitalstoffen aus Gemüse, Obst und Superfoods zur Regenerierung der Zellen und zum Ausleiten der Toxine, außerdem auf der Unterstützung der Hauptentgiftungsorgane (Leber und Nieren) durch Kräutertees. Ich habe selbst schon viele Entschlackungsmaßnahmen ausprobiert und war danach oft noch erledigter als zuvor. Deshalb habe ich beim Entwickeln meiner Entschlackungspakete darauf geachtet, dass sie nicht nur reinigend, sondern auch belebend wirken, sodass man sich nach dem Entgiften nicht noch eine Woche davon erholen muss.

Es gibt viele verschiedene Entschlackungs- und Entgiftungsmöglichkeiten, die allerdings nicht bei allen Menschen gleich gut funktionieren. Daher rate ich Ihnen, sich einen guten Ernährungsberater, Naturheilkundler oder anderen Entgiftungsspezialisten zu suchen, der Ihnen ein geeignetes Programm empfehlen kann.

Wenn Sie noch etwas zur Ergänzung brauchen

Meiner Meinung nach haben Nahrungsergänzungsmittel durchaus ihre Berechtigung, wenn auch hoch dosierte aufgespaltene Vitamine und Mineralien ohne die zur Verdauung erforder-

lichen Kofaktoren und Enzyme in erster Linie sehr teuren Kot erzeugen. Es gibt aber viele tolle Firmen, die vollwertige Nahrungsergänzungsmittel produzieren. Manchmal benötigt der Körper einfach zusätzlich Unterstützung, aber von der Art, die ihm auch wirklich nützt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Ernährung einen kräftigen Kick vertragen könnte, sind Sie bei einem guten Ernährungsberater oder Naturheilkundler an der richtigen Adresse.

Die Rohkost-Küche

Die folgende kurze Einführung in unsere Lieblingszutaten ist bei Weitem nicht erschöpfend, regt Sie aber hoffentlich trotzdem dazu an, etwas Neues auszuprobieren. Die beste Art, um Zutaten kennenzulernen, ist natürlich, verschiedene Rezepte auszuprobieren und dann auf eigene Faust damit zu experimentieren ...

Gemüse ist die Nummer eins in der Rohkost-Küche – alles andere dient nur dazu, es besser zur Geltung zu bringen. Wählen Sie frisches Biogemüse, das knackig und gesund aussieht. Wenn es schon einen etwas schlappen Eindruck macht, hat es wahrscheinlich bereits an Nähr- und Vitalstoffen eingebüßt. Ist kein Biogemüse erhältlich, können Sie einen Teil der Pestizide und anderen wasserlöslichen Chemikalien entfernen, indem Sie das Gemüse in etwas Apfelessig einweichen.

Das vielfältigste Angebot und das frischeste Gemüse bekommt man auf dem Wochenmarkt. Wagen Sie sich ruhig auch an unbekannte Gemüse. Ich selbst hatte Hunderte von Arten noch nie probiert, bevor ich auf eine stärker rohkost-orientierte, pflanzliche Ernährung umstieg.

Möglicherweise werden Sie feststellen, dass Sie roh eine Gemüsesorte lecker finden, für die Sie sich in gekochtem Zustand beim besten Willen nicht erwärmen konnten. Der Geschmack kann wirklich sehr unterschiedlich sein. Ich habe in dieser Hinsicht mit Rosenkohl eine Riesenüberraschung erlebt. Gekocht ist Rosenkohl der Albtraum jedes Kindes, aber roh und fein geraspelt und mit etwas Olivenöl, Zitrone und Meersalz angemacht, ist er ein völlig unerwarteter Genuss.

Andere Gemüsearten, die Ihnen roh vielleicht ebenfalls besser schmecken, sind Kohlrabi,

Pastinaken, Topinambur, Blumenkohl, Erbsen, Yacon, die vielen Rettich- und Radieschensorten sowie Tomatillo, Mais, Knollensellerie, Pak Choi (Senfkohl), Choisum, wilde Knoblauchsprossen, Kohlrübe und Spargel.

Ich möchte Sie wirklich ermuntern, Ihr Gemüse-repertoire zu erweitern. Probieren Sie zum Beispiel eine neue Sorte eines alten Lieblingsgemüses wie Rote Bete (testen Sie auch andere Farben, denn jede hat ihren eigenen Geschmack) oder auch alte Tomatensorten. Oder kosten Sie ganz junges Gemüse, denn es unterscheidet sich in Konsistenz und Geschmack von ausgewachsenem. Wir mögen junge Möhren, Kohlrüben und Rettiche besonders gern. Wir stippen sie gern als Snack in Nusskäse und finden sie auch ausgesprochen hübsch.

Grünes Blattgemüse darf auf keinem Speiseplan fehlen. Es enthält eine geballte Ladung an gesunden Substanzen, zum Beispiel ein breites Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen (Eisen, Kalzium und Vitamin K, um nur einige zu nennen). Ich gehe jede Wette ein, dass sich Ihre Stimmung, Ihr Befinden und Ihr Aussehen (denn grünes Blattgemüse ist toll für strahlende Haut und Augen und für glänzendes Haar) fast schlagartig verbessern werden, sobald Sie mehr rohes Blattgemüse essen. Und für diejenigen von Ihnen, die sich noch nie für die Blätter auf ihrem Teller begeistern konnten, wird ein Smoothie mit Blattgemüse eine echte Offenbarung sein.

Blattgemüse eignet sich auch hervorragend für Wraps. Bei sämtlichen Wrap-Rezepten in diesem Buch können Sie Noriblätter oder Tacoschalen durch großblättriges Blattgemüse wie Portugiesischen Blattkohl, Eisbergsalat oder Chinakohl ersetzen.



Grünkohl, der König der Blattgemüse, gehört zu den wertvollsten Lebensmitteln überhaupt. Er ist einfach anzubauen und liegt zurzeit eindeutig im Trend. Allerdings sollte er stets mit anderem Blattgemüse kombiniert werden. Es gibt noch verschiedene andere Gemüsearten, die ihm seinen Rang streitig machen könnten. Da Abwechslung der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung ist, sollten Sie auch Spinat, Schwarzkohl (Palmkohl), Portugiesischen Blattkohl, Mangold, Wirsing, Rot-, Weiß- und Spitzkohl, Rutenkohl (auch Indischer Senf, Chinesischer Senf, Brauner Senf oder Sareptasenf genannt), Römersalat, Sauerampfer, Eisbergsalat, Rucola, Friséesalat, Chicorée und Kopfsalat probieren. Das ist aber noch längst nicht alles!

Bei **frischem Obst** handelt es sich im Grunde um die Süßigkeiten, die uns die Natur ursprünglich geschenkt hat. Wenn man auf Rohkost umsteigt, ist es nicht immer einfach, dem so

herrlich süßen Obst zu widerstehen. Bedenken Sie jedoch, dass für den Körper Gemüse am gesündesten ist.

Konzentrieren Sie sich, wenn Sie es schaffen, auf weniger zuckerhaltiges Obst wie grüne Äpfel, Kiwis, Cranberrys, Preisel- und andere Beeren, Zitronen, Limetten und Grapefruits. Im Gegensatz dazu zählen Kirschen, Trauben, Mandarinen, Bananen und Mangos zu den zuckerhaltigsten Früchten. Obst enthält zwar keinen raffinierten Zucker, sondern ist vollwertig und sehr gesund, es sollte aber trotzdem nur in Maßen verzehrt werden. Hören Sie auf Ihren Körper und finden Sie heraus, welche Lebensmittel Ihnen Energie schenken und welche sie Ihnen rauben. Ich selbst stellte während meiner Genesung fest, dass ich sehr viel mehr Obst futtern konnte, nachdem ich mehr Grünzeug und fermentierte Lebensmittel in meinen Speiseplan aufgenommen hatte.

Bei Trockenobst wird den Früchten ein Großteil der Feuchtigkeit entzogen, wobei die wertvollen Inhaltstoffe weitgehend erhalten bleiben. Wegen seiner konzentrierten Süße sollte man Trockenobst nur in bescheidenen Mengen konsumieren. Zum Süßen und Binden von Rohkostdesserts sind Trockenfrüchte einfach super. In den *Little Bird Unbakerys* gehören hochwertige Datteln, Feigen, Sultaninen, Rosinen, Aprikosen, Sauerkirschen, Äpfel und Gojibeeren zur Grundausstattung der Vorratskammer. Falls Sie einen Dörrautomaten besitzen, können Sie aus preiswertem saisonalem Obst selbst Trockenfrüchte herstellen.

Bei gefriergetrocknetem Obst wird den Früchten bei sehr niedrigen Temperaturen die gesamte Feuchtigkeit entzogen. Viele süße Leckereien und Desserts erhalten schon durch kleinste Mengen Trockenobst einen kräftigen, frischen Geschmack. Das Gefriertrocknen ist die ideale Konservierungsmethode für solche Beeren, die sich wegen ihres hohen Wasser- und niedrigen Zuckergehalts schlecht zum Dörren eignen. Gedörrten Beeren wird oftmals ein Süßungsmittel zugesetzt, damit sie praller wirken.

Nüsse und Samen strotzen vor Protein und gesunden Fetten, die für viele Stunden Energie schenken und sättigen. Daneben enthalten Sie essenzielle Vitamine wie Vitamin A und E – toll für eine strahlende Haut. Essen Sie von diesen Energiebomben aber nur wenige Stück pro Tag, damit sie nicht Ihr Verdauungssystem belasten und träge machen. Wie viele andere der hier vorgestellten Zutaten sollten auch Nüsse und Samen als Ergänzung zum Gemüse dienen statt selbst die Hauptrolle zu spielen.

Das Aktivieren oder Einweichen von Nüssen und Samen (Seite 34 ff.) ist eine fantastische Methode, um ihre Verdaulichkeit zu verbessern.

In unserer Vorratskammer finden sich Mandeln (der einzige Same mit basischer Wirkung), Walnüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Paranüsse, Cashewkerne, Haselnüsse und Macadamianüsse ebenso wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Hanfsamen, Chiasamen und Flachsamen.

In Neuseeland sind Pekannüsse, Pinienkerne und Pistazien nicht ohne Weiteres erhältlich, weshalb wir sie nur in einigen wenigen Rezepten verwenden. Falls diese Nüsse jedoch in Ihrer Gegend wachsen, können Sie sie gern gegen andere Nüsse austauschen. Man sollte nach Möglichkeit regionale und saisonale Lebensmittel verwenden.

Der Anteil von **Getreide** an der rohköstlichen Ernährung ist eher bescheiden. Es gibt jedoch ein paar echte und vermeintliche Getreide, die wir stets auf Vorrat haben. Bei Buchweizen, unserem liebsten Pseudogetreide, handelt es sich trotz des irreführenden Namens um den Samen eines Knöterichgewächses. Wir verarbeiten ihn in unseren Müslis und vielen süßen Leckereien. Getrocknete Buchweizenkeimlinge verleihen Gerichten, die mit Nüssen zu gehaltvoll würden, eine knackige Konsistenz und machen sie nahrhafter. Zudem ist Buchweizen für Menschen mit Glutenintoleranz ein wahrer Rettungsanker, da er weder über Gluten noch andere im Weizen enthaltene Stoffe verfügt.

Hinter **Wildreis** verbergen sich in Wahrheit die Samen eines Wassergrases, die sich auch zum Keimen eignen. Dieses fantastische Lebensmittel punktet durch ein erheblich breiteres Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen sowie einen höheren Proteingehalt als die meisten Getreidearten. Vermischen Sie etwas gekeimten Wildreis mit maschiertem Grünkohl (Seite 158), durchgepresstem Knoblauch, Olivenöl und Meersalz, und schon haben Sie eine köstliche Salatbeilage.

Hafer, ein nahrhaftes Getreide und Nervennahrung, findet für einige unserer süßen Leckereien Verwendung. Dieses tolle, vollwertige Lebensmittel empfiehlt sich weit eher für eine glutenarme Ernährung als viele glutenfreie Mehlsorten, da diese meist hochgradig raffiniert sind.

An dieser Stelle sei zur Verträglichkeit von Hafer angemerkt: Hafer enthält deutlich weniger und anders zusammengesetztes Gluten als andere Getreidesorten, allerdings wird er häufig in denselben Anlagen verarbeitet wie stark glutenhaltige Getreide und dadurch „verunreinigt“.

Außer den bisher genannten Arten verarbeiten wir in kleinen Mengen auch andere Sorten wie Hirse, Quinoa und Amaranth, die als wertvolle Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Meeresgemüse sind echte Superfoods. Wir von der *Unbakery* finden sie einfach super! Wenn man sie in einem Gericht mit anderen Zutaten kombiniert, schmeckt man ihr Meeresaroma nicht heraus und kommt trotzdem in den Genuss all ihrer Vorzüge. Bestreuen Sie doch einmal einen Salat oder ein Wrap mit etwas Karengo-, Wakame- oder Dulse-Alge (auch: Meersalat oder Lappentang). Bewahren Sie Ihr Salz stets vermischt mit etwas Seetang auf. In Noriblätter, wie man sie von Sushi kennt, kann man praktisch alles einwickeln. Vergessen Sie einfach den Reis und schnappen Sie sich etwas Gemüse wie ein paar Avocadostücke, geben Sie einen Spritzer Ume-Su-Essig und Tamari dazu, und fertig ist Ihr schnelles, köstliches Gemüsewrap.

Meeresgemüse sind etwas ganz Besonderes. Sie enthalten 56 lebenswichtige Stoffe, darunter neben Kalzium, Magnesium, Kalium, Jod, Eisen und Zink auch wichtige Spurenelemente wie Selen,

die unseren Böden und damit auch unserem Gemüse oft entzogen worden sind.

Angeblich soll Meeresgemüse auch dazu beitragen, den Körper zu entgiften und vor Strahlenbelastung zu schützen. Laut einiger Studien leiden Bevölkerungsgruppen, die regelmäßig Meeresgemüse essen, seltener an Mineralstoffmangel als andere. Auch die Langlebigkeit der Bewohner der japanischen Insel Okinawa wird dem regelmäßigen Verzehr von Meeresgemüse zugeschrieben.

Das Thema **Süßungsmittel** ist zurzeit in aller Munde! Jede Ära hat ihre eigenen Nährstoffe, die sie verteuert, und wie es scheint, ist Zucker für unser Jahrzehnt das, was Fett für die 1980er- und 1990er-Jahre war.

Weißer Zucker zählt nicht zu den vollwertigen Nahrungsmitteln. Da er den Blutzuckerspiegel total durcheinanderbringt und dem Körper wenig Positives zu bieten hat, gibt es gute Gründe, die Finger davon zu lassen. Bei vollwertigem Zucker verhält es sich jedoch anders und süße Leckereien haben in den *Little Bird Unbakerys* von jeher ihren festen Platz. Vollwertige Zuckerarten zeichnen sich außer durch Vitamine und Mineralstoffe auch durch andere Inhaltsstoffe aus, die, maßvoll genossen, die Gesundheit fördern.

Wir raten dazu, Süßungsmittel möglichst sparsam einzusetzen und eine breite Produktpalette auszuprobieren, um herauszufinden, was Ihnen am besten bekommt. In den *Unbakerys* arbeiten wir mit folgenden vollwertigen Süßungsmitteln: Datteln und anderen Trockenfrüchten, Lucumapulver, Mesquitepulver, ganzen Steviablättern und Yaconpulver.

Daneben verwenden wir auch diverse minimal verarbeitete Süßungsmittel, die wir wegen ihrer

tollen Eigenschaften und Aromen schätzen. Agavendicksaft in Rohkostqualität, Kokosblütenzucker in Bioqualität, Kokosblütennektar, Yaconsirup und Birkenzucker (auch: Xylit, Xylitol) fallen in diese Kategorie, Maiszucker (aus Mais gewonnenes Xylit oder Xylitol) dagegen nicht.

Habe ich Sie jetzt völlig durcheinandergebracht? Keine Bange, in Maßen können Sie jedes der oben genannten Süßungsmittel unbesorgt genießen.

Die Bezeichnung „**Superfoods**“ ist ziemlich weit gefasst. Ich verstehe darunter Lebensmittel mit einem außergewöhnlich hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien und betrachte sie gern als natürliche Nahrungsergänzungstoffe. Sie bieten eine geballte Ladung gesundheitsfördernder Substanzen in vollwertiger Form für die Zeiten, wo der Körper ein paar zusätzliche Streicheleinheiten gut gebrauchen kann.

Camu-Camu ist ein hervorragendes Beispiel dafür. Diese Beere aus dem Amazonasgebiet strotzt nicht nur vor Antioxidantien, sondern steckt auch voller Mineralstoffe, Aminosäuren und hochwirksamer sekundärer Pflanzenstoffe. Ihr hervorstechendstes Merkmal ist ihr unglaublich hoher Vitamin-C-Gehalt, 60-mal höher als bei Orangen. Ich gebe regelmäßig etwas Camu-Camu-Pulver in unsere Smoothies und finde es so genial, dass ich es auch in unser *Little Bird*-Macadamianuss-Beeren-Müsli mische, damit unsere Kunden mit einem kräftigen Energiekick in den Tag starten können, ohne auch nur einen einzigen Gedanken an Superfoods verschwenden zu müssen.

Zu unseren Lieblings-Superfoods gehören außerdem Chiasamen, Hanfsamen, Açaíbeeren, Maquibeeren, Gojibeeren, Spirulinapulver, Kakao, Macapulver, *Aloe vera* und Meeresgemüse sowie

die Heilpilze Glänzender Lackporling (auch: Reishi, lateinisch *Ganoderma lucidum*), Schiefer Schillerporling (*Inonotus obliquus*) und Chinesischer Raupenpilz (*Ophiocordyceps sinensis*). Und das sind noch längst nicht alle! Es lohnt sich wirklich, auszuloten, wie es sich auf Ihre Gesundheit auswirkt, wenn Sie Ihre Ernährung um ein paar Superfoods bereichern.

Fett ist gesund! Der menschliche Körper – insbesondere das Gehirn – benötigt Fett, um funktionieren zu können. Da die aufgenommenen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zueinander in einem Verhältnis von 1:2 stehen sollen, ist Abwechslung ein entscheidender Faktor. Wenn man viel pflanzliche Nahrung isst, wird der Bedarf an Omega-6-Fettsäuren problemlos gedeckt. Omega-3-Säuren finden sich reichlich in Walnüssen sowie Leinsamen, Chiasamen und Hanfsamen.

Transfettsäuren, wie sie durch die hochgradige Verarbeitung von Fetten und Ölen entstehen und auch in gehärteten Fetten und Ölen vorkommen, kann man beim besten Willen nicht als gesund bezeichnen. Die industrielle Verarbeitung von Ölen ist wirklich eine fürchterliche Angelegenheit. Zum Extrahieren von Öl aus Samen und Oliven wird nämlich häufig Hexan eingesetzt. Weil Hexan zwar bei der Verarbeitung verwendet, aber anschließend verbrannt wird, taucht es nicht auf der Zutatenliste auf. Diese aggressiven Extraktionsverfahren zerstören Inhaltsstoffe wie die Vitamine A und E, beschädigen Moleküle und führen zur Entstehung freier Radikale. Also halten Sie sich bitte an hochwertige, kalt gepresste Öle in Bioqualität. Sie mögen zwar oft abartig teuer erscheinen, sind jedoch ihr Geld wert.

Öle lieben wir und Kokosöl am meisten! Naturbelassenes Kokosöl in Rohkostqualität verfügt über jede Menge gesunder Eigenschaften. So

enthält es Laurinsäure, die antiviral, antimykotisch und antibakteriell wirkt, bringt den Kreislauf in Schwung, senkt den Blutdruck, begünstigt die Mineralstoffaufnahme und ist eine exzellente Energiequelle. In großen Gebinden preisgünstig erhältlich, eignet es sich mit seinem köstlichen Geschmack für zahllose Rezepte und ergibt zudem eine wundervolle Feuchtigkeitspflege für die Haut.

Neben Kokosöl verwenden wir auch kalt gepresstes Olivenöl sowie Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Haselnussöl, Chiaöl, Avocadoöl, Kürbiskernöl und Kakao-butter. Selbstverständlich sollten Sie alle Öle in Bio-qualität kaufen, und beim Olivenöl immer darauf achten, dass es das Qualitätssiegel „extra vergine“ trägt (also aus der ersten Pressung stammt).

Auch ganze Avocados spielen in unserer Rohkostküche eine tragende Rolle. Sie enthalten reichlich Fett und Vitamin A sowie ein wenig Protein, wirken Wunder für die Haut und verlangsamen den Alterungsprozess. Avocados sind leicht verdaulich und aufgrund des hohen Fettgehalts sehr sättigend.

Protein ist eines der Themen, auf die man Sie bei einer pflanzlichen Ernährungsweise am häufigsten ansprechen wird: „Das ist cool, aber woher bekommen Sie denn Ihr Protein?“ Die Antwort ist ganz einfach: von dort, wo Sie auch all Ihre Vitamine, Mineralien und Mikronährstoffe herbekommen – von Pflanzen. Grüne Blattgemüse, Erbsen, Kichererbsen, Sprossen, Nüsse und Samen sowie Buchweizen, Kakao, Hafer und Gojibeeren gelten samt und sonders als gute pflanzliche Eiweißlieferanten.

Wenn Ihnen eine eiweißreiche Ernährung zu-träglich ist oder Sie einfach einen Proteinschub benötigen, geben Sie doch einfach ein wenig

von einem sehr guten reinen Proteinpulver wie Reiskeim-, Sacha-Inchi- oder Hanfproteinpulver in Ihre Smoothies.

Fermentierte Nahrungsmittel liegen dieser Tage im Trend, und das aus gutem Grunde: Sie sind nämlich unglaublich gesund. Versuchen Sie, mindestens ein fermentiertes Nahrungs-mittel wie Sauerkraut (Rezept Seite 68) oder Kokosmilchjoghurt (Rezept Seite 44) in Ihren täglichen Speiseplan einzubauen. Während meiner Genesung hatten fermentierte Speisen entscheidenden Anteil daran, dass mein Darm wieder zu funktionieren und Nährstoffe zu resorbieren begann.

Fermentierte Nahrungsmittel sind probiotisch und enthalten lebende Mikroorganismen, die die Wiederherstellung einer ausgeglichenen Darmflora unterstützen. Weil sie reich an verdauungs- und resorptionsfördernden Enzymen sind, tragen sie zur Stärkung des Immunsystems und zur Verhinderung von Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien bei.

Zu den fermentierten Lebensmitteln, die wir verwenden, gehören Sauerkraut, Kimchi, Kokosmilchkefir, Kokosmilchjoghurt in Rohkostqualität, Misopaste und Kombucha.

Durch das **Aktivieren und Keimen eines Samens** (oder einer Hülsenfrucht) erreicht man, dass viele seiner Inhaltsstoffe verwertet werden können, deren Aufnahme andernfalls durch Antinährstoffe wie Phytinsäure blockiert würde. Im Zuge der Keimung wird aus dem schlummernden Samenkorn ein winziges lebendes Pflänzchen und der Phytinsäuregehalt sinkt. Die Vorgehensweise, um Samen in Pflänzchen zu verwandeln, ist einfach, die damit einhergehende ernährungsrelevante Veränderung jedoch ge-

waltig und komplex – in unserer Kurzanleitung zum Keimen auf Seite 34 erfahren Sie mehr dazu. Es ist unglaublich, wie viel potenzielles Leben in Samen steckt – schon eine einzige Handvoll Samen genügt für ein ganzes Brokkolifeld. Das ist wirklich ein enormes Potenzial!

Das Aktivieren von Nüssen und Samen ist zwar weniger weitreichend als das Keimen, hat aber eine ausgesprochen positive Wirkung, da es zum Abbau der natürlichen Enzymhemmer beiträgt, die Nüsse und manche Samen für unseren Körper so schwer aufspaltbar und verdaulich machen. In den *Unbakerys* aktivieren wir alle Nüsse und Samen, die davon profitieren (Seite 34 ff.).

Mit Gewürzen vermischte und getrocknete aktivierte Nüsse und Samen ergeben einen genialen Snack oder eine knackige, pikante Zutat für Salate.

Bei **Salz** ist gute Qualität ein Muss! Wenn es eine Zutat gibt, die ich kategorisch ablehne und bei der ich überhaupt nicht mit mir diskutieren lasse, dann ist es minderwertiges Salz. Das Zeug ist hochgradig raffiniert, das pikante Gegenstück zu weißem Zucker. Wenn bei uns von Salz die Rede ist, ist immer unraffiniertes Meersalz oder Himalaja-Kristallsalz gemeint. Es gibt viele spezielle Salzsorten, die nur in einem ganz bestimmten Gebiet geerntet werden – vielleicht finden Sie ja sogar ein Salz aus Ihrer Gegend. Wenn Sie sich Sorgen machen, ob Sie genügend Jod zu sich nehmen, geben Sie doch einfach etwas Kelppulver zu Ihrem Salz, so erhalten Sie eine natürliche Jodsalzvariante. Hochwertiges Salz enthält viele essenzielle Mineralstoffe, ist relativ preiswert und ausgesprochen ergiebig. Schon die geringste Menge kann eine süße oder pikante Speise dramatisch verändern, indem sie die einzelnen Aromen hervorhebt und verstärkt. Vor allem

bei herzhaften Gerichten braucht man meines Erachtens auf jeden Fall eine Prise Salz, damit all die herrlichen Geschmacksschichten zum Tragen kommen können. Dasselbe gilt für schokoladehaltige Speisen – erst durch etwas Salz gelangen die Aromen voll zur Entfaltung.

Nussmuse sind in der Rohkostküche unentbehrlich. Rohköstliche Milcharten, Smoothies und Leckereien bekommen durch sie einen tollen Geschmack und werden wunderbar sämig. Sie können Ihre eigenen Muse herstellen oder gute Bio-Muse in Rohkostqualität kaufen, es sind verschiedene leckere Marken auf dem Markt.

Wegen seiner Vielseitigkeit verwenden wir am liebsten Mandelmus, aber wir mögen auch Haselnuss-, Paranuss-, Cashew-, Sesam-, Kokos-, Kürbiskern-, Hanf- und Sonnenblumenkernmus.

In den *Unbakerys* stellen wir Mandelmus auch selbst her. Wenn es superseidig glatt werden soll, mit einer Steinmühle, wenn es schnell gehen muss, in der Küchenmaschine. Unser Rezept für Mandelmus in der Küchenmaschine finden Sie auf Seite 86. Es ist kinderleicht und versetzt Sie in die glückliche Lage, jederzeit frisches Mandelmus essen zu können.

Gewürze sind eine Leidenschaft von mir. Geschickt eingesetzt, können sie rohköstliche Gerichte in andere Sphären erheben. Und genau das war es auch, was mich von Rohkost überzeugt hat: Ich fand es total spannend, die Kenntnisse über Aromen, die ich mir als Profiköchin angeeignet hatte, auf das denkbar frischeste Obst und Gemüse anzuwenden – und kreierte auf diese Weise die besten Gerichte, die ich je gegessen hatte.

Was mich an Gewürzen besonders fasziniert, ist ihre reiche Geschichte. Geschmackskombinationen zu essen, wie sie vor Hunderten, mitunter auch Tausenden von Jahren beliebt waren, gleicht einer kulinarischen Zeitreise. Wenn auch Sie sich für verschiedene Küchen und Kulturen begeistern, bietet Ihnen ein gutes Buch wie Ian und Kate Hemphills *The Spice and Herb Bible* eine unschätzbare Informationsquelle (siehe „Literaturverzeichnis“, Seite 267).

Kräuter verleihen dem Essen ein intensives, frisches Aroma und sorgen ernährungsphysiologisch für einen kräftigen Kick. Aus vielen unserer rohköstlichen Gerichte sind sie nicht wegzudenken. Sie duften verführerisch, beleben den Geschmackssinn und sind eine wahre Wohltat für den Körper.

Kräuter enthalten jede Menge einzigartiger Antioxidantien, ätherischer Öle, wichtiger Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe, die zur Stärkung des Immunsystems und zum Entgiften der Zellen beitragen. Wir bereiten viele unserer Smoothies mit Basilikum oder Petersilie zu (diese reinigt das Blut und strotzt nur so vor Eisen und Vitamin C). Auch Koriander ergibt vor allem in Verbindung mit Ananas einen reizvollen Geschmack und steigert die gesundheitsfördernde Wirkung von Smoothies. (Bekanntlich unterstützt Koriander die Schwermetallentgiftung des Körpers und versorgt ihn mit den Vitaminen A und K.)

Bei Kräutern wie Rosmarin oder Thymian sollten Sie nach Möglichkeit auch die Blüten verwenden. Sie schmecken genauso wie die Blätter und sind ausgesprochen dekorativ.

Näheres zu Superfoods, Süßungsmitteln, Nüssen und Samen sowie Nahrungsergänzungsmitteln und vielem anderen mehr finden Sie auf der Informationsseite von littlebirdorganics.co.nz oder auch anhand einschlägiger Literatur (siehe „Literaturverzeichnis“, Seite 267).

Die Küchenausstattung

Sie müssen Ihre Küche nicht mit neuen „Spiel-sachen“ ausstatten, wenn Sie sich aufmachen, um die Welt der Rohkost zu entdecken. Als ich begann, mit rohköstlichen Gerichten zu experimentieren, hatten wir nicht viel Geld. Ich war nicht berufstätig und Jeremy wollte nicht Hunderte von Euro für etwas ausgeben, was wir vielleicht nur ab und zu verwenden würden. Also begnügte ich mich mit dem, was ich hatte – im Grunde einem guten Pürierstab und einer Gewürzmühle (die ist fantastisch, man muss nur alles in mehreren kleinen Portionen zubereiten). Später besaß ich ein Küchengerät mit Mixer, Rührmaschine und Gewürzmühlenaufsatz, das für mich Schwerstarbeit leistete, bis es schließlich im wahrsten Sinn des Wortes in Flammen aufging. Da sich mit dem Mixer nur mühsam eine völlig glatte Masse erzeugen ließ, siebte ich jede Menge Saucen durch – ein bisschen arbeitsintensiv, doch das Ergebnis war in Ordnung.

Wenn Ihnen das alles zu umständlich ist, empfehle ich Ihnen, sich einen Hochleistungsmixer, eine Küchenmaschine und einen Gemüsehobel zuzulegen. Wenn Ihre finanziellen Möglichkeiten begrenzt sind, schauen Sie doch einfach auf Secondhand-Webseiten nach gebrauchten Geräten. Und sollten Sie sich wirklich sicher sein, dass die Zubereitung von rohköstlichen Gourmetgerichten Ihr Ding ist, dann achten Sie in erster Linie auf Qualität. Es ist ganz wichtig, dass man die allerbesten Geräte und Utensilien ersteht.

Mixer

Er führt die Liste der Rohkost-Küchengeräte an. Informieren Sie sich gründlich, da er eine große Investition darstellt. Entscheiden Sie sich für ein Modell, das Ihre Anforderungen erfüllt: Mit einer Umdrehungszahl von mindestens

28.000 Umdrehungen pro Minute sind Sie auf der sicheren Seite, am besten mit einer stufenlosen Geschwindigkeitseinstellung und einer Turbotaste (siehe „Wichtige Adressen“, Seite 267).

Es gibt ein breites Angebot an tollen Pürierstäben und kleinen Mixern. Zum Kochen für ein oder zwei Personen dürften sie ausreichen, und das bei einem erheblich niedrigeren Preis als die teuren großen Mixer.

Entsafter

Säfte sind eine wunderbare Möglichkeit, um Nähr- und Vitalstoffe in Hülle und Fülle aufzunehmen. Wir stellen zahlreiche Säfte aus Gemüse her, das weniger saftig ist als Obst. Ein Entsafter, der dem Ausgangsgut ein Maximum an Flüssigkeit entzieht, spart auf lange Sicht Geld.

Wir arbeiten mit einem mastizierenden Entsafter, auch Saftpresse genannt (im Gegensatz zu einem Zentrifugal-Entsafter). Dieser Entsafter-Typ ist zwar langsamer, doch bleiben erheblich mehr Vitalstoffe und Enzyme erhalten und der Saft oxidiert weniger schnell. Wir hatten zu Hause im Lauf der Jahre schon sechs verschiedene Entsafter und haben festgestellt, dass die Modelle mit vertikaler oder horizontaler Pressschnecke ganz hervorragend waren. Auch bei den besten Entsaftern muss man damit rechnen, dass alle paar Jahre Teile zu erneuern sind, aber der Motor läuft und läuft und läuft. Gesundheitsfreaks schwören auf Profientsafer. Sofern Sie Ihre Saftpresse nicht sehr häufig einsetzen werden, rate ich Ihnen jedoch aufgrund der stolzen Preise zu einem erschwinglicheren Modell.

Wollen Sie Saft rasch zubereiten und gleich anschließend trinken, kommen Sie wahrscheinlich mit einem Zentrifugal-Entsafter aus. Auch



hier sollten Sie sich vor einem Kauf gründlich informieren, damit Sie das für Ihre Bedürfnisse passende Modell erwerben (siehe „Wichtige Adressen“, Seite 267).

Küchenmaschine

Für rohköstliche Desserts, Brownies, Brote und Cracker ist eine Küchenmaschine unerlässlich. Gewöhnlich genügt ein Modell aus dem mittleren Preissegment, auch wenn die Verarbeitung von großen Mengen Trockenobst für Riegel und Kekse den Motor auf Dauer stark beansprucht. Es sind auch Mini-Küchenmaschinen von guten Marken erhältlich – oft eine geeignete Alternative, da man die Küchenmaschine selten ganz befüllt und größere Mengen in mehreren kleinen Portionen zubereiten kann.

Dörrautomat

Einen Dörrautomaten kauft man sich nicht sofort. In der Regel braucht man eine Weile, ehe man ihn einsetzt. Dörren macht zwar nicht viel Arbeit, erfordert jedoch Geduld und eine gute Organisation. Wenn man zwei Tage warten muss, bis die Cracker fertig sind, betrachtet man die Dinge zwangsläufig aus einem neuen Blickwinkel.

Ich verwende den Dörrautomaten häufig, besonders im Winter. Weil ich ihn so vielseitig einsetze, ist er inzwischen für mich quasi zu meinem Backofen geworden. Nähr- und vitalstoffreiche Gerichte, direkt aus dem Dörrautomaten serviert, können einen in den kühleren Monaten auf köstliche Weise wärmen. Ich nutze das Gerät für alle möglichen Kleinigkeiten – etwa um Pilze, die

mir roh noch nie so recht geschmeckt haben, 1 Stunde zu dörren, wodurch sie sich in eine Delikatesse verwandeln. Dabei ist aber unbedingt zu beachten, dass mit Ausnahme von Champignons, Steinpilzen, Shiitake, Orangebecherling und Zit-terzahn (auch: Eispilz) alle Pilze roh giftig sind!

Wir verwenden verschiedene Modelle, die alle mit Einschüben ausgestattet sind. Dörrautomaten, die nur über stapelbare Dörrsiebe verfügen, eignen sich für die Rezepte in diesem Buch nur bedingt.

Spiralschneider und Gemüsehobel (Mandolinen)

Hierbei handelt es sich um zwei meiner liebsten Küchenutensilien, die beide nicht viel kosten.

Mit dem Spiralschneider kann man aus zahlreichen Gemüsearten Nudeln herstellen, wobei Möhren, Rote Bete, Zucchini und Pastinaken am häufigsten auf diese Art verarbeitet werden. Die Abbildung auf Seite 169 zeigt das Gerät in Aktion. Im Sommer, wenn es Zucchini in Hülle und Fülle gibt, verwenden wir es oft! Zucchini-Nudeln schmecken köstlich – es ist wirklich lustig, wie oft die Leute glauben, es handele sich um herkömmliche Nudeln und fragen, wo denn die Zucchini sind. Traditionelle Gerichte abzuwandeln ist eine wunderbare Methode, um jemandem Appetit auf Rohkost zu machen.

Den Gemüsehobel finde ich unglaublich praktisch. Gemüse lässt sich damit im Nu in feine Julienne-Stäbchen und Scheiben schneiden, wodurch interessante Texturen entstehen, die häufig aus einfachen Gerichten raffinierte Kreationen machen – wie die Rote-Bete-Ravioli auf Seite 199 eindrucksvoll illustrieren.

Gemüsehobel sind schon leicht beängstigend – ihre Klinge ist echt scharf! Mit der richtigen

Technik (es gibt mehrere) bleiben Ihre Hände unversehrt (umschließen Sie auf keinen Fall das, was Sie gerade schneiden, mit den Fingern, sondern drücken Sie Ihre Handfläche nach unten und biegen Sie dabei die Fingerspitzen hoch, weg von der Klinge). Wenn Ihnen das zu riskant ist, verwenden Sie stattdessen einen Fingerschutz für Gemüsehobel.

Wir verwenden am liebsten einen Spiralschneider mit horizontaler Schneidvorrichtung.

Messtassen- und Messlöffel-Set

In Neuseeland werden wie in den anderen angelsächsischen Ländern Rezeptzutaten üblicherweise mit genormten Messtassen und Messlöffeln abgemessen – eine praktische und zeitsparende Alternative zum Abwiegen. Amerikanische Messtassen- und Messlöffel-Sets (es müssen keine neuseeländischen sein) sind nicht teuer und problemlos im Internet oder auch im Haushaltswarengeschäft erhältlich, die Tassen gelegentlich auch unter der Bezeichnung „Messbecher“ (siehe „Bezugsquellen“, Seite 266 und „Wichtige Adressen“, Seite 267).

Die klassischen Tassensets umfassen jeweils 1 Tasse, $\frac{1}{2}$ Tasse, $\frac{1}{3}$ Tasse und $\frac{1}{4}$ Tasse, **die klassischen Löffelsets** 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, $\frac{1}{2}$ Teelöffel und $\frac{1}{3}$ Teelöffel. Dabei entspricht $\frac{1}{4}$ Tasse 4 Esslöffeln und 1 Esslöffel 3 Teelöffeln. Sofern nicht anders angegeben, ist stets 1 gestrichene (statt gehäufte) Tasse usw. gemeint.

... und noch ein paar praktische Küchenhelfer

Eckige Kuchen- oder Auflaufform – Für zwei Rezepte in diesem Buch benötigen Sie eine eckige Kuchenform. Wir verwenden eine verstellbare Form, damit wir die Größe nach Bedarf verändern können. Möglich ist aber auch eine Auflaufform, aus der der fertige Kuchen mithilfe der eingelegten Frischhaltefolie herausgehoben wird.