

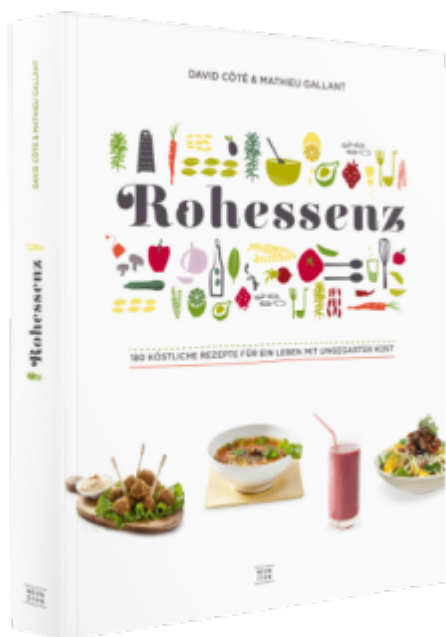
Die Essenz des Rohköstlichen (Buchrezension)...

Rohköstliches – perfekt an heißen Tagen

Uff, die letzten Wochen war es heiß. Insbesondere in einer Dachgeschosswohnung können sich die Räume ganz schön aufheizen – zum Leidwesen aller Bewohner. Selbst die Stubentiger lagen wie die Löwen in der Savannenhitze nur lustlos rum und hofften auf Abkühlung. Um so verrückter ging es dann nachts zu...

Für uns Menschen bedeutet das warme Wetter vor allem: viel trinken und keine Lust auf Kochen. Daher ist der Sommer stets die Zeit, wo ich besonders gerne einen Blick in meine Rohkost-Kochbücher werfe. Um zusätzliche Hitze zu vermeiden, weiß ich, dass bei diesen Rezepten der Herd aus bleibt. Überzeugter Rohköstler bin ich aber nicht. Da sich durch das Rohkostessen doch ein paar Probleme ergeben, vor allem wenn man histaminarm essen möchte und auf eine ausgewogene Ernährung angewiesen ist. Wer sich durchgehend mit Rohkost ernähren will, kommt ums Fermentieren nicht herum. Und das ist bekanntermaßen so eine Sache mit Histamin. Schließlich trägt jeder Reife-, Gar- und Fermentierungsprozess zum Histamingehalt bei. Mein größtes Problem mit dem Rohkostessen ist der Verzicht auf Fisch. Denn der kommt, wie Ihr wisst, nach wie vor bei uns auf den Teller. Warum? Fisch enthält nicht nur wertvolle Omega-3-Fettsäuren (die sind auch in manchen pflanzlichen Ölen zu finden), sondern auch fettlösliche Vitamine. Jedenfalls haben wir gute Erfahrungen mit *frischem* Fisch gemacht, wenn die Sorten passen. Obwohl ich immer wieder Gegenteiliges lese. Aber gerade Wildräucherlachs und wildes Lachsfilet gibt es hier relativ häufig. Im Sommer vor allem Wildräucherlachs, weil ich da nichts machen muss ☐ Doch zurück zur Rohkost.

Bei aller Skepsis gleich vorweg: Rohkost ist mehr als nur Salat. Mittlerweile hat sich viel getan in Sachen Rohkost. Die Küche ist so kreativ und abwechslungsreich geworden, dass es sogar eigene Rohkostrestaurants gibt, so wie das kanadische Restaurant crudessence. Die Eigentümer haben jetzt auch ein rohköstliches Kochbuch mit dem Titel "Rohessenz"* herausgebracht.



Im Buch werden die Grundlagen der rohköstlichen Küche vorgestellt. Die ist nämlich bio, regional, vegan oder vegetarisch und im besten Fall gluten- und allergenfrei, sowie bunt und ausgewogen. Neben Obst und Gemüse kommen daher Samen, Nüsse, Dörrfrüchte, wertvolle Öle und Muse, sowie Chia & anderes Pseudogetreide auf den Speiseplan. Gesüßt wird in der Küche von crudessence mit Agavendicksaft (Achtung: Fruktosebombe) und Ahornsirup. Natürliche Lebensmittelzusätze inkludieren Matcha, Spirulina, Chlorella, Agar-Agar (Bindemittel), Gojibeeren, Keimlinge und mehr.

Wer seine Küche nach crudessence-Art aufstocken möchte, muss – und das ist das Erste, was mir aufgefallen ist – ganz schön tief in die Geldbörse greifen. Denn die ganzen Spezialzutaten

und Superfoods sind relativ teuer. Hinzu kommt, dass das Versprechen "regional" dadurch nicht wirklich gehalten werden kann. Denn Chia, Spirulina, Chlorella, Quinoa & Co sind alle nicht wirklich kerneuropäische oder – im Falle der Buchautoren: kanadische Spezialitäten, sondern müssen in der Regel eingeflogen werden.

Für Rohkostesteiger, die einfach mal probieren wollen, wie rohköstlich das Ganze schmeckt, ist "Rohessenz" daher nicht zu empfehlen. Vor allem weil die Küchenausstattung über die Basics Stabmixer, Kartoffelschäler und Chefmesser definitiv hinausgeht. Gebraucht werden für die meisten Rezepte außerdem

- Küchenmaschine
- Dörrautomat
- Entsafter
- Spiralschneider

Dann kann's aber wirklich losgehen. Das Kochbuch der zwei Jungs ist logisch aufgebaut und teilt sich in mehrere Kategorien auf

- Getränke
- Suppen
- Salate
- Aufstriche
- Fermentiertes
- Gedörrtes
- Appetithappen
- Hauptgerichte
- Desserts

Tatsächlich überzeugen mich in dem Kochbuch vor allem die Salate. Die sind nämlich kreativ. Mal mit Falafel oder "Vleischbällchen", mal mit Obst oder bunten Nüssen.

Doch ein histaminarmes Rezept konnte ich leider nicht entdecken. Irgendein Übeltäter war immer mit drinnen, vor allem weil die Jungs von crudessence gerne exotisch würzen

(Curcuma, Curry, Kreuzkümmel, Ingwer & Co). Damit ich Euch dennoch etwas sehr Gesundes und gleichzeitig Schmackhaftes anbieten kann, habe ich mich durch die Beilagen geackert. Aufstriche, Aufstriche, Aufstriche! Die sind gut. Aber ausgesucht habe ich etwas ganz Simples:

Vanille-Hanf-Milch

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für ca. 1 Liter:

- 1 Tasse geschälte Hanfsamen (120 g)
- 4 Tassen Wasser (1 l)
- 1 TL alkoholfreies Vanillearoma (5 ml) ODER der Inhalt einer Vanilleschote
- 2 EL Ahornsirup (30 ml)
- 1/8 TL Salz

Zubereitung:

Sämtliche Zutaten in den Standmixer (oder ein höhes Gefäß) geben und zu einer cremigen Milch verarbeiten (mit dem Stabmixer). Die Hanfsamen lösen sich dabei fast vollständig auf, daher braucht die Milch nicht gefiltert zu werden.

In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.

PS: Ich werde mir demnächst ein paar Salate für Euch einfallen

lassen und auf den Blog laden. Bis dahin: Trinken, trinken, trinken – zum Beispiel die leckere Vanille-Hanf-Milch, die auch gut zu Müsli & Co passt.

Zusammenfassung

- 124 Seiten, Hardcover
- 180 Rohkostrezepte für jeden Geschmack
- vegan, vegetarisch, glutenfrei, sojafrei, histaminarm
fast nur nach Rezeptanpassungen, nicht geeignet bei Fruktoseintoleranz
- leider viele exotische/teure Zutaten
- 19,95 Euro, erschienen im Neun-Zehn-Verlag

Ich bedanke mich beim Neun-Zehn-Verlag für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag, noch vom Autor oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.