

ROH-ARK-VERLAG

ALEXANDRA SKIRDE



Keep it simple

100 % vegan

**144 Rezepte für eine Medical Medium® geeignete Ernährung
fettfrei • nussfrei • salzfrei • gekocht • roh**



INHALT

VORWORT 8

Vorwort von Alex 8

Vorwort von Bernd 10

INFOTEIL 12

Wieso, Weshalb, Warum 14

Lebensmittel-Ebenen 31

Fragen & Antworten 33

REZEPTE 45

SALATE, DRESSINGS, DIPS 46

RAW Spicy Kürbis-Salat 47

RAW Spargel-Salat 47

RAW Fenchel-Carpaccio mit Ananas-Pesto 48

RAW Bunter Salat mit Grapefruit-Orangen-Dressing 48

RAW Kräuter-Salat 49

RAW Gemischter Rucola-Salat 50

RAW Champignon-Salat 50

RAW Tomaten-Salat 51

RAW Ananas-Salsa 51

RAW Brokkoli-Reis 52

RAW Romana-Salat-Schiffchen mit Champignon-Creme 53

RAW Schnelles Gurken-Dressing 54

RAW Gurken-Orangen-Dressing 54

RAW Ananas-Gurken-Dressing aus Trockenobst 55

RAW Ananas-Gurken-Dressing aus frischer Ananas 55

RAW Schnelles Tomaten-Dressing 56

RAW Blaubeer-Dressing 56

RAW Mango-Dressing 57

RAW Mango-Dip 57

RAW Spicy Pflaumen-Dip 58

RAW Paprika-Dip 58

RAW Erbsen-Dip 59

RAW Champignon-Dip 59

RAW Spinat-Champignon-Pesto 60

RAW Ananas-Blumenkohl-Creme 60

RAW Tomaten-Senf 61

Champignon-Gravy 61

Rosenkohl-Creme 62

HEIMISCHE KLASSIKER 63

RAW Weißkohl-Salat 64

RAW Pflaumen-Rotkohl 64

Kartoffel-Salat 65

Kartoffel-Gulasch 65

Möhren-Untereinander 66

RAW Spargel-Creme-Suppe 66

Spargel-Creme-Suppe 67

Klassische Linsen-Suppe 67

Wirsing-Eintopf 68

Wirsing-Rouladen mit Sauerkirsch-Rosmarin-Sauce 69

Kartoffel-Waffeln mit Kräuter-Dip 70

RAW Klassische Apfel-Tarte 71

HIGHLIGHTS AUS ALLER WELT 72

GRIECHENLAND 73

RAW Gefüllte Weinblätter 73

RAW Moussaka 74

Moussaka 75

Griechische grüne Bohnen-Kartoffel-Pfanne 76

Gigantes 77

ITALIEN 78

RAW Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Paste und Kohlrabi-Schnitzel-Taler 78

Geschmolzene Tomaten 79

RAW Bolognese 79

Champignon-Bolognese 80

Rotkohl-Bolognese 80

Kartoffel-Erbsen-Pizza 81

FRANKREICH 82

Zwiebelsuppe 82

Ratatouille 82

ORIENT 83

RAW Falafel 83

RAW Blumenkohl-Taboulé 84

Mediterrane Hirse 85

Auberginen-Paste 85

THAILAND 86

RAW Zucchini-Spaghetti à la Pad Thai 86

RAW Thai-Gemüse 86

Asia-Pfanne 87

JAPAN 88

RAW Sushi 88

INDIEN 89

Curry-Hirse 89

Blumenkohl-Curry 90

Linsen-Dhal 91

Linsen-Dhal-Bratlinge 91

TEX-MEX – USA 92

Die bunte Vielfalt der schwarzen Bohnen – aus 1 mach 3 92

Variante 1 – Brownie 92

Variante 2 – Bohnen-Mus 93

Variante 3 – Bohnen-Eintopf 93

Pancakes 94

Apfel-Kartoffel-Pancakes 94

ONE POT – SUPPEN, EINTÖPFE, PFANNENGERICHTE 95

RAW Gazpacho 96

Kürbiscreme-Suppe 96

Suppen-Duett 97

Gemüse-Suppe 98

Blumenkohl-Creme-Suppe 98

Kürbis-Ragout 99

Kartoffel-Pfanne 99

Kartoffel-Pilz-Pfanne 100

Gemüse-Pfanne 100

Gebratener Spargel 101

OFEN-GLÜCK 102

Kürbis-Spalten 103

Kartoffel-Spalten 104

Kartoffel-Zwiebel-Taler 105

Gemüse-Bratlinge 105

Beluga-Linsen-Bällchen mit Linsen-Dip 106

Süßkartoffel-Rosenkohl-Kroketten mit süß-saurer Sauce 107

Zucchini-Auflauf 108

Zweifacher Blumenkohl 109

Variante 1 – Blumenkohl-Bratling 109

Variante 2 – Blumenkohl-Sauce 109

Butternut-Kürbis aus dem Ofen 110

Überbackene Aubergine 110

Karamell-Pastinaken-Scheiben 111

Überbackene Zucchini-Scheiben 111

Zucchini-Puffer 112

INHALT

SLOW FAST FOOD.....	113	RAW Pflaumen-Orangen-Makronen	132	LAST - BUT NOT LEAST	147
RAW Burger mit Pilz-Patty.....	114	RAW Birnen-Makronen	132	Dies und Das	148
RAW Tomaten-Ketchup	115	RAW Apfel-Makronen	132	Keimling.....	150
RAW Marinierte Pulled Austernpilze	115	RAW Apfel-Kirsch-Makronen.....	132	Geräte	152
Blumenkohl-Wings	116	RAW Aprikosen-Schnitte	134	ALGE - Alle lieben gesundes Essen	154
Tacos	116	RAW KaRAWmell-Banane.....	134	Bezugsquellen/Empfehlungen	156
Pulled Austernpilze aus der Pfanne	117	RAW KaRAWmell-Eis	135	Danke!.....	157
Weißer Tex-Mex-Bohnen	118	RAW Erdbeer-Eis mit Vanille-Sauce	135	REGISTER.....	159
RAW Salsa	118	RAW Spinat-Minz-Eis	136	Register.....	159
Kichererbsen-Chips.....	119	RAW Bananen-Crêpes	137	Zutaten-Register.....	160
Ketchup	119	RAW Kirsch-Orangen-Vanille-Creme	137	Vegan	161
GEDÄMPFTES, STAMPF UND PÜREES	120	RAW Ananas-Dessert-Sauce	138	Rohvegan.....	161
RAW Rahm-Spinat mit Sellerie-Stampf.....	121	RAW Himbeer-Creme	138		
Süßkartoffel-Stampf	122	RAW Frucht-Creme	139		
Kartoffel-Stampf	122	RAW Kirsch-Mango-Tarte	139		
Knollensellerie-Kartoffel-Stampf mit karamellisierten Zwiebeln.....	123	Süßkartoffel-Cookies	140		
Grüne Bohnen-Stampf mit grünen Erbsen	124	Maronen-Creme	141		
Gedämpfter Rosenkohl	125	Zweierlei süße Hirse.....	142		
Gedämpfte Kartoffeln mit Erbsen	126	Variante 1 - Fruchtige Orangen-Hirse	142		
Gedämpfte Kartoffeln mit Blaubeer-Kartoffel-Dipp	126	Variante 2 - Zimtige Pflaumen-Hirse	142		
SWEET & SOUR.....	127	DRINKS.....	143		
RAW Maulbeer-Kirsch-Bällchen	128	RAW Erfrischender Detox-Drink	144		
RAW Kirsch-Bällchen	128	Grapefruit-Rosmarin-Wasser	144		
RAW Exotische Papaya-Mango- Jackfrucht-Kugeln	129	Wassermelone-Minz-Limetten-Smoothie	145		
RAW Ananas-Minz-Kugeln	129	RAW Pflaumen-Ingwer-Drink	145		
RAW Aprikosen-Orangen-Vanille-Bällchen	130	RAW Aloe-Wasser	146		
RAW Pflaumen-Zimt-Bällchen	130	RAW „KiBa“ – Kirsch-Banane	146		
RAW Fruchtig-spicy Pflaumen-Bällchen	131				
Allerlei Makronen	132				

VORWORT VON ALEX

Meine liebe Freundin Beate hat mich zu diesem Buch inspiriert – ein veganes Kochbuch – rohvegan und erhitzt vegan – jedoch weitestgehend ohne Fett, Nüsse und ohne Salz. Wer die Rezepte auf meiner Webseite www.rawandsexy.de sowie aus meinem Buch „**Powerfood für Deine Organe**“ kennt, weiß, dass ich hier gerne mit Nüssen, Saaten und Salz arbeite. Fett und Salz sind Geschmacksträger – und für mich ist es nun eine neue Herausforderung, wieder ein wenig zur Ursprungs-Ernährung zurückzufinden. Zumal auch fast alle anderen meiner rohveganen und veganen Kollegen viel mit Fett und Salz arbeiten. Ich biete hier eine kleine Oase ohne diese Zutaten und habe neue köstliche und einfache Gourmet-Rezepte entworfen. Für weiteren Input hierzu – Wieso – Weshalb – Warum – empfehle ich Dir die Bücher von **Anthony William** – insbesondere sein Buch „Heile Dich selbst“.

Du kannst natürlich eine Prise Salz (Stein-Salz, Himalaya-Salz) hinzufügen – oder Stangensellerie/ Knollensellerie-Stückchen als Salz verwenden. Sellerie ist im Besitz von köstlichen Mineral-Salzen, die bioverfügbar sind und Deinem Wohlbefinden förderlich sind. Wenn Du magst, kannst Du auch Dulse-Flocken als Salz verwenden – die Flocken z. B. zu feinem Pulver mahlen – dann hat man es immer vorrätig daheim. Versuch‘ aber echt mal, die Gerichte ganz ohne Salz zu probieren. Lass Dich auf die Geschmacksreise mal ganz bewusst ein. Solltest Du dennoch das Salz total vermissen, dann gebe wie gesagt gerne eine Prise der o. g. salzigen Möglichkeiten hinzu.

Wenn Du magst, kannst Du bei den herzhaften Gerichten z. B. kleine Mengen Olivenöl (z. B. 1 TL) hinzugeben (Achtung: NIEMALS mitkochen/-erhitzen – immer über etwas erkaltete Speisen geben) – noch besser: entkernte Oliven – sie ergeben ein wunderbar herzhaftes Aroma und sind noch wertvoller als nur das isolierte Olivenöl. Diesmal habe ich nicht nur rohvegane Rezepte gezaubert, sondern auch vegane erhitzte. So kannst Du für Dich entscheiden, ob Du mal etwas Erhitztes oder etwas Rohes (also bei unter 42° C Gezaubertes) genießen möchtest. Wie immer gilt: sieh‘ meine Rezepte als Idee – als Inspiration – und entwickle gerne Deine eigenen Rezepte hieraus. Ich bin ein Fan von Rezepten à la „keep it simple“ – so habe ich die folgenden Rezepte möglichst einfach kreiert und mit Zutaten entworfen, die die meisten sicher zu Hause haben. Und nun: viel Spaß beim Zaubern und beim Experimentieren.

Alles Liebe,

Deine Alex 





VORWORT VON BERND

Als mit MS-Diagnostizierter und als Health Coach wende ich die Medical Medium®-Prinzipien sowohl privat als auch beruflich seit mehr als 3 Jahren leidenschaftlich gerne an. Daher freue ich mich ganz besonders, von meiner lieben Freundin Alexandra Skirde, die sich in der Rohkostszene als große Zauberin bereits seit längerem einen Namen gemacht hat, jetzt ein Medical Medium®-freundliches Rezeptbuch vorstellen zu dürfen. Dieses reichhaltige, ausgeklügelte Rezeptbuch ist sowohl für alle gesundheitsbewussten Menschen allgemein als auch speziell für diejenigen, die bereits nach der Medical Medium®-Ernährungsweise leben, eine besondere Bereicherung.

Von Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zu Dips, Salaten, Drinks und Nachspeisen wurde dabei an alles gedacht, so dass daraus leicht ein komplettes Menü für Gäste komponiert werden kann. Dem Trend der Zeit gerecht werdend, eignet es sich auch für all diejenigen Menschen, die trotz begrenzter zeitlicher Ressourcen nicht auf eine gesunde und genussvolle Ernährung verzichten wollen. Allen Gesundheitsbegeisterten, welchen die Bücher von Anthony William, the Medical Medium®, noch nicht bekannt sein sollten, möchte ich diese hiermit wärmstens empfehlen. Jedes seiner Bücher ist ein New York Times-Bestseller, von welchem bereits in den ersten Wochen nach Erscheinen Millionen Exemplare verkauft wurden. Es handelt sich hierbei weltweit um die erfolgreichste Buchserie aller Zeiten in der Rubrik Gesundheit. Gerade in der heutigen Zeit von mit Fett überladem Fastfood und Fertignahrung zeigt diese natürliche, nährstoffreiche und fettreduzierte Ernährung bewusst neue Wege auf.

Die von Anthony William vorgestellte Ernährungsweise bietet hierbei ein breites Spektrum an Rezepten, das von gekocht bis roh und von fettarm bis fettfrei reicht und in dem für alle etwas Ansprechendes und Schmackhaftes zu finden ist. Alexandra ist es in besonderem Maße gelungen, dies alles in diesem Werk zu vereinen, und auch unter diesen Prämissen wieder ihre unverkennbare Kreativität zu entfalten und einzigartige kulinarische Highlights mit bestechender Leichtigkeit zu erschaffen. Das „Nachzaubern“ wird den Leserinnen und Lesern erheblich dadurch erleichtert, dass die präsentierten Rezepte keine exotischen Zutaten erfordern und unkompliziert in der Zubereitung sind.

Es war mir eine große Ehre, Alexandra bei Detailfragen der Medical Medium®-Ernährung beratend zur Seite stehen zu dürfen, sowie mit der Durchsicht und dem Verfassen dieses Vorwortes betraut worden zu sein. Ich wünsche den Leserinnen und Lesern viel Freude und Genuss auf der kulinarischen Entdeckungsreise durch dieses kreative, fein abgestimmte Meisterwerk. Herzlichen Dank liebe Alexandra, du hast dich wieder einmal selbst übertroffen!

Bernd Bissinger

Health Coach spezialisiert auf die Medical Medium®-Ernährung

<https://berndbissinger.com>

Spicy Kürbis-Salat *Raw*

2 Vorspeisen

Zutaten:

- 120 g Hokkaido-Kürbis – geraspelt
- 1 Knob-Zehe – geschält – fein gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel – geschält – fein gewürfelt
- 1 kleine Tomate – fein gewürfelt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer – fein gewürfelt
- 1 Hand voll Petersilie – fein gehackt
- 1 Limette – gepresst
- 1 TL Kreuzkümmel
- etwas Chili nach Belieben

So geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen – kurz durchziehen lassen und genießen.



Spargel-Salat *Raw*

2 Vorspeisen

Zutaten Salat:

- 200 g grüner Spargel – in ca. 3 cm dünne Scheiben geschnitten
- ½ Gurke – fein gewürfelt
- 1 Hand voll Spinat – fein geschnitten
- ½ rote Zwiebel – geschält – fein gewürfelt
- 5 Cherry-Tomaten – geviertelt

So geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut mischen.

Zutaten Dressing:

- 70 g Erdbeeren – entweder TK und aufgetaut oder frisch – grob zerteilt
- 1 Orange – frisch gepresst
- ½ Zitrone – frisch gepresst
- 1 Prise Vanille

So geht's:

Die Dressing-Zutaten im Personal Blender zur homogenen Creme mixen, mit dem Salat vermischen und möglichst schnell nach dem Anmachen genießen.

Tip: Schmeckt auch köstlich mit weißem Spargel. Isst Du Spargel roh (egal ob grün oder weiß), brauchst Du ihn nicht schälen – lediglich die unteren holzigen 3 – 4 cm abschneiden. Der Rest kann genossen werden.



Ananas-Gurken-Dressing aus Trockenobst

für eine große Salat-Schüssel

Zutaten:

50 g getrocknete Ananas
 – 10 Minuten in gefiltertem Wasser eingeweicht

 2 Orangen – frisch gepresst

 1 Zitrone – frisch gepresst

 ½ Gurke – grob zerteilt

 1 Knoblauch-Zehe – geschält

 20 Minz-Blätter

So geht's:

Alle Zutaten inkl. des Einweich-Wassers im Hochleistungs-Mixer zum homogenen Salat-Dressing mixen.



Ananas-Gurken-Dressing aus frischer Ananas

für eine große Salat-Schüssel

Zutaten:

100 g Ananas – grob zerteilt

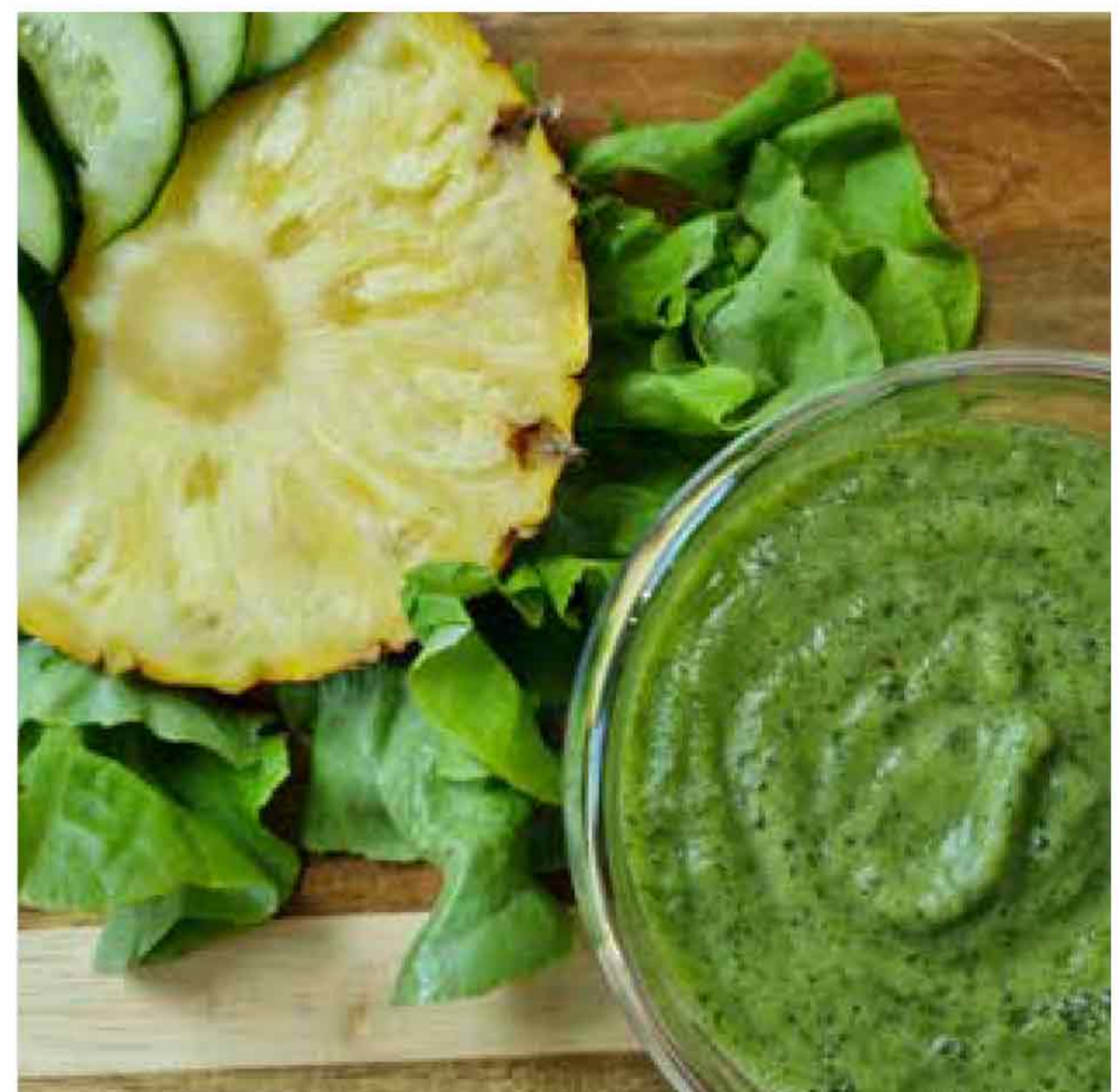
 100 g Schlangengurke – grob zerteilt

 1 Knoblauch-Zehe – geschält

 1 Hand voll Dill

So geht's:

Alle Zutaten im Hochleistungs-Mixer zur homogenen Salat-Creme mixen.



Kartoffel-Salat

für 1 große Schüssel

Zutaten Salat:

500 g Kartoffeln –
in ca. 0,5 cm dünne Scheiben geschnitten

1 Hand voll Frühlingszwiebeln –
in dünnen Rollen geschnitten

1 Hand voll Kräuter –
z. B. Dill, Petersilie, Koriander – sehr fein
gehackt

½ Schlangengurke – geviertelt –
in hauchdünne Scheiben geschnitten

So geht's:

Die Kartoffeln gar dämpfen, in einer Schüssel etwas auskühlen lassen und mit den anderen Zutaten mischen.

Zutaten Dressing:

½ Schlangengurke – grob zerteilt

1 Stange Stangensellerie – grob zerteilt

½ Zitrone – frisch gepresst

1 EL Ahornsirup

So geht's:

Alle Zutaten im Hochleistungs-Mixer zum Dressing mixen und gut mit dem Kartoffel-Salat mischen.

Auf dem Foto ist der Salat zusätzlich angerichtet mit Erbsen, grünem Spargel und Tomaten-Würfeln.



Kartoffel-Gulasch

4 Portionen

Zutaten:

650 g Kartoffeln – mundgerecht gewürfelt

350 g rote Zwiebeln – geschält – grob gewürfelt

2 Knoblauchzehen – geschält – fein gehackt

2 EL Ahornsirup

1 EL Paprika edelsüß

2 EL Tomatenmark

2 TL Oregano

1 EL Paprika rosenscharf

1 Hand voll Petersilie

500 ml gefiltertes Wasser

So geht's:

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in einem Topf mit wenig Wasser unter Rühren anschmoren. Unter Rühren den Ahornsirup, die Gewürze und das Tomatenmark hinzugeben – gut umrühren – dann mit dem gefilterten Wasser ablöschen. Nun die Kartoffeln hinzugeben und mit Deckel bei mittlerer Hitze das Gulasch in ca. 20 Minuten gar köcheln.

Tipps:

Beim Gulasch ist es wichtig, viele Zwiebeln zu verwenden und für das Aroma die Gewürze mit dem Ahornsirup und mit dem Tomatenmark unter Rühren mit der Zwiebel-Knoblauch-Masse anzuschmoren.



Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Paste und Kohlrabi-Schnitzel-Taler

Raw

2 Portionen

Zutaten:

- 1 Zucchini – mit Spiraldreher zu Spaghetti gedreht
- 1 Kohlrabi – geschält –
in ca. 3 mm dünne Scheiben gehobelt

Zutaten Tomaten-Paste:

- 8 getrocknete Tomaten-Hälften
- 2 Medjool-Dattel – entkernt – grob zerteilt
- 2 Roma-Tomate – grob zerteilt
- 1 TL Oregano
- 1 Zitrone – frisch gepresst

So geht's:

Alle Zutaten der Paste im Personal Blender zur homogenen Paste mixen.

Die Kohlrabi-Scheiben auf ein Gitter des Dörrgeräts nebeneinander auslegen und mit der Hälfte der Paste gleichmäßig dick bestreichen.

Bei unter 42°C im Dörrgerät bis zur gewünschten Konsistenz dörren.

Die Zucchini-Spaghetti mit der restlichen Paste mischen – wenn man die Spaghetti schön „al dente“ mag, die Zucchini erst kurz vor dem Servieren mit der Paste mischen – mag man die Spaghetti weicher, dann kann man die Spaghetti länger in der Creme ziehen lassen.

Tipps:

Besonders schön sehen die Kohlrabi-Taler aus, wenn man diese mit dem Patisserie-Ring aussticht.

Die Kohlrabi-Schnitzel schmecken auch ungedörrt wunderbar – für die gedörrte Variante die Kohlrabi-Schnitzel einige Stunden vor den Zucchini-Spaghetti zubereiten.

Die Spaghetti mit der Tomaten-Paste mischen und auf einem Teller flach ausgebreitet ins Dörrgerät zur Kohlrabi geben – so werden die Spaghetti leicht angewärmt.



Burger mit Pilz-Patty Raw

ca. 7 Stück
à 8 cm Durchmesser

Zutaten Patties:

- 175 g Champignons – geputzt – grob zerteilt
- 4 Medjool-Datteln – entkernt – grob zerteilt
- 4 getrocknete Tomaten-Hälften – grob zerteilt
- 1 Roma-Tomate – grob zerteilt
- 1 kleine Zwiebel – geschält – fein gewürfelt
- 1 Knobzi-Zehe – geschält – grob zerteilt
- ½ Zitrone – frisch gepresst
- 1 TL Oregano
- 1 TL Paprika edelsüß
- Einige Stängel glatte Petersilie – fein gehackt

So geht's:

Alle Zutaten bis auf die Zwiebel-Würfel und die Petersilie im Food-Prozessor zum Teig verarbeiten und die Zwiebel-Würfel sowie die Petersilie unterheben.

Auf eine Paraflexx-Folie des Dörrgerätes ca. 7 Patties à 8 cm Durchmesser / 1 cm hoch mit Hilfe eines Patisserie-Ringes auftragen: Den Patisserie-Ring auf die Folie setzen, ca. 2 EL des Teiges hineinfüllen und gleichmäßig ca. 1 cm hoch verteilen, den Ring hochziehen und so mit dem restlichen Teig verfahren.

Bei unter 42°C ca. 10 – 12 Stunden dörren, dann die Patties vorsichtig umdrehen und auf dem Gitter noch 1 – 2 Stunden bis zur gewünschten Konsistenz fertig dörren.

Anrichten:

Auf einem Salat-/ Kohl-/ Radicchio- oder Chicorée-Blatt mit diversen Dips sowie Tomaten-Scheiben, Gurken-Scheiben, Zwiebel-Ringen etc. nach Lust und Laune anrichten und den Burger mit einem Zahnstocher fixieren.

Tipps:

Die Burger-Patties schmecken auch pur als Snack genial.

Fertige direkt einige mehr der Patties an und friere sie ein – so bekommen TK-Burger-Patties eine vollkommen neue Dimension.





Wassermelone- Minz-Limetten-Smoothie

2 Portionen

Zutaten:

500 g Wassermelonen-Fruchtfleisch –
grob zerteilt

1 Limette – frisch gepresst

½ Bund Minze – grob gehackt

So geht's:

Alle Zutaten im Hochleistungs-Mixer zum köstlichen Smoothie mixen.



Pflaumen- Ingwer-Drink

2 Shots

Zutaten:

3 getrocknete Pflaumen

1 Stück Ingwer

250 ml gefiltertes Wasser

So geht's:

Die Pflaumen mit dem Ingwer im gefilterten Wasser einige Stunden einweichen – anschließend im Personal Blender fein pürieren, auf 2 Gläser aufteilen und genießen.

Tipps:

Schmeckt auch toll leicht erhitzt und gewürzt mit Zimt, Muskatnuss und Anis.

KEIMLING

Keimling Naturkost. Gesunde rohköstliche Ernährung seit 1984.



Winfried Holler, Geschäftsführer Keimling

In Buxtehude bei Hamburg lebt man ganz nah an der Natur: Im Frühjahr überzieht ein Meer von Apfelblüten das Alte Land vor den Toren der Stadt. Hier machte sich 1984 der junge Winfried Holler auf, um seinen Mitbürgern die Vorteile einer naturbelassenen pflanzlichen und rohköstlichen Ernährung näherzubringen. Von den Buxtehudern zunächst argwöhnisch beäugt, mauserte sich Keimling Naturkost vom lokalen Naturspeise-Laden hin zum mobilen Naturspeise-Wagen und schließlich zu einem der erfolgreichsten Handelsunternehmen für die rohvegane Lebensart in ganz Europa – lange bevor vegan und bio zum Trend wurden!

Heute ist Keimling Naturkost ein hochmodernes, noch immer von Winfried Holler familiär geführtes Unternehmen. Die Firmenphilosophie ist seit den Anfängen dieselbe geblieben: Nur mit einer naturbelassenen rohköstlichen Ernährung auf Pflanzenbasis können wahre Gesundheit und ein langes Leben erlangt werden; Ehrlichkeit und Vertrauen sind bei Keimling Naturkost oberstes Prinzip.



Viele Produkte im Keimling-Sortiment sind mit dem „really raw“ Siegel ausgezeichnet, der ersten unabhängigen Rohkost-Zertifizierung in Europa. Dabei können Sie von einem Maximum an Nährstoffen, wie hitzeempfindliche Vitamine und Enzyme, in diesem Sortiment ausgehen. Gentechnik und Bestrahlung ist für Keimling Naturkost ebenso tabu wie synthetischer Pflanzenschutz oder Mineraldünger.

Übrigens:

Keimling Naturkost kooperiert seit vielen Jahren mit Medical Medium Anthony William und bietet in seinem Sortiment neben den selleriestarken Entsaftern von Omega Juicers und den beliebten Heavy Metal Smoothie Sets auch die von Anthony empfohlenen Vimergy-Nahrungsergänzungen sowie seine wichtigsten Buch-Bestseller an.

Ob Rohkost-Superfoods und -Snacks, vegane Nahrungsergänzungen oder Hochleistungs-Mixer, Entsafter und Dörrautomaten führender Hersteller – an Keimling Naturkost kommen Liebhaber gesunder und verantwortungsvoller Ernährung kaum vorbei. Der übersichtliche Online-Shop bietet alles, was das vegane Genießerherz begehrt und begeistert mit Rezepten und Ernährungstipps. Kein Wunder, dass die Fangemeinde europaweit weiter wächst – ganz nach dem Motto „Einmal Keimling, immer Keimling“.

Alle weiteren Infos und das gesamte Produktsortiment unter www.keimling.de/.at/.ch

ALGE

Alle lieben gesundes Essen



Jürgen und Beate Grätze, Initiatoren der Alge

Kennt ihr schon die Alge? Es ist einfach genial, dass man in den Restaurants und Cafés der Alge genau das Essen findet, was ich hier auch in diesem Buch beschreibe. Als Mitglied des Kompetenzteams bin ich bei der Alge für die Rezeptentwicklung zuständig. Und da uns die gesunde, vegane Ernährung am Herzen liegt, folgen wir den Ratschlägen von Anthony William. Das Essen ist bio-zertifiziert und die Inhaltsstoffe sind jeweils angegeben. So könnt ihr ganz sicher sein, dass ihr auch im Fall einer Unverträglichkeit oder Krankheit ganz reines Food bekommt.

Das Alge-Food findet ihr in Level 4, Level 5 und Level 5 Plus von Medical Medium®. Darunter fettfreie Favoriten wie z. B. Süßkartoffel-Pommes oder Apfel-Tarte. Es gibt natürlich auch für alle, die gerne etwas Fett in ihrer Nahrung integrieren, auch immer eine vertretbare Variante wie z. B. Guacamole oder Cashew-Aioli. Schaut euch mal das spannende Konzept der Alge an. Und vielleicht seid ihr ja sogar selbst inspiriert, eine Alge zu eröffnen und so einen Lebensraum wahr werden zu lassen. Dann meldet euch. Wir unterstützen euch gern.

www.alge.de



Die spannende Geschichte hinter der Alge

Bereits als Abiturient hat Alge-Gründer Jürgen Grätze aus Gelsenkirchen 1974 zusammen mit seinem Freund Jürgen Birkner ein sehr erfolgreiches Franchise-System namens „Schülerhilfe“ aufgebaut. Dieses verkauften beide im Jahr 1998. Zu diesem Zeitpunkt hatte die Schülerhilfe 900 Nachhilfeschulen (700 im Franchise und 200 eigene Niederlassungen). Doch statt sich zur Ruhe zu setzen, hatte Jürgen Grätze bereits nach wenigen Jahren schon eine neue Idee im Kopf: gesundes Essen für alle. Gesund im Sinne von vegan, ohne Zucker und ohne Tofu. Denn zusammen mit seiner Frau Beate lebte er erst vegan, dann rohköstlich und heutzutage vegan nach Medical Medium®. Beide hatten durch die Nahrungsumstellung am eigenen Leib gespürt, welche positiven Auswirkungen die frische Pflanzenvitalkost auf Körper, Geist und Seele hatte. Gleichzeitig beobachteten sie, wie sich die Gesundheit der Menschen um sie herum immer mehr verschlechterte – vor allem durch die übliche Industriekost.

Sprichwörtlich „unter der Dusche“ kam der Name und damit auch die Idee zur Gründung der Alge. Ziel ist es, ein Netz aus Alge-Bistros und -Restaurants aufzubauen, damit man dort gesund essen kann. Beate und Jürgen möchten nicht missionieren, sondern mit leckerem Genuss ohne Worte überzeugen. Das Besondere an der Alge ist, dass es **ein Franchise-System ohne Gebühren** ist. Möglich ist dies nur durch den ehrenamtlichen Einsatz eines großen Kompetenzteams, das hinter der Alge steckt. Jeder und jede Einzelne ist hier ein Fachmann bzw. eine Fachfrau auf ihrem Gebiet. Von der Ernährungsberaterin über die Designer bis hin zu den Rechtsanwälten. Alle Menschen arbeiten aus Idealismus, um etwas Großes zu erreichen.

Die einzelnen Alge-Betreiber sind natürlich selbständig und arbeiten nach eigenem Ermessen. Sie müssen jedoch die Richtlinien der Alge erfüllen, was gesundes Essen betrifft. Dafür werden sie in allen Belangen kostenlos unterstützt, d.h. sie bekommen das fertige Konzept der Alge: Rezepte, Speisekarten, Aussenwerbung sowie Marketingmaterialien wie eigene Flyer und eine eigene Webseite. Auch bei der Suche nach einem geeigneten Ladenlokal und vielen anderen Dingen steht das Team zur Seite und hilft weiter. So kann jeder Betreiber in einem riesigen Online-Forum alle Schritte finden, um eine Alge zu eröffnen. Schaut euch doch mal das Konzept genau an unter www.alge.de oder nehmt einfach unverbindlich Kontakt auf: info@alge.de