

Raw around the World



Artichaut blanc
2,20
€ 100

Mimi Kirk

Raw around the World

120 Lieblingsrezepte aus der italienischen,
französischen, spanischen, griechischen, deutschen,
thailändischen und indischen Küche –
vegan und rohköstlich zubereitet

Aus dem Amerikanischen
von Rotraud Oechsler

HANS-NIETSCH-VERLAG

Titel der Originalausgabe: *Live Raw around the World. International Raw Food Recipes for Good Health and Timeless Beauty*, erschienen bei *Skyhorse Publishing, Inc.*, New York

Translation Right arranged with *Skyhorse Publishing, Inc.*, New York

© Mimi Kirk 2013

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Petra Zwerenz

Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Fotos: Mike Mendell

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-257-1

Inhalt

Einleitung	8
Meine Zeit in Hollywood	8
Mein spiritueller Weg	10
Wo ich heute stehe	11
Mein Weh zur Rohkost	11
KAPITEL 1: Wie dieses Buch entstand	16
So begann alles	16
Reisegefährten	18
Mein Souvenir	20
Die Welt kommt zu Ihnen nach Hause	20
Ein Überblick	21
KAPITEL 2: Unterschiedliche Kulturen und ihre Nahrungsmittel	24
Eine Welt ohne Grenzen	24
Die Sprache der Nahrung	25
Bauernmärkte sind Genuss pur	27
Die Reise	29
KAPITEL 3: Rohkost	31
Proteine – ein Leitfaden	31
Rohköstliche Proteinquellen	32
Die Liebe zur Rohkost	33
Der Startschuss für ein rohköstliches Leben	36
Mehr Gesundheit für Vielbeschäftigte	38
Rohkost kann Ihr Leben verändern	39
KAPITEL 4: Ernährung für ein langes Leben	40
Was wir nicht kennen, kann uns schaden	40
Schritt für Schritt zu einem gesunden und glücklichen Leben	46
KAPITEL 5: Ein Leben im Gleichgewicht	54
Sie wollen also glücklich sein	54
Wie läuft es bei Ihnen?	55
Sorgen Sie für eine außergewöhnliche Lebensgeschichte	57
Glücksgeschenke	57

KAPITEL 6: Grundlagen der rohköstlichen Ernährung	60
Grundzutaten	60
Süßungsmittel	61
Nüsse	64
Samen	66
Mehl und Getreide	66
Salz und herzhaftes Würzmittel	69
Was Sie für die Zubereitung von Rohkost brauchen	70
Sprossen ziehen	72
Küchenhelfer	73
Meine persönlichen Küchenhelfer	75
Kräuter, Gewürze & Co.	76
Stellen Sie Ihre eigenen Kräuter- und Gewürzmischungen her	84
Süße und würzige Rezepte für den Gaumen	86
KAPITEL 7: Mehr Nachhaltigkeit durch regionale Produkte	92
Die Gesundheit unseres Planeten	92
Kaufen Sie biologisch ein	93
Bevorzugen Sie saisonale Nahrungsmittel aus Ihrer Region	94
KAPITEL 8: Die Revolution der grünen Smoothies	95
Der gesunde Kick am Morgen	95
Rezeptvorschläge für köstliche Smoothies	101
Superfoods	101
KAPITEL 9: Rohköstliche Rezepte aus aller Welt	107
Mein Rezept für das Leben	107
KAPITEL 10: Rohköstliche Küche – so schmeckt Spanien	108
El Desayuno (Frühstück)	112
La Comida (Mittagessen)	115
La Cena (Abendessen)	118
El Postre (Dessert)	126
Las Bebidas (Getränke)	130
KAPITEL 11: Rohköstliche Küche – so schmeckt Frankreich	134
Le Petit Déjeuner (Frühstück)	140
Le Déjeuner (Mittagessen)	146
Le Dîner (Abendessen)	152
Le Dessert (Dessert)	158
Les Boissons (Getränke)	161

KAPITEL 12: Rohköstliche Küche – so schmeckt Deutschland	162
Frühstück	165
Mittagessen	170
Abendessen	172
Dessert	177
Getränke	182
KAPITEL 13: Rohköstliche Küche – so schmeckt Italien	184
Colazione (Frühstück)	188
Pranzo (Mittagessen)	192
Cena (Abendessen)	192
Il Dolce (Dessert)	201
Bevande (Getränke)	205
KAPITEL 14: Rohköstliche Küche – so schmeckt Griechenland	208
Proinó (Frühstück)	212
Ariston (Mittagessen)	217
Deipnon (Abendessen)	221
Érimos (Dessert)	228
Rofimata (Getränke)	232
KAPITEL 15: Rohköstliche Küche – so schmeckt Indien	234
Nashta (Frühstück)	240
Ratri (Mittagessen)	242
Bhojan (Abendessen)	248
Mishti (Dessert)	253
Paan (Getränke)	255
KAPITEL 16: Rohköstliche Küche – so schmeckt Thailand	260
Ahan Chao (Frühstück)	260
Ahan Klang Wan (Mittagessen)	263
Ahan Yen (Abendessen)	266
Khong Wan (Dessert)	272
Pana (Getränke)	275
Anhang	278
Bezugsquellen	278
Register der Rezepte	280
Dank	283

Einleitung

In 20 Jahren wirst du mehr enttäuscht sein über die Dinge, die du nicht getan hast, als über die Dinge, die du getan hast. Also löse die Knoten, laufe aus aus dem sicheren Hafen. Erfasse die Passatwinde mit deinen Segeln. Erforsche. Träume. Entdecke.

Mark Twain

Ich wurde 1938 geboren. Mit Mitte siebzig bin ich dankbar für die Lebenseinstellung, die ich heute habe. Ich liebe es, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen und ihnen zu der Erkenntnis zu verhelfen, dass Alter und Lebensgenuss einander nicht ausschließen. Alles ist möglich. Das Leben kann in jedem Alter eine überraschende Wendung nehmen.

Ich habe beispielsweise meine Ernährung erst mit 69 Jahren auf vegane Rohkost umgestellt und im September 2009, eine Woche vor meinem 71. Geburtstag, wurde ich bei einem von der Tierschutzorganisation PeTA veranstalteten landesweiten Wettbewerb zur *Sexiest Vegetarian Over 50*, der Erotischsten Vegetarierin über 50, gewählt.

Dadurch rückte ich in das Licht der Öffentlichkeit und mein Foto erschien auf den Titelseiten von Zeitschriften auf der ganzen Welt, darunter in Bulgarien, Portugal, Australien, Deutschland und Großbritannien. Daraufhin wurde ich von zahlreichen regionalen Fernsehsendern eingeladen und von überregionalen Sendern sowie Zeitungen, in Webinaren und Internet Blogs interviewt. Im bulgarischen und im deutschen Fernsehen wurde über mich berichtet und ich wirkte in einem australischen Dokumentarfilm mit dem Titel *Eternal Youth* (Ewige Jugend) mit.

Meine Zeit in Hollywood

Ich kam in Hollywood als jüngstes von sieben Kindern zur Welt. Mit siebzehn war ich bereits verheiratet, mit neunundzwanzig verwitwet. Ich bin stolze Mutter von zwei Mädchen und zwei Jungen und habe insgesamt sieben Enkelkinder. Da ich bis zum Tod meines Mannes Hausfrau und Mutter war, musste ich schleunigst einen Job finden, um meine Familie zu ernähren, da er keinerlei



Ersparnisse und keine Lebensversicherung hinterließ. Zum Glück fand ich einen Job als Statistin beim Film.

Ich spielte in zahlreichen Fernsehshows und Filmen mit. Vielleicht haben Sie mich ja gesehen, als ich Captain Kirk als indische Magd in einer Folge von *Star Trek* ein Tablett mit Obst anbot oder als ich in *Planet der Affen* einen Affen an der Leine spazieren führte, oder Sie haben mich, falls Sie da gerade nicht geblinzelt haben, auch zusammen mit Red Buttons und Shelley Winters in *Die Höllenfahrt der Poseidon* am Tisch sitzen sehen, wo ich schließlich über eine Reling sprang (oder angeblich gestoßen wurde), als das Schiff sank.

1970 engagierte mich Mary Tyler Moore als Double für ihre neue Sitcom, *The Mary Tyler Moore Show*. Ich arbeitete zudem mit Valerie Harper zusammen, für die ich einen großen Teil ihrer Garderobe entwarf, auch den berühmten

Glitzerschal, den sie in *Rhoda* als Kopfschmuck trug. Insgesamt arbeitete ich mehr als achtzehn Jahre für Film und Fernsehen und stand nicht selten selbst vor der Kamera.

Mein spiritueller Weg

1968, kurz nach dem Tod meines Mannes, begann ich, mich für spirituelle Themen zu interessieren. Die Meditation schenkte mir Kraft und Erkenntnisse und lehrte mich, dass das Leben ein ständiges Auf und Ab ist. Sie inspirierte mich dazu, mehr im Hier und Jetzt zu leben und jeden Augenblick zu genießen. Ich hatte das Glück, zwei großartige Lehrer zu finden: Swami Prabhavananda von der *Vedanta Gesellschaft* und - nach dessen Tod - Swami Muktananda von *Siddah Yoga*.

1983, kurz nachdem Swami Muktananda verstorben war, reiste ich nach Ganeshpuri in Indien, um in seinem Ashram bei seiner Nachfolgerin Swami Chidvilasananda zu meditieren.

In ihrem 2006 erschienenen Buch *Eat, Pray, Love* schreibt Elizabeth Gilbert, dass auch sie für kurze Zeit in diesem Ashram gelebt hat. Ihre Worte riefen meine eigenen Erfahrungen in diesem Ashram wach und mit ihnen eine Zeit, die mein Leben verändert hat. 2010 kam der gleichnamige Film in die Kinos und jedes Mal, wenn ich ihn anschau, denke ich an meine Zeit in Ganeshpuri zurück.

Berufliche Wege

Kurz nach meiner Rückkehr aus Indien beschloss ich, Film und Fernsehen den Rücken zuzukehren und Unternehmerin zu werden. Ich entwarf und fertigte Modeschmuck an, der an Geschäfte in ganz Amerika geliefert wurde.

Nach dem Verkauf meines Unternehmens wurde ich Hausdame einer wohlhabenden Familie in Beverly Hills. Ich kümmerte mich um ihr Anwesen und um die diversen Wohltätigkeitsbälle und -basare, die dort veranstaltet wurden. Da mein Interesse am Umweltschutz mit der Zeit aber immer stärker in den Vordergrund trat, gab ich meine Anstellung nach drei Jahren auf und gründete in Los Angeles unter dem Namen „City Planet“ eine Zeitung für Umweltschutz. Später zog ich nach Taos in New Mexico, wo ich endlich das „einfache Leben“ zu finden hoffte. Hier organisierte ich das erste Filmfestival der Stadt mit.

1998 entwarf ich das erste Brettspiel nur für Frauen, das unter dem Namen „Cowgirls Ride the Trail of Truth“ auf den Markt kam, und im Jahr 2000 veröffentlichte ich mein erstes Buch, *Cowgirl Spirit*.

All das ist nur ein kleiner Teil der zahlreichen „Leben“, die ich in diesem Leben geführt habe. Dazu gehört auch meine Zeit als Showgirl im Flamingo Hotel in Las Vegas, wo ich 1957 für kurze Zeit auftrat.

Wo ich heute stehe

Ich kümmere mich um mein soziales Netzwerk und drehe YouTube-Videos über die Zubereitung von rohköstlichen Gerichten. Ich schreibe, forsche und tigere durch meine winzige Küche, während ich mir neue rohköstliche Rezepte ausdenke.

Ich gehe fast täglich spazieren, mache ab und zu Yoga, hege und pflege meinen Garten, mache Reisen mit meinem Freund und verbringe Zeit mit meiner Familie. Ich halte Vorträge über pflanzliche Ernährung, coache meine Klienten und bin als Beraterin tätig. Dass all diese Aktivitäten einmal mit über siebzig Teil meines Lebens sein würden, hätte ich nie für möglich gehalten. Doch diese Erfahrung hat mich gelehrt, dass alles möglich ist - in jedem Alter.

Mein Weg zur Rohkost

Es ließ sich nicht leugnen, ich war 69 Jahre alt. Mein Arzt sagte mir, ich werde eben älter und da sei mit gewissen „Dingen“ einfach zu rechnen. „Mit ein paar kleinen Pillen täglich können Sie diese Probleme lösen“. Die „Dinge“, von denen er sprach, bezogen sich auf meinen hohen Blutdruck, meinen hohen Cholesterinspiegel, Arthritis und die neun Kilo zu viel, die ich auf den Rippen hatte.

Mehr brauchte ich mir gar nicht anhören. Ich wusste jetzt, dass ich etwas ändern musste, um nicht für den Rest meines Lebens Tabletten zu schlucken. Als ich von meinem Arzttermin nach Hause kam, fuhr ich den Rechner hoch und begann zu recherchieren. Ich wusste, dass es eine Möglichkeit geben musste, meine gesundheitlichen Beschwerden ohne diese Medikamente loszuwerden.

Ich fragte mich, warum ich immer wieder auf die Rohkosternährung stieß. Sollte ich mich etwa auf ein genussvolles Leben mit Karotten und Sellerie freuen? Wie sollte das gehen? Schließlich bin ich eine ausgesprochene Feinschmeckerin, die leidenschaftlich gern kocht - und isst.

Ich hielt mich immer für jemanden, der sich gesund ernährt, zumindest im Vergleich zu den meisten anderen Menschen, die ich kannte.

Seit fast vierzig Jahren bin ich Vegetarierin beziehungsweise Veganerin und dachte nicht im Traum daran, dass man sich noch besser ernähren könnte. Je

länger ich jedoch recherchierte, desto mehr lernte ich dazu. In Kommentaren wurde behauptet, durch Rohkosternährung seien schon viele kleinere und auch größere Krankheiten geheilt worden. Viele Menschen hatten enorm abgenommen und dadurch mehr Energie und Widerstandskraft gewonnen. Ich war auf jeden Fall interessiert.

Viele Rohköstler praktizieren ein sogenanntes Detox-Programm, eine Entgiftung. Sie behaupten, mit Säften und Salaten Gifte auf natürliche Weise aus ihrem Körper auszuschwemmen. Ich ließ mich auf einen einwöchigen Versuch ein. Doch zu meiner Überraschung spürte ich bereits nach wenigen Tagen eine positive Veränderung. Als die Woche vorüber war, hatte ich abgenommen und fühlte mich energiegeladener. Aber das reichte mir nicht aus, ich wollte mehr.

Nachdem meine Entscheidung zugunsten von Rohkost gefallen war, verbrachte ich mehr Zeit damit, verschiedene Rezepte genau zu erforschen und mit ihnen zu experimentieren. Ich war fasziniert. Die zubereiteten Speisen schmeckten wirklich gut, und mit einer Mischung aus Rezepten, die ich bei meinen Recherchen gefunden hatte, und meinen eigenen Kreationen war ich im Nu Feuer und Flamme und sah es als Herausforderung an, die Zubereitung von Rohkost von Grund auf zu lernen. Dazu gehört auch, Nahrungsmittel nicht über 42 °C zu erhitzen, damit die Verdauungsenzyme erhalten bleiben.

Wenn ich mich weiterhin auf diese Weise ernähren wollte, würde ich lernen müssen, Rohkost so zuzubereiten, dass mir das tägliche Essen schmecken würde, so viel war mir klar. Ich würde auch meine Gelüste nach Gekochtem zufriedenstellen müssen. Die meisten meiner Gerichte waren schon ziemlich grandios; andere hingegen wanderten auf den Kompost, in den Mülleimer oder in den Ausguss.

Meine Geschmacksnerven begannen sich zu verändern und auch meine Verdauung. Jeden Morgen freute ich mich schon beim Aufstehen auf den grünen Smoothie. Auf gekochtes Essen, von dem ich mich bisher ernährt hatte, reagierte mein Körper plötzlich mit Völlegefühl. Ich konnte den Unterschied zwischen gekochter und roher Nahrung buchstäblich spüren und sehen.

Manchmal war der Aufwand, den ich betrieb, größer und manchmal weniger groß, doch ich fühlte mich immer jünger und gesünder und so konnte ich einfach nicht damit aufhören.

Im Laufe des ersten Jahres ließen meine Gelüste nach. Ich kam mehr in Kontakt mit meinem Körper. Er sagte mir, was ich essen musste, und ich hörte auf ihn. Meine überzähligen neun Kilo schmolzen rasch dahin - für immer. Und auch mein Bluthochdruck, der hohe Cholesterinspiegel und die Arthritis



gehörten bald der Vergangenheit an. Ich erlebte, wie ich durch meine rohköstliche Ernährung länger und gesünder leben konnte, und ich wusste, dass ich einer aufregenden Sache auf der Spur war. Ein paar Nahrungsmittel, an denen ich früher Gefallen fand, gegen mehr Vitalität und eine bessere Gesundheit einzutauschen, das war ein wahrhaft geringer Preis.

Ich weiß die Gnade zu schätzen, dass ich gesund bin und das Wissen erworben habe, wie ich es auch bleiben kann. Und ich weiß, dass das Leben in meinem Alter schwierig sein kann, wenn man nicht gesund ist.

Viele Menschen konzentrieren sich mehr darauf, wie sie aussehen, als darauf, wie sie sich fühlen. Versuche, das äußere Erscheinungsbild auf unnatürliche Weise mittels Botox, plastischer Chirurgie und anderer künstlicher Verfahren zu verjüngen, können gesundheitliche Risiken in sich bergen und die Ergebnisse solcher Verfahren können zu einem maskenhaften und unnatürlichen Aussehen führen. Und zudem gerät man damit schnell in eine Einbahnstraße: Man kann nicht umkehren, sondern muss den einmal eingeschlagenen Weg fortsetzen und es kommen allenfalls weitere Schönheitsoperationen infrage. Perfekt geformte Brüste, ein faltenfreies Gesicht oder ein flacher Bauch sind sinnlos, wenn man nicht gesund ist. Ich persönlich habe nichts gegen meine sichtbaren „Charakterzüge“; ich heiße vielmehr jedes Jahrzehnt der Veränderung in meinem Leben willkommen. Meine Bemühungen konzentrieren sich mehr darauf, gesund zu bleiben.

Wir dürfen weiterhin Träume und Ziele haben, auch wenn wir älter werden. Es ein aufregendes Gefühl, unsere Kinder heranwachsen und unsere Enkel Eltern werden zu sehen - und vielleicht noch da zu sein, um mit unseren Ururenkeln zu spielen. Das ist Grund genug, um gesund bleiben zu wollen.

Ich habe noch Pläne, will noch mehr erreichen in meinem Leben, will neue Erfahrungen machen und Neues ausprobieren und denke gar nicht darüber nach, was ich in meinem Alter nicht mehr tun kann, sondern vielmehr darüber, was ich noch tun kann. Nach wie vor sehe ich mich als „unvollendetes Werk“ an.

Ich bin dankbar für meine positive Lebenseinstellung, die es mir ermöglicht hat, mit Freude ein interessantes und bewegtes Leben zu führen. Wie die meisten von uns musste auch ich Höhen und Tiefen, Freude und Kummer durchleben. Ich war als junges, 17-jähriges Mädchen verheiratet, mit 29 Jahren Witwe und alleinerziehende Mutter, Geschäftsfrau und Existenzgründerin. Und als meine Kinder erwachsen waren, heiratete ich noch einmal, wurde geschieden und war wieder Single. Ich kann mich in viele Lebensphasen von Frauen einfühlen.

Viele Menschen gehen in Rente oder werden fünfzig und glauben, ihre besten Jahre seien schon vorüber. Doch wenn man bei guter Gesundheit ist, sich

selbst lieben kann und eine positive Einstellung hat, kann man ungeachtet seines Alters aufregende Erfahrungen machen. Ich zum Beispiel bereitete rohköstliche Gerichte zu, wollte aber immer Küchenchefin und nicht nur Köchin sein, also schloss ich im Februar 2013 eine Ausbildung zum *Raw and Living Foods*-Küchenchef an der *Matthew Kenney Culinary Academy* ab, einer topmodernen Schule für kulinarische Rohkostküche ganz in der Nähe von Matthews Restaurant *M.A.K.E.* in Santa Monica (Kalifornien). Und mit Mitte siebzig bin ich nun amtlich zugelassene, klassisch ausgebildete Rohkost-Küchenchefin.

Ich führe ein sehr erfülltes Leben. Das Wichtigste ist dabei meine Familie. Ich habe ein sehr enges Verhältnis zu meinen Kindern und Enkelkindern und lebe in einer wunderbaren, langjährigen Beziehung mit meinem Freund Mike, der fast zwanzig Jahre jünger ist als ich. Es geht mir einfach gut.

Sie werden nicht das bedauern, was Sie getan haben, sondern das, was Sie nicht getan haben. Nutzen Sie also jede Möglichkeit, die Ihnen das Leben bietet.

Cameron Diaz

Kapitel 1

Wie dieses Buch entstand

So begann alles

Da mein erstes Rohkostbuch, *Live Raw* (auf Deutsch erschienen unter dem Titel *Rohköstlich leben*), so erfolgreich war, bat mich der amerikanische Verlag, ein weiteres Rohkost-Kochbuch zu schreiben. Ich war immer noch ganz glücklich mit *Live Raw* und genoss den Kontakt mit so vielen netten Leuten, der durch mein erstes Buch zustande gekommen war. An ein weiteres hatte ich noch gar nicht gedacht. Doch ich glaube fest daran, dass man die Gelegenheit, die sich einem bietet - im Sinne von *carpe diem* (Nutze den Tag) -, auch nutzen sollte. Als der Gedanke, ein weiteres rohköstliches Kochbuch zu schreiben, schließlich bei mir angekommen war, übernahm mein kreatives Gehirn alles Weitere und heraus kam eine aufregende Idee. Ich sprach mit meinem Freund Mike darüber (ich beziehe ihn in alles ein, was ich tue) und er fand sie ebenso großartig. Ich hatte mir überlegt, wie es wäre, wenn ich meine Reiselust mit meiner Liebe zur internationalen Küche verbinden würde - und *Raw around the World* war geboren.

Dies ist nicht einfach nur ein Kochbuch, ich hoffe vielmehr, dass mir mit meinem Buch gleich mehrere Dinge gelungen sind: Es liegt mir am Herzen, meinen Leserinnen und Lesern vor Augen zu führen, dass es sich lohnt, jeden Tag das Leben genießen. Die Zeit vergeht so schnell. Immer wieder höre ich Menschen sagen: „Ich würde gern verreisen, aber erst muss noch dieses oder jenes passieren, dann mache ich es.“ Oder: „Ich werde meine Ernährung umstellen und anfangen Sport zu treiben, wenn ich mehr Zeit habe.“ Wenn man reisen will, muss man planen, sparen und organisieren. Um sich gesund zu ernähren und mehr Sport zu treiben, braucht man Engagement. Selbst wenn das nur mit sehr viel Aufwand realisiert werden könnte, das Ergebnis lohnt die Mühe, denn es macht uns glücklicher.

Etwas zu wagen, positiv gestimmt zu bleiben und für Veränderungen offen zu sein, all das hat es mir in vielerlei Hinsicht ermöglicht zu wachsen. Ich stamme aus einer kleinbürgerlichen Familie, die ein sehr einfaches Leben führte. Meine

Geschwister und ich wurden nicht dazu angehalten, eine höhere Schule zu besuchen, da unsere Eltern selbst keine höhere Schulbildung genossen hatten. Bei uns zu Hause war Bildung einfach kein Thema. Wir wurden nie dazu ermuntert, einen besonderen beruflichen Weg einzuschlagen, außer dass meine Mutter der Meinung war, ich sollte Steno und Maschinenschreiben lernen, damit ich als Sekretärin arbeiten könne, falls ich später keinen Mann finden würde. Wir gingen selten zum Essen aus und wohnten in einem winzigen Haus mit zwei Schlafzimmern, das nur durch den Ofen in der Küche beheizt wurde.

Mit diesem persönlichen Hintergrund und den Erfahrungen, die ich auf meinem bisherigen Lebensweg sammeln konnte - auf dem ich mir so viele meiner Träume erfüllte -, möchte ich Ihnen folgenden Rat mit auf Ihren Weg geben: Folgen Sie Ihrem Herzen und gestalten Sie Ihr Leben so, dass es Ihnen Gesundheit und Glück beschert. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Vergangenheit Ihre Zukunft bestimmt. Nur Sie selbst können dafür sorgen, dass Sie glücklich sind. Dafür ist niemand anders verantwortlich. Sie allein entscheiden, was Ihnen über die Lippen kommt - sowohl was von außen nach innen dringt durch das, was Sie zu sich nehmen, als auch was von innen nach außen gelangt durch das, was Sie sagen. Sie allein entscheiden, ob Sie positive oder negative Gedanken zulassen wollen.

Es ist mir wichtig, Sie darin zu unterstützen, wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, daher habe ich in *Raw around the World* viele Informationen aufgenommen über Lebensmittelverarbeitung, Massentierhaltung, Proteine und biologisch angebaute Nahrungsmittel - und auch darüber, wie man länger und gesünder leben kann. Je größer Ihr Wissen ist, desto besser können Sie Entscheidungen für Ihre eigene Gesundheit und für die Gesundheit ihrer Familie treffen.

Schließlich hatte ich die Wahl, *Raw around the World* allein aufgrund meines Wissens über internationale Küche zu schreiben, ohne einen Fuß vor die Tür zu setzen - oder zu reisen, jedes einzelne Land zu besuchen und auf diese Weise ein neues, frisches, authentisches und aufregendes Buch zusammenzustellen. Natürlich entschied ich mich für Letzteres. Meine kreative Ader meldete sich sofort zu Wort und ließ mir keine Ruhe mehr. Von da an schienen meine Gedanken monatelang nur noch um das neue Buch zu kreisen - ich war regelrecht davon besessen.

Dank Mikes unermüdlichem Bemühen, günstige Flüge und Unterkünfte zu finden und nach einem schier endlosen Buchungsmarathon konnten wir uns schließlich auf den Weg in viele verschiedene Länder machen. Wir besuchten Restaurants, Privathaushalte und Bauernhöfe, zogen durch zahllose Straßen und

winzige Gassen, um die einheimischen Düfte in uns aufzunehmen. Wir suchten auf Stadtteilmärkten nach frischem Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen aus biologischem Anbau. Wir kamen mit Bauern ins Gespräch und interessierten uns für ihre Anbaumethoden und insbesondere dafür, ob und wie sie chemische Pflanzenschutzmittel einsetzen. Wir erfuhren, mit wie viel Herzblut viele von ihnen ihre Erzeugnisse anbauen und verkaufen und welche Gedanken sie sich über ihr Land und ihre zukünftigen Anbaubedingungen machen. Allerorts waren die Menschen besorgt über genetische Veränderungen von Nahrungsmitteln und Saatgut. Wir befragten Einheimische über ihre Essgewohnheiten und setzten alles daran, auf unserer Reise in jedem einzelnen Land, das wir besucht haben, so viele Rohköstler und Veganer wie möglich kennenzulernen.

In holprigem Italienisch, Französisch und Spanisch schlugen wir uns mithilfe unserer Wörterbücher und der Übersetzungs-App auf dem iPhone durch. Von all meinen früheren Reisen wusste ich jedoch, dass Lächeln eine große Hilfe und Lachen eine Weltsprache ist. Sie wurden zu unseren wertvollsten Kommunikationsmitteln. Wir nahmen mit Hunderten von Menschen Kontakt auf, gewannen viele neue Freunde, lernten ein paar Wörter dazu und es gelang uns sogar, in ein paar Dialekten mehr oder weniger zu radebrechen. Es war die bemerkenswerteste, informativste, produktivste und unterhaltsamste Reise, die wir uns nur vorstellen konnten.

Reisegefährten

Was wäre ein Kochbuch ohne verlockende, appetitliche und einladende Fotos? Wenn ich in den folgenden Kapiteln von „wir“ spreche, meine ich damit meinen Partner und alle unsere anderen Reisegefährten. Doch ich möchte Ihnen ein wenig von Mike erzählen - meinem wunderbaren Freund seit mehr als zehn Jahren. Er hat alle Fotos für mein erstes Buch *Live Raw* gemacht und seine Bilder zieren auch die Seiten von *Raw around the World*. Mike schleppte seine gesamte Kameraausrüstung von Land zu Land, um Tausende von Eindrücken einzufangen - von unserer Reise und rund ums Essen. Nachdem ich ein Gericht angerichtet hatte, machte er ein Foto davon, damit Sie sehen können, wie es frisch zubereitet aussieht. Mike fotografierte Menschen, Gebäude und viele andere sehenswerte Eindrücke, die er auf unserer Reise einfangen konnte, um Ihnen auch ein paar Impressionen aus den Ländern zu zeigen, in denen wir unterwegs waren.

Zudem ist Mike weit und breit der beste Tester meiner Rezepte. Manchmal tut er mir richtig leid, denn nach dem Fotografieren all meiner Gerichte, fühlt er sich immer moralisch dazu verpflichtet, diese auch zu probieren. Zu meinem



Glück hat er sich aber nie beschwert - auch nicht nach einem dritten oder vierten Nachtisch. Ohne seine Unterstützung bei all den Aufgaben, die ich in der letzten Zeit zu bewerkstelligen hatte, würden mir diese nur halb so viel Spaß machen. Ich war sehr oft allein unterwegs, doch das Reisen mit gleichgesinnten, nahestehenden Menschen ist mit nichts zu vergleichen. Mike ist dabei viel mehr als nur meine rechte Hand. Er ist in jeder Beziehung ein wahrer Partner. Ich bin glücklich und dankbar, dass es ihn in meinem Leben gibt.

Wir luden unsere engen Freunde Michael Keller, einen Berufsfotografen, und seine Partnerin, meine liebe Freundin Eileen Katzenstein, ein, sich uns in Italien und Griechenland anzuschließen. Früher haben wir Michael öfter in seinem Haus an der Ostküste und Eileen in ihren bezaubernden Domizilen in New York und Portugal besucht. Beide haben einen großen Gemüsegarten und wir haben gemeinsam schon viele Rohkostlichkeiten genossen. Eileen ist wie ich eine begeisterte Köchin und sowohl Michael als auch sie gönnen sich täglich grüne Smoothies. Wir teilen so viele Ansichten über Ernährung und über das

Leben, dass es sehr angenehm war, gemeinsam mit ihnen zu reisen. Diese Reise war einfach großartig und hat uns viel Spaß gemacht.

Ich war ganz aufgeregt, als eine meiner Töchter, Lisa, zu mir sagte, sie könne uns in Indien begleiten. Lisa und ich sind schon oft zusammen im Ausland gewesen und haben immer eine fantastische Zeit miteinander verbracht. Sie ist, wie alle meine Kinder, eine hervorragende Köchin, und obwohl ihre überwiegend pflanzliche Ernährung aus gegarten Nahrungsmitteln besteht, gibt es bei ihr täglich Rohkost und grüne Smoothies. Sie kauft jede Woche biologisch angebaute Lebensmittel auf dem Bauernmarkt vor Ort ein und hat eine Parzelle in dem Gemeinschaftsgarten ihres Wohnorts, wo sie eine Vielzahl von unterschiedlichen Gemüsesorten und viele Kräuter anbaut. Lisa ist ein Fan von Superfoods und spricht genauso gern über Ernährung wie ich. Als sie damit anfing, aus den Zucchini aus ihrem Garten für Freunde rohe Nudeln zuzubereiten, konnte sie diese damit für die Rohkost begeistern.

Mein Souvenir

Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie im Augenblick nicht verreisen können: *Raw around the World* ist mein Souvenir für Sie - mit Liebe geschrieben.

Ich habe auch zahlreiche Informationen auf Video und umfangreiche Notizen mitgebracht. Auf der Reise habe ich mir viele Notizen gemacht, wenn wir zum Essen Rast machten, in Zügen, Flugzeugen und Autos. Ich schrieb sogar im Dunklen, wenn ich morgens als Erste aufwachte, und jeden Abend, bis mich der Schlaf übermannte. Oft wurde ich sogar nachts wach und schrieb auf, was mir zu einem Rezept im Halbschlaf eingefallen war. Ich trug auch die Informationen der vielen neuen Freunde zusammen, die wir auf unserer Reise gewannen, und verbrachte in meiner Küche Monate mit dem Abmessen und Berechnen der Zutaten. Und jedes Mal, wenn ich dachte, ich sei fertig, fiel mir noch dieses und jenes ein und ich machte einfach weiter. Aber als dann tatsächlich alles fertig war, hoffte ich, dass *Raw around the World* ein Geschenk für meine Leserinnen und Leser werden würde, an dem sie lange Zeit Freude haben würden!

Die Welt kommt zu Ihnen nach Hause

Es gibt so viele verschiedene Kulturen auf dieser Welt und jede hat ihre eigene faszinierende Vielfalt von Aromen. Wir können nicht immer verreisen wann oder wohin wir wollen, aber das sollte uns nicht davon abhalten, die internationale Küche zu genießen.

Tomaten-Zucchini-Tarte mit karamellisierten Zwiebeln

Für den Boden

- 1½ Tassen Cashewkerne
- 2 Esslöffel Leinsamen, zu Schrot gemahlen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ¼ Tasse Zucchini, grob gehackt
- ¼ Tasse schwarze Oliven, wenn möglich in Rohkostqualität
- 1 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt
- 1 Teelöffel Thymian

- 1 Esslöffel Würzhefe (nicht roh, aber vegan und reich an Vitamin B₁₂)
- 1 Teelöffel kalt gepresstes Olivenöl nativ extra
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Prise Himalajasalz zum Abschmecken
- 2 Esslöffel Wasser oder nach Bedarf (damit der Teig zusammenhält)
- Zwei einzelne Tarteformen mit herausnehmbarem Boden

Alle Zutaten der Küchenmaschine zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. In Tarteformen mit herausnehmbarem Boden drücken und 5 bis 6 Stunden bei ca. 42 °C im Dörrautomaten trocknen.

Für die Gemüsefüllung

- 2 Tomaten, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 große Zucchini, mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben geschnitten

- 1 Esslöffel Tamari, glutenfrei
- 2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl nativ extra

Tomaten und Zucchini jeweils separat 15 Minuten lang in Olivenöl und Tamari marinieren. Die Scheiben auf eine Dörrfolie legen und im Dörrautomaten 3 Stunden bei 42 °C trocknen, bis sie weich geworden sind.

Für den karamellisierten Belag

- 3 große Zwiebeln, mit dem Gemüsehobel in dünne Ringe geschnitten
- 4 Medjoul-Datteln, eingeweicht (quellen lassen, bis sie weich sind)

- 1 Spritzer Tamari, glutenfrei
- 2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl nativ extra
- 2–3 Esslöffel Wasser
- Himalajasalz zum Abschmecken

Fortsetzung übernächste Seite →



Datteln, Olivenöl, Tamari, Wasser und Salz im Mixer zu einer glatten Marinade verarbeiten. Die dünn geschnittenen Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit der Marinade übergießen und vermischen, bis die Zwiebeln ganz bedeckt sind. Die karamellisierten Zwiebeln auf eine Dörrfolie geben und im Dörrautomaten 3 Stunden bei 42 °C trocknen.

Für die Käsefüllung

1 Tasse Cashewkerne, 3 Stunden eingeweicht	2 Esslöffel Würzhefe (nicht roh, aber vegan und reich an Vitamin B ₁₂)
1 Zucchini	Himalajasalz zum Abschmecken
¼ Tasse Wasser oder nach Bedarf	frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken
1 Esslöffel Miso, in Rohkostqualität (nicht pasteurisiert)	

Alle Zutaten außer dem Wasser im Mixer bei hoher Geschwindigkeit verarbeiten. Zunächst nur die Hälfte des Wassers dazugeben und bei Bedarf langsam etwas mehr, bis eine dickflüssige, glatte Masse entsteht. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Fertigstellen

Eine Schicht Käsefüllung auf den Boden der Tarte geben, dann die marinierten und getrockneten Zucchini. Darauf die Hälfte der karamellisierten Zwiebeln verteilen. Darüber eine Schicht der marinierten und getrockneten Tomatenscheiben geben und zum Schluss noch eine Schicht Zwiebeln. Die fertige Tarte auf einem Gitterboden im Dörrautomaten trocknen, bis der Käse auf der Tarte eine Kruste gebildet hat und in die Tarte einzieht.

So wird serviert

Mit einem schlichten grünen Salat auf den Tisch bringen.

Spinat-Äpfel-Salat mit warmer Schalotten-Vinaigrette

Für den Salat

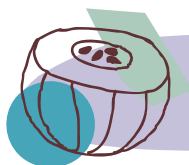
- 4 Tassen Spinat
- 2 Äpfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Tasse Rosinen
- ½ Tasse Walnüsse, in Stücke gebrochen

Für die Vinaigrette

- ½ Tasse kalt gepresstes Olivenöl nativ extra
- 1 bis 2 Schalotten, fein gehackt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Dijon-Senf oder selbst gemachter Senf (Seite 89)
- 1 Prise Himalajasalz
- frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Spinat, Äpfel, Rosinen und Walnüsse in einer großen Salatschüssel mischen. Die Zutaten für die Vinaigrette in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Schalotten-Vinaigrette im Dörrautomaten auf Körpertemperatur erwärmen, nicht überhitzen. Über dem Salat verteilen und die Schüssel leicht schwenken, um alle Salatzutaten gut zu benetzen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.





Le Dîner (Abendessen)

Gemüsespieße mit allerlei Saucen

Frische, farbenfrohe und leichte Gemüsespieße sind schnell gemacht und sättigend. Dekorativ auf Holzspießen arrangiert machen sie etwas her fürs Auge und mit einer Vielfalt von unterschiedlichen Saucen - von mild über würzig bis exotisch - fehlt es Ihnen garantiert nicht an Abwechslung.

Ergibt 6 Spieße

2 Zucchini
12 Kirschtomaten
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote

1 Jicama-Wurzel
1 sehr süße rote Zwiebel
6 eingelegte Knoblauchzehen (wahlweise)
6 Zuchtchampignons, ohne Stiele und mit einem feuchten Tuch gesäubert

Die Zucchini der Länge nach mit dem Gemüsehobel oder einem Kartoffelschäler in 12 Scheiben schneiden. Dann die Paprikaschoten in 12 jeweils 2,5 cm große Quadrate, die Jicama-Wurzel in 12 kleine Würfel und die geschälte sowie halbierte Zwiebel in 12 jeweils 2,5 cm große Stücke schneiden.

Gemüsemarinade

2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl nativ extra
2 Esslöffel Tamari, glutenfrei
2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Teelöffel Kräuter der Provence
(Seite 84)
1 Esslöffel süßes oder scharfes Paprikapulver

Die Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen gut verrühren und die Marinade über das Gemüse gießen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Das Gemüse auf einem Gitterboden verteilen und im Dörrautomaten bei 42 °C etwa 2½ bis 3 Stunden trocknen, bis es wie geschmort aussieht und schmeckt. Dann das getrocknete Gemüse abwechselnd auf Holzspieße stecken: 1 Kirschtomate, 1 Knoblauchzehe, 1 gerollte Zucchini-scheibe, 1 gelbes Paprikaquadrat, 1 Jicama-Wurzelstück, 1 rotes Paprikaquadrat, 1 Pilzkappe



Mimi Kirk
Raw around the World

Mimi Kirk ist der lebende Beweis dafür, dass uns eine bewusste rohköstliche und vegane Ernährung strahlend jung aussehen lässt: Für sie war die Rohkost-Ernährung die Eintrittskarte in die Welt ungeahnter Gesundheit und Lebensfreude. Heute ist sie 75 Jahre alt und wird regelmäßig auf höchstens 50 geschätzt.

In ihrem zweiten Buch nimmt uns Mimi Kirk nun mit auf eine Reise rund um den Globus: Sie stellt uns ihre neuesten Kreationen vor, lässt uns eintauchen in die Welt ungewöhnlicher und unglaublich leckerer Rohkost-Speisen, die durch klassische internationale Gerichte inspiriert wurden.

Ein reichhaltig illustriertes Kochbuch, das das Herz eines jeden Liebhabers der Rohkost höher schlagen lässt, der nach Abwechslung und Abenteuer in der Küche sucht. Außerdem legt Mimi Kirk die Grundlagen der Rohkost-Küche dar, präsentiert leckere Smoothies, stellt die Nahrungsmittel verschiedener Kulturen vor und gibt viele praktische Tipps für ein rohköstliches Leben. Visuell wird das Buch nicht nur durch Food-Fotos, sondern auch durch persönliche Reisebilder abgerundet, die Lokalkolorit verbreiten.

283 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-257-1