

*Julia Hupel & Julia Huthmann*

# **Juhu, Jackfruit!**



**Lieblingsgerichte kochen –  
schnell, modern, pflanzlich**

**HANS-NIETSCH-VELRAG**



**Julia Hupel** hat Wirtschaftswissenschaften und Öko-Agrarmanagement studiert. Seit 2016 bloggt sie auf „Der Veg ist das Ziel“, wo sie auch ihre veganen Rezepte vorstellt. Außerdem hat Julia einen immerwährenden Nachhaltigkeitskalender entwickelt und ist eine der GründerInnen von „Evergreen Ideas“. Die Bloggerin ist selbstständiger Online-Marketing-Coach für nachhaltige Unternehmen und lebt und arbeitet in Andalusien/Spainien.

**„Mit meinen Rezepten möchte ich meine Leidenschaft für leckeres Essen und nachhaltigen Lifestyle mit euch teilen!“**

**„Als ich 2015 zum ersten Mal über die Jackfruit in einem Curry stolperte, erkannte ich sofort ihr Potenzial für die moderne vegetarische Küche und *Jacky F.* wurde geboren.“**



**Julia Huthmann** hat einen Diplomabschluss im Fachbereich „Wirtschaftsingenieurwesen Logistik“. Sie war für *Alnatura* in der Abteilung für Nachhaltigkeit tätig und lebte dann drei Jahre in Sri Lanka und beriet dort Unternehmen in Sachen „Nachhaltigkeit“. Im Februar 2016 gründete sie das Unternehmen *Jacky F.*, mit dem sie nachhaltiges Wirtschaften im internationalen Handel auf Augenhöhe umsetzen möchte.

Business

# Julia & Julia

Blogger

Der Titel unseres Buches **Juhu, Jackfruit!** ist zuerst einmal ein Jubel für eine neue Zutat, die eure Geschmäcker begeistern wird. Auf den zweiten Blick sind es **vier Js**, die eine kulinarische Geschichte zu erzählen haben, denn alles hier dreht sich um: die **Jackfruit**, **Jacky F.** und **uns zwei Julias**.

Genau genommen bekommen wir beide die Jackfruit seit mehr als drei Jahren nicht mehr raus aus unseren Köpfen und Kochtöpfen. Wenn ihr euch jetzt fragt: „Jack...“, was bitte? Hab ich ja noch nie gehört!“, dann warten gleich im Anschluss die ersten Informationen und anschließend viele Kochideen rund um die neue Trendfrucht auf euch. Unsere 37 Rezepte zeigen, dass und wie ihr auch eure Lieblings Speisen schnell und einfach „jackfruitisieren“ könnt. Die Gerichte, die wir euch vorstellen, sind gesund, die meisten sind etwas für die schnelle Küche und viele stehen für eine spezielle Ernährungsweise – sei es nun **vegan**, **low-carb** oder **glutenfrei**. Und allesamt sind sie unglaublich lecker!

Die „Superfrucht“ Jackfruit – und so kann man sie ruhig nennen angesichts ihrer beeindruckenden Größe und ihres enormen Gewichts (siehe Seite 12 f.) – ist die neue Alternative in einer modernen, bewussten und nachhaltigen vegetarischen oder veganen Küche. Das wurde mir, Julia Huthmann, schnell klar, als ich 2015 in Sri Lanka zum ersten Mal über die

Jackfruit als Zutat eines Currys stolperte. Und damit wurde *Jacky F.* geboren, das erste *Food Start-up*-Unternehmen rund um die Jackfruit. Ungefähr zur gleichen Zeit verschlug es Julia Hupel nach Spanien. Sie wollte ihre Leidenschaft für leckeres Essen und nachhaltigen Lifestyle mit anderen teilen und startete mit ihrem Blog „Der Veg ist das Ziel“. Eines Tages stolperte sie über die Jackfruit von *Jacky F.* So fanden wir Julias zueinander ...

... und jetzt haben wir für euch unsere Lieblingsrezepte mit Jackfruit ausgesucht. Sie sind alle relativ schnell und unkompliziert in der Zubereitung, vegan und vegetarisch, passen also in eine moderne, bewusste Küche. Unsere Würzmischungen für die verschiedenen Jackfruit-Varianten (siehe vordere und hintere Umschlagklappe) sowie die Dips und Saucen (Rezepte Seite 18 ff.) gehören zu den Basics und geben euch alles mit auf den Weg, was ihr braucht, um selbst kreativ zu werden. Und mit ein wenig Erfahrung und Experimentierfreude könnt ihr so ganz einfach mit der Jackfruit kochen und dabei neue Gerichte kreieren. Eines garantieren wir euch: **Mit der Jackfruit wird es nie langweilig!**

Mehr über die Jackfruit, *Jacky F.* und Julias Küche folgt auf den nächsten Seiten, und falls ihr jetzt schon Appetit bekommt: Ab Seite 18 findet ihr **Julia Hupels leckere Rezeptideen.**

Viel Spaß beim kreativen Kochen und beim Genießen wünschen euch

Julia & Julia



<b>Die Jackfruit:</b>			
<b>Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>10</b>	„Thunfisch“-Salat	42
		Jackfruit-Toast	44
<b>Details zur „Superfrucht“</b>		Jacky-Nuggets	
<b>in der vegetarischen</b>		mit Kartoffel-Wedges, dazu	
<b>&amp; veganen Küche</b>	<b>12</b>	Joghurt-Dip	46
<b>Julia Hupels Küche</b>	<b>14</b>	Pulled Pork Burger	48
Wenn es mal schnell gehen soll!	16	Cheeseburger	50
Gewürzte Jackfruit:		Tacos	52
So einfach geht's!	17	Chili sin Carne	54
		Burrito Bowl	56
		Roasted Jackfruit	
		mit Spicy Cheeze-Dip auf Brot	58
<b>REZEPTE</b>			
<b>Basics: Dips &amp; Saucen</b>	<b>18</b>	<b>Mediterranes</b>	<b>60</b>
Zaziki	20	Jackfruit-Pizza mit Rucola	62
Joghurt-Dip	20	Jackfruit-Antipasti	64
Cashew-Knoblauch-Sauce	21	Lasagne	65
Avocadocreme	22	Spaghetti bolognese	66
Hummus	23	Cyros-Burger mit Zaziki	68
		„Hühner“-Frikassee mediterran	70
<b>Klassiker</b>	<b>24</b>		
Jackfruit-Gulasch	26	<b>Asiatisches &amp; Orientalisches</b>	<b>72</b>
Jacky-Schnitzel		Mango-Curry	74
mit Champignon-Rahmsauce,		Glasnudeln mit Jackfruit,	
dazu Kartoffelspalten	28	Lauch und Möhren	76
„Lachs“-Filet an Brokkoli-Reis	30	Sommerrollen	78
Fruchtfleischfilet		Sushi	80
mit Kartoffel-Wedges und		Pulled Jackfruit im Bao Bun	82
Kichererbsen-Tomaten-Salat	32	Kichererbsensuppe	
		mit Brokkoli-Jacky-Topping	84
<b>Barbecue, Fast Food &amp; Texmex</b>	<b>34</b>	Jackfruit-Falafel mit Hummus	86
Überbackener Feta		Orientalischer Salat	88
mit Jackfruit-Topping	36	Döner	90
Schaschlikspieße	38		
Der vielfältigste Salat der Welt	40	<b>Anhang</b>	<b>92</b>
Frucht-„Fleischsalat“	41	Empfehlungen & Bezugsquellen	92

# Details zur „Superfrucht“ in der vegetarischen & veganen Küche

*Julia Huthmann setzt mit ihrem Start-up-Unternehmen Jacky F. auf kontrollierten biologischen Anbau in Mischkulturen, ein faires Miteinander mit ihren Partnern in Sri Lanka, den Transport per Schiff und direkte, transparente Handelsbeziehungen.*



*Julia Huthmann mit ihrer Lieblingsfrucht*

Wichtige Stichpunkte zur Jackfruit oder Jackfrucht, wie sie in Deutschland genannt wird, sind die folgenden: **grün, Trend Food, lecker, jung, Fleischersatz, exotisch**. Die im reifen Zustand riesigen Baumfrüchte benötigen tropisches Klima, um zu ihrer vollen Größe von bis zu 1 Meter bei einem Durchmesser von 50 Zentimetern heranzuwachsen und dabei ein Gewicht von 40 Kilogramm auf die Waage zu bringen.

Unterschieden wird bei der Verwendung in der Küche zwischen jungen, unreifen, nahezu geschmacklosen und den reifen, süßen Früchten. Vom Aroma her sind das zwei ganz und gar unterschiedliche Dinge: **Reif** schmecken die gelben Fruchtstücke nach einer Mischung aus Mango, Banane und Gummibärchen. **Die unreife Jackfruit** hingegen ist eher geschmacksneutral oder erinnert vom Aroma her ein wenig an eine milde Artischocke. Ihre faserige Konsistenz, die der von Hühnchen- oder Thunfischfleisch ähnelt, lässt junge Jackfruit – mit ein paar Gewürzen und anderen

Zutaten – zum natürlichen, gesunden Fleischersatz oder zur spannenden Erweiterung auf dem veganen und vegetarischen Teller werden. Daher dreht sich in diesem Kochbuch alles um sie: die junge Jackfruit. Du kaufst die Jackfruit-Stücke hierzulande z. B. in der Dose in Salzlake eingelegt.

Die junge Frucht ist etwa ananasgroß, hat eine grüne Schale mit spitzen Stacheln und im unverarbeiteten Zustand weißes Fruchtfleisch. Die Jackfruit hat auch sonst einiges zu bieten: Sie ist kalorienarm, reich an Mineral- und Ballaststoffen und enthält kaum Fett oder Zucker. So hilft diese Frucht, den täglichen Bedarf an den für unsere Verdauung so wichtigen Ballaststoffen zu decken.

Natürlich wächst die Jackfruit nicht direkt um die Ecke, aber der Transport ist nicht der einzig maßgebliche Faktor, wenn es um die **Ökobilanz** eines Lebensmittels geht. Schwerer ins Gewicht fallen hier stets die Art des Anbaus, die Nutzung von Ressourcen, die sozialen Umstände von Landwirtschaft, Verarbeitung und Handel und die (vielleicht mangelnde) Transparenz in der Lieferkette. Ein Blick hinter die Kulissen der Anbieter lohnt sich in jedem Fall.

Zusammengefasst ist die **Bio-Jackfruit** eine innovative Zutat für eine bewusste und nachhaltige Ernährung.

Nährwertangaben	je 100 Gramm Jackfruit
Energie	91 kJ 22 kcal
Fett	0,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	< 0,3 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	6,6 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	1,0 g

*Die Nährwertangaben im Internet unterscheiden oft nicht zwischen junger und reifer Jackfruit. Lies also am besten die Angaben der Hersteller auf der Verpackung.*

## Hinweis:

### **Die Jackfruit ist nicht mit der Durian-Frucht zu verwechseln.**

Letztere wird auch „Stinkfrucht“ genannt und sieht der Jackfrucht vielleicht ein bisschen ähnlich. Die Durian wird aber nur kokosnuss- bis menschenkopfgroß und auch in Geschmack und Konsistenz sowie Aroma unterscheiden sich die beiden Früchte deutlich!

# Julia Hupels Küche

*Julia Hupels Art zu kochen ist stark beeinflusst von ihrem Wohnort: Sie lebt in Andalusien (Spanien). In ihrem Lieblingsbioladen kauft sie regionales Obst und Gemüse der Saison. Und so lebt ihre vegane/vegetarische Küche davon, dass sie Gerichte mit den Zutaten kreiert, die sie gerade frisch bekommen kann.*



*Julia Hupels Passion ist die vegane Küche.*

Selten weiß ich vorher schon, welches Rezept auf meinem Blog „Der Veg ist das Ziel“ – und sogar in diesem Kochbuch – landen wird. Zwar habe ich häufig eine Idee, was ich kochen und vegan umsetzen möchte, dennoch kann ich es vorher nicht genau festlegen.

Und so möchte ich meinen LeserInnen ans Herz legen: Kochen ist die beste Möglichkeit, sich im Alltag auf einfache Weise kreativ auszuüben und gleichzeitig Achtsamkeit in sein Leben zu bringen. Wenn du also möchtest, dann nimm dieses Kochbuch als Grundlage, als Inspiration für deine Gerichte und verändere die Rezepte gern nach Lust und Laune ... Sieh dir jedes Mal dabei zu, wie du etwas Neues kreierst, sei achtsam bei der Auswahl deiner Zutaten, koste sie im ungekochten Zustand (falls sie roh genießbar sind) und lass dich ein auf die farbenfrohe und geschmacklich überreiche Welt der Kräuter und Gewürze. Jedes Schnibbeln, Hacken und Würzen kannst du als **Mini-Meditation im Alltag** nutzen, ebenso wie jeden Bissen und jeden einzelnen Schluck, den du von deinem selbst gekochten Gericht nimmst. Wenn im Hintergrund dann noch etwas spanische Popmusik, Flamenco oder Salsa läuft, kannst du dir vorstellen, wie es in meiner Küche zugeht.

Ich selbst koche sehr frei, d. h., eigentlich weiß ich nicht, welche Größe meine Möhrestifte und Paprikastücke haben sollen. Auch verwende



ich Öl eher nach Gefühl. Damit es für dich jedoch einfacher wird, haben wir in **Juhu, Jackfruit!** genaue Angaben in den Rezepten gemacht.

Auch Salz und Pfeffer kommt bei mir immer „direkt aus dem Handgeleuk“, und da sich hier wirklich die Geister scheiden und für den einen ein halber Teelöffel Salz eine Speise total versalzt, dieselbe Menge für einen anderen wiederum „viel zu lasch“ ist, habe ich, was Pfeffer und Salz anbelangt, keine genauen Angaben gemacht. Ich selbst verwende bei den Jackfruit-Würzmischungen in der vorderen inneren Umschlagklappe etwa einen dreiviertel Teelöffel Salz und einen halben Teelöffel grob gemahlene schwarzen Pfeffer direkt aus der Pfeffermühle.

Zudem koche ich **stets glutenfrei und bio, vorwiegend vegan und hin und wieder** gibt es auch **etwas Vegetarisches** auf meinem Teller.

Ich empfehle gern Produkte von kleinen und auch größeren Unternehmen, die sich wirklich komplett dem Thema „Nachhaltigkeit“ und dem ökologischem Anbau verpflichtet haben. Meist habe ich mich davon zuvor selbst überzeugt und kenne die Philosophie dieser Unternehmen aus eigenen Recherchen. Für mich ist es wichtig, Gutes zu unterstützen, deshalb möchte ich in **Juhu, Jackfruit!** auch einige Empfehlungen aussprechen (siehe „Wenn es mal schnell gehen soll!“, Seite 16, und „Empfehlungen & Bezugsquellen“, Seite 92 f.).

Meinen **Backofen** heize ich aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht vor. Man verschwendet damit viel Energie und spart nur wenig Zeit. Natürlich gibt es bestimmte Teigwaren, die sehr empfindlich auf Temperaturen reagieren, und sicherlich braucht jeder Ofen unterschiedlich lang, bis er auf Betriebstemperatur ist. Bei meinen Rezepten ist es jedoch meist unnötig, den Ofen vorzuheizen, wenn man in der Nähe bleibt und immer mal wieder in den Ofen schaut. Trotzdem sind in den Rezepten dieses Kochbuches die Backzeiten ab Erreichen der Betriebstemperatur (also im vorgeheizten Backofen) angegeben, um es für die LeserInnen einfacher zu gestalten. Wenn du meinen nachhaltigen Gedanken teilst, heize deinen Ofen nicht vor, sondern achte darauf, wann dein Essen fertig ist. Mit der Zeit bekommst du sicher ein gutes Gefühl dafür, wie dein Ofen funktioniert und wie lange er im Schnitt für welches Gericht benötigt.

Zum Braten verwende ich in meiner Küche **beschichtete Pfannen** und zum Umrühren bzw. Vermengen **Holzlöffel**.



# Zaziki

*Als Zugabe zu Gyros und anderen griechischen Spezialitäten ist Zaziki superlecker. Er kann außerdem ganz einfach vegan zubereitet werden.*

- ½ mittelgroße Salatgurke
- etwas Salz (zum Entwässern der Gurkenstücke)
- 200 g Griechischer Joghurt (oder eine vegane Alternative)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. Die Gurke waschen und (mit Schale) auf einem Gemüsehobel grob in eine kleine Schüssel raspeln. Mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Danach das der Gurke entzogene Wasser abgießen.
2. Den Griechischen Joghurt in eine zweite, größere Schüssel geben und glatt rühren. Die geraspelte Gurke, den durch eine Knoblauchpresse gedrückten Knoblauch und das Olivenöl hinzugeben und alles gut miteinander vermischen. Das Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

#### ZEIT

CA. 10 MINUTEN  
(PLUS MIND. 2 STUNDEN  
ZUM ZIEHENLASSEN)



#### SERVIEREN

FÜR 1 SCHÄLCHEN



# Joghurt-Dip

- 200 g Griechischer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

*Dieser Dip eignet sich perfekt für griechische Gerichte, passt aber auch ganz wunderbar zu Kartoffel-Wedges (Rezept Seite 47) oder Texmex-Gerichten (Rezepte Seite 52 ff.).*

Alle Zutaten gut verrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### ZEIT

CA. 10 MINUTEN



#### SERVIEREN

FÜR 1 SCHÄLCHEN



# Cashew-Knoblauch-Sauce

*Diese Cashew-Sauce ist aus einer pflanzenbasierten Küche gar nicht wegzudenken. Bei mir zu Hause reiche ich sie zu fast allem, weshalb sie auch hier nicht fehlen darf.*

100 g Cashewkerne

Wasser

1 Knoblauchzehe

2 EL Hefeflocken

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. Die Cashewkerne mit so viel Wasser in den Hochleistungsmixer geben, dass die Kerne gerade bedeckt sind.
2. Die Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und mit den Hefeflocken ebenfalls in den Mixer geben. Alle Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZEIT

CA. 10 MINUTEN



SERVIEREN

FÜR 1 SCHÄLCHEN



## Tipp:

Diese Sauce ist leicht dickflüssig. Wenn du sie lieber etwas flüssiger magst, fügst du einfach noch etwas Wasser hinzu.



# Fruchtfleischfilet mit Kartoffel-Wedges und Kichererbsen- Tomaten-Salat

*Dieses Filet erinnert an eine klassische Hähnchenbrust.  
Das um die marinierte Jackfruit gehüllte Reispapier  
wird zu einer knusprigen Haut – täuschend echt!*

1 Portion Kartoffel-Wedges  
(Rezept Seite 47)

### Fruchtfleischfilet

4 Blätter rundes Reispapier

1 Portion  
Klassisch gewürzte Jackfruit

6 EL Bratöl

½–1 gestr. TL Hähnchengewürz

Salz und frisch ge-  
mahlener schwarzer Pfeffer  
nach Geschmack

### Kichererbsen-Tomaten-Salat

1 mittelgroße Tomate

3 Blätter Kopfsalat

3 EL Kichererbsen  
aus dem Glas/der Dose

2 EL Olivenöl

3 Spritzer Balsamico oder  
Zitronensaft (nach Wunsch)


Salz und frisch ge-  
mahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Cashew-Knoblauch-Sauce  
(Rezept Seite 21) oder  
eine andere Sauce (Rezepte  
Seite 18 ff.) zum Beträufeln

- Für das Fruchtfleischfilet** das Reispapier nach Packungsangabe auf einem Teller in Wasser einweichen.
- Die Klassisch gewürzte Jackfruit unter Rühren etwa 10 Minuten in einer Pfanne auf mittlerer Flamme in 3 Esslöffeln Öl anbraten.
- Die Reispapierblätter aus dem Wasser nehmen, auf einen zweiten Teller legen, trocken tupfen, und in die Mitte je ein Drittel der gebratenen Jackfruit geben. Die Masse zu einem Filet formen, festdrücken und das Reispapier von allen Seiten eng um sie herumschlagen, sodass diese dicht umschlossen ist.
- 3 Esslöffel Öl mit dem Hähnchengewürz verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die eingepackten Filets nun vorsichtig im Würzöl wenden, sodass sie von allen Seiten damit gut benetzt sind, und in einer Pfanne etwa 10 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie knusprig sind.
- Für den Kichererbsen-Tomaten-Salat** die Tomate (ohne den grünen Stielansatz) in etwa 1 Zentimeter große Stücke schneiden, die Salatblätter klein zupfen. Beides mit den Kichererbsen in einer kleinen Schüssel mischen. Olivenöl, Balsamico oder Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack darübergerben und alles gut vermengen.
- Zum Servieren** das Fruchtfleischfilet mit den Kartoffel-Wedges und dem Salat dekorativ auf Tellern anrichten. Den Salat mit je 1 Esslöffel Cashew-Knoblauch-Sauce beträufeln.

ZEIT   
CA. 50 MINUTEN

SERVIEREN   
FÜR 3 PORTIONEN

JACKFRUIT   
KLASSISCH WÜRZEN  
(REZEPT VORDERE  
UMSCHLAGKLAPPE)



# Burrito Bowl

*Diese bunte Burrito Bowl bringt einen Hauch von Mexiko in warme Sommernächte.*

150 g Reis

1 Dose Jackfruit von  
*Jacky F.* (Abtropf-  
gewicht: 225 g)

5 EL Texmex-Sauce

6 Cherry-Tomaten

½ rote Zwiebel

1 Avocado

3 EL Bratöl

4 EL Mais  
aus dem Glas/das Dose

Olivenöl nach Belieben

frisch gepresster  
Zitronensaft (nach  
Geschmack)

Salz und frisch ge-  
mahlener schwarzer  
Pfeffer nach Geschmack

etwas Sesam  
zum Bestreuen

4 Zitronenscheiben  
zum Anrichten

1. Den Reis nach Packungsangabe kochen.
2. Die **Jackfruit-Stücke** nach Angabe in der hinteren Umschlagklappe mit 5 Esslöffeln Texmex-Sauce vorbereiten. Die Fruchtstücke dabei bitte nur **halbieren** (nicht klein zupfen!).
3. Die Cherry-Tomaten waschen und (ohne grünen Stielansatz) nach Belieben vierteln oder halbieren. Die Zwiebel schälen und in etwa 0,3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, die einzelnen Ringe auseinanderziehen.
4. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen, die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch und in 2 bis 3 Zentimeter große Stücke schneiden.
5. Die Texmex-Jackfruit unter Rühren etwa 8 Minuten in einer Pfanne auf mittlerer Flamme in Bratöl scharf anbraten.
6. Den fertigen Reis auf zwei Schüsselchen verteilen, die Jackfruit darübergerben. Die restlichen Zutaten ebenfalls darauf verteilen. Zitronensaft und Olivenöl darüberträufeln, Salz, Pfeffer und Sesam darüberstreuen und die Bowl mit je 2 Zitronenscheiben dekoriert servieren.

ZEIT  
CA. 35 MINUTEN 

SERVIEREN  
FÜR 2 PORTIONEN 

**JACKFRUIT**  
MIT TEXMEX-SAUCE WÜRZEN  
(REZEPT HINTERE  
UMSCHLAGKLAPPE)





**Tipp:**

Wenn es mal schnell gehen soll, verwende ich die leckere *Grill & Tex Mex Sauce* von *Byodo*.



# )!" " "\$ \$ " ! \$ \*  
! # " ! # " " ' " ! \* ! ! " !!"  
# # (!!" " %\* ' ! # # ' "  
'# # # & % \$ " " # ! #! # %  
\* !# " "