

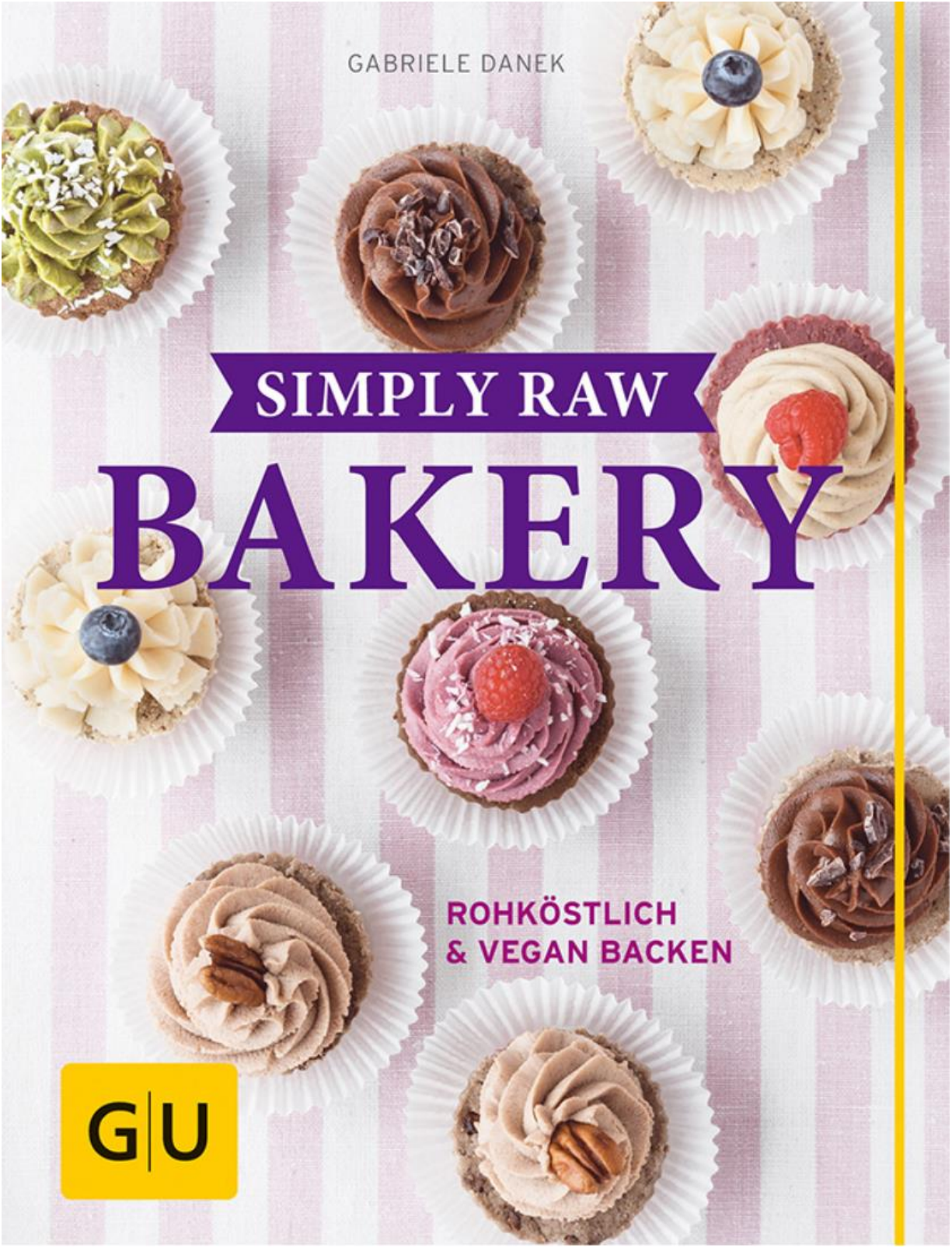
GABRIELE DANEK

SIMPLY RAW

BAKERY

ROHKÖSTLICH
& VEGAN BACKEN

G|U



GABRIELE DANEK

SIMPLY RAW
BAKERY

**ROHKÖSTLICH
& VEGAN BACKEN**

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



SWEET SIDE OF RAW



Herzlich willkommen in meiner feinen und etwas ungewöhnlichen Bäckerei. Es freut mich, dass Ihre Suche

nach leckeren Kuchen und Mehlspeisen Sie zu mir in die »simply raw bakery« geführt hat.

Als Wiener Mädel wurde mir die Leidenschaft für Mehlspeisen natürlich in die Wiege gelegt. Gut kann ich mich noch an den »Feuerofen« meiner Urgroßmutter erinnern, in dem sie die weltbesten Buchteln mit Vanillesauce gezaubert hat. Meine Großmutter und meine Mutter haben die Backtradition weitergeführt und an mich vererbt.

Mein halbes Leben lang bevorzugte ich vegetarische Ernährung, weshalb auf meinem Speiseplan häufig süße Gerichte standen. Mit der Zeit wurde mir klar, dass bei diesem Ernährungsstil wesentliche Nährstoffe und Enzyme fehlten. Bei der Suche nach Alternativen stieß ich auf die faszinierenden Möglichkeiten der pflanzlich basierten Rohkost: frisch zubereitete Mahlzeiten ohne industriell bearbeitete Lebensmittel und nur sanftes Erwärmen bzw. Trocknen auf 42° (mit wenigen Ausnahmen auf bis 60°).

Überzeugt von diesem Ernährungsstil absolvierte ich an der Matthew Kenney's Culinary Academy in Oklahoma / USA eine mehrmonatige Ausbildung zum »RAW CHEF«. Erfahrene Köche führten mich in die Speisenzubereitung ohne Herd ein und brachten mir die Feinheiten der Gourmet-Rohkostküche bei. Zuhause begann ich unverzüglich, mein neues Wissen mit meiner Leidenschaft für Mehlspeisen zu verbinden – und es entstand die »simply raw bakery«, eine Rohkost-Bäckerei im historischen Zentrum von Wien.

Sind Sie bereit für einen Streifzug durch meine Bakery? Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim »Backen« und Genießen!

Gabriele Sand



VEGANES BACKEN OHNE MEHL & HITZE – GEHT DAS?

Ja, das geht! In meiner »simply raw bakery« kreierte ich Kuchen, Torten, Cupcakes und Mehlspeisen ohne Korn und Hitze auf pflanzlicher Basis. Aus wertvollen Naturprodukten wie Nüssen, Samen und Früchten sowie viel Liebe entstehen leckere Rohkostlichkeiten, die herkömmlichen Naschereien einiges voraus haben.

Die Idee der Rohkosternährung ist so alt wie die Menschheit selbst. In meiner Bäckerei wurden die Methoden allerdings verfeinert und dem 21. Jahrhundert angepasst. Wichtig für mich ist, dass die Kreationen nicht nur lecker schmecken, sondern auch verführerisch aussehen. Ein toller Nebeneffekt ist natürlich, dass Schlemmen so auch noch gesund ist.



NUR DAS BESTE - SIMPLY CLEAN

Bei der Auswahl der Lebensmittel bin ich anspruchsvoll: Nur das Beste aus der Natur ist gut genug. Für das pure, unverfälschte Geschmackserlebnis pflanzlicher Nahrung sollten die Zutaten weitgehend unbehandelt bleiben. Achten Sie deshalb auf Bio- und Rohkostqualität, denn viele Lebensmittel wurden – um sie länger haltbar zu machen – bereits erhitzt. Produkte in Rohkostqualität müssen als solche vom Handel gekennzeichnet sein (siehe Adressen >).

TROCKNEN ODER KÜHLEN

Das schonende »Backen« durch Trocknen im Dörrgerät bei maximal 42° (oder, wie in den Rezepten auch immer mit angegeben, im Backofen bei maximal 50° und leicht geöffneter Ofentüre) gewährleistet intensiven Geschmack und beste Qualität. Bei diesen sanften Temperaturen bleiben nicht nur die Vitamine und Nährstoffe erhalten, sondern auch der ursprüngliche Geschmack der Rohstoffe. Wer sichergehen will, die 42 ° nicht zu überschreiten, sollte die Temperatur mit einem exakten Backofenthermometer prüfen. Doch nicht alle Rohkost-Backwerke müssen längere Zeit getrocknet werden. Viele Torten, Kuchen und Cupcakes bekommen allein durch Kühlstellen eine feste Konsistenz. Manchmal werden die rohköstlichen Backwerke auch tiefgekühlt und brauchen dann noch eine kurze Zeit, damit sie eine angenehme Genusstemperatur haben.



WISSEN, WOHER'S KOMMT

Der Verzicht auf tierische Produkte, industriellen Zucker und Getreide zeichnet meine Backstube aus. Ich habe wieder gelernt, Nahrung direkt aus den Rohstoffen zuzubereiten. Damit tue ich nicht nur der Gesundheit etwas Gutes, ich bin auch weitgehend unabhängig von den Großkonzernen der Nahrungsmittelindustrie. Lebensmittelskandale lassen mich zwar nicht kalt, aber sie betreffen mich meist nicht.



ROH UND GESUND

Die meisten Gäste genießen meine »simply raw bakery« einfach, weil die Backwerke so lecker schmecken. Doch natürlich habe ich auch viele Kunden, denen ihre Nahrung aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen besonders wichtig ist: Menschen, die einen veganen Lebensstil pflegen, eine Nahrungsunverträglichkeit haben oder allergisch auf bestimmte Lebensmittel reagieren. Die veganen Rohkostlichkeiten passen zu vielen Ernährungsformen oder Diäten.

Ich lade deshalb alle Interessierten ein, einen Versuch mit süßen veganen Rohkostlichkeiten zu wagen – in diesem Buch ist mein Know-how zusammengefasst. Doch Vorsicht: vegane Rohkosternährung hat auch Nebeneffekte! Möglicherweise fühlen Sie sich vitaler und energiegeladener, vielleicht sind Sie öfter grundlos gut gelaunt und voller Tatendrang – so ging's mir jedenfalls nach der Ernährungsumstellung.



DIE ZUTATEN FÜR SIMPLY RAW: MIT LIEBE GEMISCHT

Nur das Beste ist gut genug! Ich verwende ausschließlich Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft, fair gehandelt und in Rohkostqualität. Ein Blick in meinen Vorratsschrank zeigt: Beim veganen, rohen und glutenfreien Backen sucht man traditionelle Rohstoffe wie Mehl, Milch, Butter, Eier und Zucker vergeblich.

MEHL AUS MANDELN & CO.

Nicht Mehl aus Getreide, sondern Mehle aus Mandeln und Nüssen geben in meiner Bäckerei den Ton an. Mandeln lassen sich fein mahlen und haben ein zartes Aroma, sind also die perfekte Teigbasis. Ich mahle sie entweder frisch oder verwende getrockneten Mandeltrester, der bei der Nussmylkherstellung anfällt (siehe >). Meine persönlichen

Lieblinge sind Cashewnüsse. Sie haben ein dezentes Aroma, lassen sich sehr fein mixen und geben Teigen eine cremige Struktur. Soll dagegen das Nussaroma im Vordergrund stehen, verarbeite ich Wal-, Para-, Pekan- oder Haselnüsse. Ist »nussfrei« gefragt, verwende ich Mehl und Mylk aus heimischen Superfoods: Sonnenblumen-, Kürbiskerne und Hanfsamen. Buchweizen ist ebenfalls eine gute Basis für rohe Teige. Er schmeckt angenehm nussig und lässt sich leicht mahlen (siehe >). Etwas intensiver im Geschmack ist Kokosmehl. Es wird aus getrocknetem Kokosfleisch hergestellt, bindet Feuchtigkeit und macht Teige gut formbar.



FESTER HALT

Damit Teige und Cremes Stabilität bekommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten in der Rohkostbäckerei: Gemahlene Leinsamen, Chiasamen und Flohsamenschalen können bis zum Achtfachen ihres Volumens an Flüssigkeit aufnehmen. Kokosöl wird erst bei Temperaturen über 25° flüssig. Das heißt, mit ihm macht man gekühlte Kuchen und Cremes schnittfest. Kakaobutter ist bei Zimmertemperatur fest und wird erst ab etwa 40° flüssig. Sie ist deshalb ideal, um Cremes Stabilität zu verleihen.



NATÜRLICHE SÜSSE

Industriezucker ist leicht zu ersetzen: Mein Favorit ist Agavendicksaft, er hat wenig Eigengeschmack und intensive Süßkraft. Kokosblütenzucker süßt dagegen zurückhaltend und bringt ein leicht malziges, karamellartiges Aroma. Sehr gerne verwende ich Trockenfrüchte: Datteln, Rosinen, Aprikosen oder

Cranberrys. Für die Deko ist Birkenzucker (Xylit) ideal. Er ist weiß und geschmacksneutral. Seine Süßkraft liegt etwas unter der von Agavendicksaft.



AROMA PUR

Das i-Tüpfelchen in der süßen Bäckerei sind feine Aromen und Gewürze. Edles Vanillepulver bringt ein feines blumiges Aroma aus Vanilleschoten in die Kuchen. Schokoladenwünsche werden mit Kakaopulver erfüllt. In meiner Backstube ist das exotische Aroma von Kokosmus und -raspeln heiß geliebt. Last but not least: Eine Prise Salz hebt das Aroma aller Zutaten.



DIE VORBEREITUNG DER ROHSTOFFE: AKTIVIEREN & KEIMEN

Raw baking ist mehr als nur Backen ohne Hitze. Dazu gehört auch das Aktivieren von Nüssen und Samen – sie werden so leichter verdaulich und wir können ihre Nährstoffe besser aufnehmen.

Viele Nüsse sind von Natur aus schwer verdaulich, was sich durch ein unangenehmes Völlegefühl nach einer nussreichen Mahlzeit zeigt. Das liegt daran, dass Nüsse (wie andere Samen) einen Enzymhemmer enthalten, der dafür sorgt, dass sie nicht schon nach kurzem Wasserkontakt keimen. Enzymhemmer können durch längeres Einweichen in lauwarmem Wasser unschädlich gemacht werden. Dadurch werden die Nüsse »aktiviert«, das heißt, der Keimprozess startet. Je nach Nusssorte

variiert die Einweichzeit: Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln brauchen 6 bis 8 Stunden. Weichere und fetthaltigere Nusssorten wie Cashew-nüsse, Paranüsse und Macadamianüsse lässt man 2 bis 4 Stunden einweichen. Längeres Einweichen schadet aber nicht, ich lasse die Nüsse meistens über Nacht im Wasser liegen.



SO GEHT'S

Nach dem Einweichen gießt man die Nüsse in ein Sieb und spült sie gründlich mit kaltem Wasser ab. Anschließend verteilt man sie auf einem Blech und lässt sie im Backofen bei 50° (Umluft) und leicht geöffneter Ofentüre oder im Dörrgerät bei 42° etwa 12 Stunden langsam trocknen. Getrocknete aktivierte Nüsse sind in einer Box etwa 6 Wochen haltbar. Im Notfall kann man auch auf bereits erhitzte, das heißt geröstete Nüsse zurückgreifen. Allerdings wurden durch das Rösten nicht nur die Enzymhemmer eliminiert, sondern auch die Nährstoffe dezimiert.



KRAFTPAKET BUCHWEIZEN

Buchweizen ist trotz seines Namens kein echtes Getreide. Er fördert unseren Stoffwechsel und enthält lebensnotwendige Aminosäuren und Antioxidantien. Da die harten Körnchen roh nur schwer verdaulich sind, gilt auch hier: einweichen, spülen und trocknen. So werden die Samen aktiviert und verträglich. Füllen Sie den Buchweizen in einen Nussmilchbeutel oder ein Wäschenetz (aus dem Bioladen oder Drogeriemarkt) und lassen ihn mit lauwarmem Wasser bedeckt etwa 4 Stunden einweichen. Danach spülen Sie den Buchweizen im Beutel ausgiebig unter Wasser und lassen ihn etwa 4

Stunden abtropfen. Den Buchweizen auf einem Blech verteilt im Backofen bei 50° (Umluft) und leicht geöffneter Ofentüre oder im Dörrgerät bei 42° etwa 8 Stunden trocknen. In dieser Zeit zeigen sich die ersten winzigen Keime. In einer Box ist der Buchweizen etwa 6 Wochen haltbar.

RAW BAKERY AUF VORRAT



Basiszutaten für spontane Rohkostkuchen:

- je 1 kg getrocknete aktivierte Mandeln, Haselnüsse, Buchweizen (6 Wochen haltbar)
- 500 g getrockneter Mandeltrester (6 Wochen haltbar)
- 500 g feuchter Mandeltrester (tiefgekühlt 4 Monate haltbar)
- 500 ml Mandelmylk (gekühlt 3 Tage, tiefgekühlt 4 Monate haltbar)
- 200 g Dattelpaste (gekühlt 1 Woche, tiefgekühlt 4 Monate haltbar)
- 500 g Granola (6 Wochen haltbar)



WERKZEUGE, FORMEN & GERÄTE: NÜTZLICHE HELFER

Ein paar Küchengeräte und -werkzeuge erleichtern die Zubereitung von leckeren Kuchen, Torten, Keksen und Pralinen auf Rohkostbasis enorm. Ich stelle Ihnen hier die unermüdlichen Helfer aus meiner Backstube vor.

BACKOFEN ODER DÖRRGERÄT

Einsteiger in der Rohkostbäckerei kommen mit dem Backofen aus. Da die meisten Öfen nicht kleiner als 50° einstellbar sind, klemmen wir einen Kochlöffelstiel in die Ofentür, so wird die Temperatur etwas niedriger (max. 42°) und Feuchtigkeit kann entweichen. Wer seine Ernährung ganz auf Rohkost umstellen möchte, für den empfiehlt sich dann allerdings doch ein Dörrgerät.



HOCHLEISTUNGSMIXER

Feinste Massen sind die Basis von Rohkostkuchen. Dafür kommt ein guter Blender zum Einsatz. Noch besser wird das Ergebnis allerdings mit einem Hochleistungsmixer. Wie viele Smoothie-Fans bin auch ich überzeugt von diesem Powergerät. Mit mindestens 32 000 Umdrehungen pro Minute macht er Cremes samtig zart und mixt Nüsse zu staubfeinem Mehl.



KÜCHENMASCHINE

Leider gibt es nicht das eine Universalgerät, das alles kann. Eine Küchenmaschine oder ein Handrührgerät ist zum Mischen von Teigen eine große Hilfe. Wer vor einer Anschaffung steht, sollte sich gleich für ein Gerät mit S-Messer entscheiden (siehe Foto >). Es rührt und knetet Teige, außerdem kann man damit auch Nüsse fein hacken, es ersetzt also einen Blitzhacker.

FORMEN

Sie sind für das perfekte Aussehen von Kuchen & Co. unverzichtbar. Ich liebe Formen aus Silikon, aus ihnen lassen sich Kuchen und Pralinen leicht lösen. Aber auch Formen aus Metall eignen sich. Man legt sie einfach vorher mit Frischhaltefolie aus.



UNVERZICHTBARE HELFER

Ohne Nussmilchbeutel (Bioladen) geht nichts in der raw bakery. Er hilft, die Nussmylk vom Nussfleisch (Nusstrester) zu trennen und Buchweizen zu aktivieren. Ein feines Wäschenetz ist ebenso gut geeignet, kochen Sie es aber vorher in klarem Wasser aus. Um Cremes oder Frostings in Form zu bringen, ist ein Spritzbeutel mit Loch- oder Sterntülle nötig. Am einfachsten sind Einmalspritzbeutel: Man setzt die Tülle in die Beutelspitze und füllt die Masse ein. Das geht am besten, wenn man den Beutel in einen Rührbecher stellt. Vor dem Spritzen

der Creme die Spitze des Beutels abschneiden. Wichtig in meiner Backstube sind zudem Palette und Winkelpalette. Damit kann ich Teige gleichmäßig flach ausstreichen oder Cremes präzise glätten. Und zu guter Letzt empfehle ich noch eine Zestenreibe. Damit lässt sich die Schale von Zitrusfrüchten ohne den weißen, bitteren Teil dünn abreiben.



FRÜHSTÜCKSGLÜCK



NUSSMYLK • KURKUMA-LATTE • CHAI-LATTE MIT
DATTELN • GRANOLA MIT FRÜCHTEN • CHIA-

PUDDING MIT MANGO • BIRCHER MÜSLI • CHOCO
POPS MIT MANDELMYLK • AMERICAN DINER •
SOUL BOWL PORRIDGE • PANCAKES MIT
FRÜCHTEN • NUGATELLA • FRÜHSTÜCKS-
KRÄCKER • HIMBEER-GRANOLA- BARS •
BANANENBROT • FRUCHTRÖLLCHEN • UND
VIELES MEHR ...



GRUNDREZEPT NUSSMYLK

NUSSMYLK UND NUSSTRESTER

Laut einer EU-Verordnung dürfen nur Produkte von milchgebenden Tieren die Bezeichnung »Milch« tragen. Daher erhalten meine Pflanzendrinks den Fantasienamen »Mylk«. Stellen Sie Ihre Nussmylk selbst her – so können Sie das Aroma selbst bestimmen.

Für ca. 500 ml Mylk

Zubereiten: ca. 10 Min.

Einweichen: mind. 8 Std.

Pro 100 ml ca. 45 kcal

50 g Nüsse oder Samen (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Hanfsamen oder Kürbiskerne)

2 entsteinte getrocknete Datteln

1 Msp. Vanillepulver

1 Msp. Zimtpulver

Salz

Außerdem:

Nussmilchbeutel oder Wäschenetz (siehe >)



