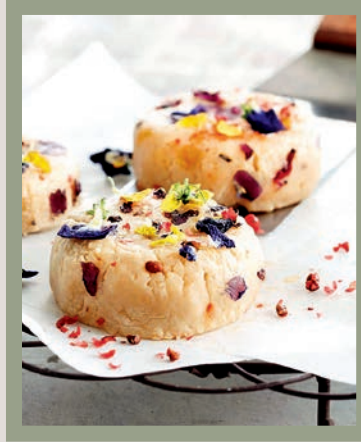


Rohe Köstlichkeit:
Nuss-Käse.



So schmeckt gesund: Boris Lauser ist einer der bekanntesten Gourmet-Rohkost-Köche des Landes.

VEGAN, UNGEKOCHT,
LEBENDIG

ROHE KOST

Rohstoffe auf meist pflanzlicher Basis schonend so zu verarbeiten, dass sie den Körper bestmöglich mit Nährstoffen versorgen, außerdem edel aussehen und gut schmecken: Das ist der Anspruch zeitgemäßer Rohkost-Küche. Wie sich mit „Raw Food“ feinste Gourmet-Küche umsetzen lässt, zeigt eine wachsende Zahl von kulinarischen Kreateuren.

Von Tobias von Heymann

Wer die geräumige Profi-Küche hinter dem kleinen Café „Superfran's“ von Franziska Brehmer und Alexander Fach im Berliner Bezirk Prenzlauer Berg betritt, dem fällt sofort eins auf: Hier steht kein Herd. Nötig ist dieses Standard-Gerät herkömmlicher Küchen aber auch nicht. „Eine Besonderheit von Raw Food-Rezepten ist, dass keine Zutat über 42 Grad erwärmt wird“, sagt Franziska Brehmer. „Denn die Nährstoffe der Zutaten sollen möglichst naturbelassen wirken und nicht durch zu viel Hitze zerstört werden.“

Gerade leitet Franziska einen Workshop für acht Neugierige, die die Geheimnisse ihrer Rohkostküche für sich entdecken wollen. Auf dem Arbeitstisch liegen unter anderem Bündel mit frischem grünen Spargel, Paprika, Champions, Zucchini und Möhren sowie eine Tüte Cashewnüsse. Die Aufgabe lautet, daraus Zucchini-Canneloni mit Tomatensauce im Rucola-Nest sowie ein Spargel-Ragout mit Pak Choi, Zitronensauce und marinierten Kernen zuzubereiten. Dazu schneiden die Teilnehmer die Zucchini erst in dünne Scheiben und reiben sie mit einer Salz-Pfeffer-Mischung ein. „Das lässt die Zellen der Zucchini platzen und die Oberfläche cremig-klebrig werden“, sagt Franziska. Darauf etwas Wasser – und schließlich damit eine Füllung einrollen, die aus püriertem Bärlauch, einer klein geschnittenen Handvoll Spinat und Rucola, Sonnenblumenkernen sowie dem Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone besteht. Der Spargel hingegen wird geschält und längs halbiert und in Tamari mariniert. Dazu kommt fein geschnittenes Pak Choi mit fein gehackter Schalotte sowie Petersilie und Gewürze – und eine Sauce aus fein gemixten Cashewkernen, Flohsamenschalen, Zitronensaft, Hefeflocken mit Salz und Pfeffer. Appetitlich auf dem Teller drapiert, überzeugt der Gang am Ende durch viel Geschmack und Aroma. „Seid kreativ“, ermutigt Franziska die Runde, „Rohkostküche lebt

„Eine Besonderheit von Raw Food-Rezepten ist, dass keine Zutat über 42 Grad erwärmt wird.“

Franziska Brehmer, Superfran`s



KONZEPTE & Kreationen

von Kreativität und dem Ausprobieren verschiedener Mischungen. Alles lässt sich auch in anderen Varianten denken.“ Und schon folgt der zweite Gang für die Schüler dieses Tages. Während die Workshop-Teilnehmer vor allem schmackhafte gesunde Speisen kennenlernen wollen, ist Franziska Brehmer selbst Stück für Stück zur Rohkost gekommen. Zunächst lernte sie das klassische Bäckerhandwerk, wechselte dann in die Gastronomie und arbeitete als Küchenchefin im inzwischen geschlossenen „La Mano Verde“ in Berlin.

Das Optimum aus den Pflanzen holen

„Seit elf Jahren bin ich Vegetarierin, seit fünf Jahren lebe ich vegan“, sagt sie. „Denn meine ursprüngliche Arbeit begann ich irgendwann komplett zu hinterfragen: Was kommt da auf den Tisch? Wo kommen die Rohstoffe her? Was bedeutet eigentlich Mehl beim Backen? Da war für mich Rohkost letztlich die einzig logische Konsequenz.“ Doch mit der Idee begann die eigentliche Arbeit erst richtig. Denn nun begann sie, komplett eigene Rezeptreihen zu entwickeln, die eine geschmacklich – und optisch – überzeugende Alternative zum Herkömmlichen zeigen.

„Rohkost ist lebendige Nahrung“, sagt sie. „So haben angekeimte Samen und Kerne einen fantastischen Nährwert.“ Denn beim Keimen baut sich die Phytinsäure ab und ein leichter verwertbarer Keimling auf. Dessen Kraft kann sich dann bei Rohkostgerichten voll entfalten. Genauso lässt sich im Grunde die gesamte Liste von Zutaten für eine gelungene Raw Food-Küche durchgehen: Überall lässt sich das Optimum aus den Pflanzen herausholen. Nach viel geistiger und experimenteller Vorarbeit konnte Franziska Brehmer zusammen mit ihrem Freund Alexander Fach im September 2015 die vegane „Superfran's“-Freinkostmanufaktur eröffnen – als erstes ausschließlich auf Rohkost ausgelegtes Resto-Café Berlins. Leckere Kuchensorten mit fruchtiger Crème, Falafel, Tarte Flambée oder knusprige Wraps sind heute dort zu bekommen. „Alles was wir dazu vom Teig bis zu den Cremes und Saucen brauchen, habe ich für die Rohkost-Variante nachgebaut“, sagt Franziska Brehmer. Und tatsächlich: Wer nicht unbedingt weiß, dass gerade „Living



Was darfs sein: Chia-Pudding oder Red Quinoa Sushi?

Food“ serviert wird, würde nicht sofort auf die Idee kommen, dass hier Küche völlig neu gedacht ist – bis hin zum Speiseeis als Nachtisch.

Wie der Zufall so will, öffnete exakt zwei Tage nach dem „Superfran's“ ebenfalls im Prenzlauer Berg schon das zweite reine Raw Food-Restaurant der Hauptstadt: „Rawtastic“ nennt sich das Restaurant, das der Brite Simon Francis gründete. Während er an einem der Tische des Lounge-artig gestalteten Gastraums sitzt, holt sich eine Kundin an der Theke gerade ihre frisch bestellte Raw Food-Pizza in einem typischen Pappkarton ab. Dann fährt sie mit dem Rad weiter. Francis lacht: „Mit unseren Menüs simulieren wir schon auch ‚normales‘ Essen.“ Denn „Rawtastic“ möchte die Gäste sanft an Rohkost-Leckereien heranführen. „Chili con Walnuss“, „Mushroom-Burger“ oder „Power Rollen“ sind daher auf der Karte zu finden. „Bei einer italienischen Woche in Berlin haben wir mit unseren Pizzen teilgenommen und hunderte von ihnen verkauft“, freut er sich. Viele neue Gäste staunten dabei nicht schlecht: Die Pizzen sahen nicht nur genauso aus wie originale Pizzen, sondern sie schmeckten auch so kross. „Probably Berlin's only healthy Pizza“ wirbt daher auch ein britisch-ironisches

„Man muss die einzelnen Schritte nur anders planen und daher die Rezepte ganz anders denken.“

Simon Francis, Rawtastic



Schild ganz bescheiden vor dem Laden. Wie er und sein Team sich darauf vorbereiteten, ist dabei musterhaft für die Rohkost-Küche generell: Alle Abläufe müssen zeitlich dem gewünschten Reifegrad der Zutaten genau angepasst sein. Während beim herkömmlichen Pizzateig die Hefe gärt, quellen beim Rohkost-Pizzaboden zum Beispiel eben Lein- und Flohsamen mit Buchweizen und Avocado. „Wir benötigen für eine Raw Food-Pizza zwölf Stunden und nicht fünf Minuten“, sagt Francis. Entsprechend angepasst sind die Arbeitsschritte – denn der Teig kommt für Stunden in einen Dehydrator: Trocknen bei etwa 42 Grad wie in heißer Sonne statt Backen im Ofen ist das Geheimnis des Unterschieds. „Am Ende braucht man aber nicht wirklich mehr Zeit“, sagt Francis. „Man muss die einzelnen Schritte nur anders planen und daher die Rezepte ganz anders denken.“ Entscheidend sei dabei, dass sämtliche Zutaten am Ende ein fein ausbalanciertes Geschmackserlebnis bieten, das nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund ist.

Rohkost als Teil seines Angebots hat in Berlin-Mitte auch das „Daluma“ auf der Karte. Gerade im Mai frisch und komplett umgebaut, setzt auch das namensgebende Trio David, Lukas und Marian ganz auf die Kraft der Mikronährstoffe. Die drei Restaurant-Gründer ergänzen sich dabei perfekt: Während David Kugler lange als

Ernährungscoach im Fitnesscenter und als Unternehmensberater arbeitete, lernte Marian Cocis schon als Kind das gesunde Versorgen mit selbst angebauten Gemüse, Kräutern und eigenen Hühnern kennen. Und Lukas Bossert befasste sich als global gebuchtes männliches Model mit gesunder Ernährung, die auch für vital-frisches Aussehen sorgt. Zusammen entwickelten sie schließlich mit Hilfe eines Ernährungswissenschaftlers der Charité gezielt Gerichte, die sie immer weiter verfeinerten und deren Fertigungstiefe zu hundert Prozent von ihnen geleistet wird. „Da Menschen unterschiedliche Geschmäcker haben, haben wir unser Angebot so breit wie möglich aufgestellt“, sagt Kugler. Ein zentrales Element ist dabei das Thema Energie. „Die Energie unseres Essens soll dabei stetig und anhaltend an den Körper abgegeben werden und nicht wie bei einem Zuckerflash schnell und kurz.“

Alte und neue Verarbeitungstechniken

Der Nährwert ist dabei das entscheidende Kriterium“, sagt Kugler. Wegen des großen Erfolges ihrer Misch-Variante aus Rohkost und „Health Food“, das auch andere Koch-Varianten mit einschließt, planen die drei Danuma-Betreiber jetzt auch eigene To go- und Retail-Produkte wie einen eigens entwickelten Energieriegel. „Im Grunde beschreibt ‚Living Food‘ tatsäch-

lich am besten, was Rohkost-Küche ausmacht“, sagt Boris Lauser, der regelmäßig eine Raw Chef Akademie mit mehrtägigen Kursen auch im Ausland sowie gehobene Rohkost-Diner in privat gehaltenem Ambiente anbietet. Er hat sich dabei vor allem auf den Prozess des Fermentierens spezialisiert – einer Verarbeitungstechnik, die einen Hauptbestandteil moderner Raw Food-Küche ist.

Gute Gerichte entstehen im Kopf

„Fermentations- und Keimprozesse multiplizieren die Nährstoffe und optimieren die Verdaulichkeit“, sagt er. „Das gilt für Nüsse, Samen und Getreide genauso wie zum Beispiel für Kohl.“ Gerade letzterer entwickelt sich durch diesen Prozess zu einer wahren Vitamin-C-Bombe, die zudem für den Magen einfacher zu bewältigen ist. In einer ganzen Reihe von kontrollierten Vergärungsprozessen lässt sich ferner Käse auf Cashew-Basis, Teig oder Nussmilch herstellen. „Auch Dörrprozesse gehören zu den Grundlagen roher Küche“, sagt Lauser. „Zum Beispiel eignen sich Buchweizenkeimlinge gut dafür.“ Das Keimen aktiviert die Nährstoffe – und nach dem Dörren lassen sich aus diesen vitaminreich gepushten Buchweizen gut haltbare Knusperkeimlinge herstellen. Werden diese gemahlen, so entsteht ein Mehl, das aus vielen Rohkost-Küchen dank seiner Vielseitigkeit kaum noch wegzudenken ist. Da die hohe Zahl essbarer Samen und Kerne jedoch je nach Pflanzenart unterschiedlich lange Keimzeiten verlangt, ist viel Know-How, Geduld und Einfallsreichtum erforderlich.

Letztlich gilt natürlich für jede Art von anspruchsvoller Gourmet-Küche: Gute Gerichte entstehen oft erst im Kopf. Und genau das macht die Kurse von Boris Lauser für viele hauptberufliche Köche so attraktiv: Stimmt die Idee, passen sich die Arbeitsschritte dann wie von selbst an. Nur dass sich recht wenig von herkömmlichen Herstell-Methoden auf die „Living“- „Healthy“- und „Raw“-Food-Küche übertragen lässt. Doch ist das Grundprinzip verstanden, ist neu gelernt so gut wie neu gekocht. So erobert die angenehm ideologiefrei auftretende neue Raw Food-Küche unaufhaltsam ihr Marktsegment.



Küche neu gedacht: Im Superfran*s wurden alle Zutaten als Rohkost-Variante nachgebaut.