Matthew Kenney

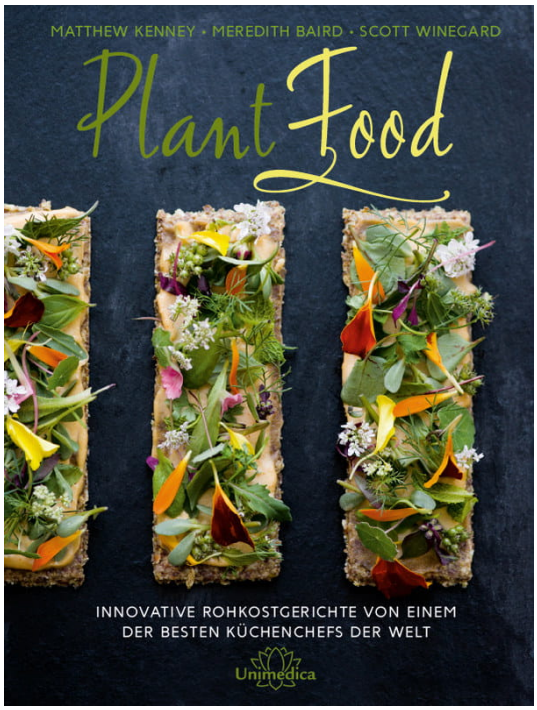
Plant Food

Leseprobe

Plant Food

von Matthew Kenney

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



Inhalt



7 MEIN DANK GEHT AN …
8 DIE NEUE ROHKOST-KÜCHE
15 SAMMELN
25 BELASSEN
35 SPROSSEN
47 PÜRIEREN
55 DÖRREN
69 RÄUCHERN
79 VERSIEGELN
89 EINLEGEN
101 PRESSEN
113 FERMENTIEREN
123 REIFEN
131 SÜSSEN
145 TRINKEN
156 MODERNE GERÄTE UND ZUTATEN
158 INDEX

Die neue Rohkost-Küche

MATTHEW

ROHKOST-UPDATE

Inzwischen ist viel Zeit vergangen, aber mein Team und ich sind immer noch genauso begeistert von Rohkost wie an jenem Montagabend vor zehn Jahren, als ich sie, zugegeben etwas widerwillig, zum ersten Mal aß. Seitdem hat sich so viel verändert! Zutaten, die wir damals noch nicht einmal kannten, gibt es jetzt überall zu kaufen, Werkzeuge und Geräte, die früher nie mit Gemüse in Verbindung gebracht wurden, werden nun in der Pflanzenküche eingesetzt, um ein unglaubliches Erlebnis an Geschmack, Textur und Farbe zu ermöglichen und ein weltweit begeistertes Publikum betrachtet Rohkost als Essen der Zukunft. Wir sind unglaublich stolz darauf, dass wir zu den ersten Spitzenköchen gehören, die dieses ebenso nahrhafte wie köstliche Essen zubereiten.

Mir war sofort klar, dass Rohkost das Potenzial besitzt, die kulinarische Landschaft sowohl in künstlerischer, als auch gesundheitlicher Hinsicht zu revolutionieren. Köche besitzen meiner Meinung nach die Verantwortung, Gerichte zuzubereiten, die nicht nur gut schmecken und toll aussehen, sondern auch nahrhaft sind und den respektvollen Umgang mit der Natur widerspiegeln. Früchte, Gemüse, Nüsse und Samen (pflanzliche Nahrungsmittel), die möglichst wenig bearbeitet werden, sind der sicherste Weg zu einer gesunden Ernährung und schmecken rein zufällig auch noch fantastisch, wenn sie mit den richtigen Zutaten, Werkzeugen und Kenntnissen kombiniert bzw. zubereitet werden. Und genau hier kommen wir ins Spiel.

Wir erfinden und entwickeln ständig neue Techniken, verwenden modernste Geräte und wählen die besten Zutaten aus, um Gerichte zu kreieren, die einen neuen Standard für gesundes Essen setzen werden. Unsere Arbeit ist eine lange und beständige Reise, aber die Entdeckungen und Fortschritte, die wir gemacht haben, bestärken unseren Glauben daran, dass rohvegane Kost nun eine Akzeptanz und Unterstützung genießt, die es Menschen rund um den Globus erlaubt, sie auf die richtige Art und Weise lecker und ausgewogen selbst zuzubereiten. Wir sind davon überzeugt, dass diese Küche die Cuisine der Zukunft ist. Und, dass wir uns an dem Wendepunkt befinden, wo alle glaubwürdigen Köche – und überhaupt alle, die Speisen zubereiten – sich zu der Verantwortung bekennen müssen, die sie für diejenigen tragen, die ihre Speisen verzehren.

Als Unternehmen ist das alleinige Ziel der Matthew Kenney Cuisine, die Kluft zwischen kulinarischer Kunst und ultimativer Ernährung zu schließen. Alles, was wir tun, ist ein Schritt auf dieses Ziel hin.





Daher setzen wir unsere Energien in erster Linie im Bereich (Fort-)Bildung ein. In unseren kulinarischen Ausbildungszentren in Santa Monica, Kalifornien, Miami, Florida und online sind Hunderte von Studenten aus über 40 Ländern begierig darauf, zu lernen, wie man Rohkost auf eine moderne und kunstvolle Art zubereitet. Bei dieser Art finden sowohl die neuesten Techniken, als auch die besten Zutaten Verwendung und unser Ansatz basiert auf einem strukturierten Konzept, das dem der klassischen französischen Küche ähnelt. Unsere Stiftung, die MKC Culinary Education Foundation, hilft der gesamten Rohkostbewegung beim Wachsen. In unseren Restaurants wird Rohkost in einem Rahmen serviert, der einem gehobenen modernen Esszimmer ähnelt und zu unseren Kunden zählen beispielsweise Patienten, die mittels Rohkost ihr Leiden heilen, oder Profisportler, die ihre Leistung steigern möchten. In diesem Buch geben wir alles weiter, was wir gelernt haben, damit Sie von unserer Erfahrung bei der Zubereitung Ihrer eigenen Rohkost profitieren können.

MEREDITH UND SCOTT

Meredith Baird hat die Produktion unserer letzten Bücher geleitet, darunter auch unserer neuester Titel, Everyday Raw Detox, den sie ganz allein geschrieben hat. Sie besitzt das Talent, unsere Arbeit als Köche in ein Format zu bringen, das ebenso elegant und modern, wie verständlich und nachvollziehbar für den Koch zu Hause ist. Ihre Fähigkeit, im Voraus zu visualisieren was entsteht, wenn ein talentierter Fotograf, ein innovativer Koch und eine herausragende Cuisine aufeinandertreffen, macht einen großen Teil ihres einzigartigen Stils aus. Als Expertin für Mode, Food und Design besitzt sie die Fähigkeit, diese zu einer Kunst zu verschmelzen und ein Endprodukt zu liefern, das für Kochbücher einmalig ist.



Süsskartoffelchips.

SCHWARZER PFEFFER-CREME. HIJIKI-KAVIAR.

FÜR 8 PORTIONEN

Seit Jahren versuchen wir, die perfekten Rohkost-Chips zu entwickeln – jetzt ist es uns endlich gelungen. Sie schmecken zu allem, sind aber als Amuse-Gueule besonders lecker. –MK

SÜSSKARTOFFEL-CHIPS
1 Süßkartoffel
1 EL Olivenöl
1 TL Meersalz

SCHWARZER PFEFFER-CREME
130 g Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
180 ml Wasser, gefiltert
½ EL schwarze Pfefferkörner
60 ml Zitronensaft
1 EL Hefeflocken
1 TL Meersalz

HIJIKI-KAVIAR
15 g Hijiki-Algen
2 EL Reisessig
1 TL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft
1 TL Salz

SÜSSKARTOFFEL-CHIPS Die Süßkartoffel in sehr dünne, runde Scheiben schneiden, sodass man fast durchsehen kann. In eine große Schüssel mit Wasser geben. Abgießen und dreimal abspülen. Süßkartoffel-Chips mit Öl und Salz vermengen. Chips auf Gitter legen und erneut mit Salz bestreuen. Bei 48 °C 1 Tag (oder bis sie vollkommen knusprig und trocken sind) dehydrieren.

SCHWARZER PFEFFER-CREME Alle Zutaten in einem Hochgeschwindigkeitsmixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Probieren und ggf. mit Gewürzen abschmecken.

HIJIKI-KAVIAR Die Hijiki 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine geben. Pulsierend verarbeiten, bis die Hijiki in kaviargoße Stückchen zerkleinert ist. In eine Schüssel geben und Essig, Zitronensaft, Agavendicksaft und Salz hinzugeben. Gut verrühren und abdecken. Den Kaviar 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Eventuell überschüssige Flüssigkeit abgießen.

ANRICHTEN Die Süßkartoffel-Chips flach auf einem Servierteller ausbreiten. Die Pfeffer-Sahne in eine Spritzflasche füllen und auf die Chips sprühen. Auf jeden Klecks Sahne ca. ¼ Teelöffel Hijiki-Kaviar geben und servieren.

Pilz-Paté.

APRIKOSEN. SENF-KRÄUTER-CRACKER.

FÜR 12 PORTIONEN

Dies ist ohne jeden Zweifel das eleganteste und raffinierteste Rohkost-Gericht, das ich jemals probiert habe. Als Scott es zum ersten Mal zubereitete, erwartete ich nichts Besonderes, da die Zutaten nicht viel verraten – aber nach dem ersten Bissen würde es jeden umhauen. – *MK*

PILZ-PÂTÉ
210 g klein geschnittene Pilze (Portobellos, Austernpilze, Shiitake)
125 g Walnüsse
60 g Pilzpulver
1 EL Agavendicksaft
1 EL Tamari
1 EL Agar
1 TL Sesamöl

SCHARFE APRIKOSEN
165 g Aprikosen, in Scheiben geschnitten
1 EL Apfelweinessig
1 TL Ingwerwurzel, gerieben
1 TL Thymianblätter

SENF-KRÄUTER-CRACKER
150 g Leinsamen
30 g gelbes Senfpulver
10 g gemischte Kräuter
125 ml Wasser

PILZ-PÂTÉ Alle Zutaten mit einem Hochgeschwindigkeitsmixer vermixen (ich verwende beim Blendtec die Einstellung Suppen/Sirup und lasse ihn 3 Mal laufen). Die Mischung muss heiß werden, um das Agar zu aktivieren. In eine Terrinenform gießen und im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen.

SCHARFE APRIKOSEN Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde marinieren.

SENF-KRÄUTER-CRACKER Mit einem Hochgeschwindigkeitsmixer alle Zutaten vermixen. Auf Teflex-Auflagen streichen und 5 x 7,5 cm große Rechtecke einritzen und bei 46 °C 12 Stunden dehydrieren (oder bis sie trocken und knackig sind).

ANRICHTEN Die Pastete vorsichtig aus der Form auf einen großen Teller stürzen. Die Pastete in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Crackern und Aprikosen servieren.





Säfte

MK'S GRÜNER SAFT

FÜR 1-2 PORTIONEN

Dies ist Matthews Lieblingssaft – daher der Name. Der Geschmack ist säuerlich und zugleich süß – reich an Vitamin C und verdauungsfördernd. Der ideale Saft, um den Tag zu beginnen.

½ Ananas
1 Apfel
1 Fenchelknolle
2 bis 3 Blätter Grünkohl
½ Bund Petersilie
1 Zitrone
1 Limette
1 Stück Ingwer (2,5 cm)

Alle Zutaten im Entsafter entsaften.

PFIRSICH. FENCHEL. ZITRONE. INGWER. OREGANO-ÖL.

FÜR 1-2 PORTIONEN

Dieser Saft lohnt sich nur, wenn man frische, vollreife Pfirsiche hat. Je frischer desto besser! Der süße Saft des Pfirsichs agiert als Gegengewicht zu den anderen würzigen Aromen. Wenn Sie nirgends Oregano-Öl finden können, kann es auch weggelassen werden – aber falls Sie eine Erkältung haben, wirkt es Wunder!

2 Pfirsiche
1 Fenchelknolle
1 Zitrone
1 Stück Ingwer (2,5 cm)
1 bis 2 Tropfen Oregano-Öl

Pfirsiche, Fenchel, Zitrone und Ingwer in einem Entsafter entsaften. Oregano-Öl unterrühren.

Index

A

Ananas, 150
Apfel, 42, 136, 150;
  Granny Smith, 50, 59, 106, 136
Aprikose, 82, 110
Aubergine, Japanische, 93
Avocado, 23, 37, 67, 85, 147

B

Banane, 148
Basilikumblätter und -stängel, 20, 33, 64, 75, 109;
  Thai, 105
Beeren, 143
Bete:
  Gelbe, 41
  Rote, 38, 41, 146, 151
Birne, 133, 147;
  Williams Christ, 49
Black Mission, 99
Blumenkohl:
  Lila, 91
  Romanesco, 91
  Weiß, 91
Blutampfer, 41
Bohnen:
  Gelbe, Wachsbohnen, 95
  Lila, 95
Brösel:
  Ingwer, 139
  Schwarze Oliven, 67
Brühe:
  Geräuchertes Meeresgemüse, 72
  Mandel-Gurke, 30
  Paprika, 53
Brunnenkresse, 59, 76, 82
Butter:
  Geräucherte Macadamia, 57
  Kapern-Macadamia, 57

C

Cantaloupe, 105
Cara Cara, 81
Cashewkerne, 19, 20, 41, 42, 59, 60, 63, 71, 95, 115, 117, 120, 127, 128, 129, 133, 135, 136, 139, 143;
  Curry, 42
Cheesecake, Limette, 139
Chili:
  Chipotle, 57
  Thai, 42, 50
  Thai Bird-Chili, 91
Chioggia, 41
Chips:
  Fenchel, 125
  Meerrettich, 116
  Meerrettich-Leinsamen, 60
  Roggen Algen, 57
  Süßkartoffel, 63
Chutney, Aprikosen-Senf, 82
Cracker:
  Karotte-Kreuzkümmel, 120
  Leinsamen, 19
  Senf-Kräuter, 110
  Steinpilz, 20
  Za'atar, 64
Creme:
  Erbsen-Avocado-Zitronenmelisse, 23
  Koriander, 19
  Perilla, 116
  Schwarzer Pfeffer, 63, 95
  Walnuss, 91
  Zitronenverbenen, 20

D

Datteln, 133
Dill, 18, 52
Dressing, 53;
  Kokos, 42
  Miso-Limetten, 37
  Sauerampfer, 41
  Sherry-Thymian, 115
  Zitrone-Haselnuss, 27
  Zitrone-Pistazie, 28
Dulse, 57, 72

E

Eis, Sassafras, 133
Endivie, 87
Erbsen:
  Blätter, Triebe und Ranken, 27, 60
  Grüne, 23
  Knack, 27, 33, 95
  Tiefkühl, 60
Erdbeeren, 33, 52
Estragon, 30, 109

F

Feige, 147;
Fenchelknolle, 41, 99, 133, 150
Fenchelsamen, 19, 42, 99, 125, 133
Friséesalat, 106
Frühlingszwiebel, 85

G

Gel,
  Apfel, 136
  Fenchel, 133
  Leinsamen, 136
  Limette, 139
Gelbe Zucchini, 115
Gemischter Salat, 85
Gnocchi, 59, 60
Grapefruit, 67, 87, 139, 151
Grüne Erdbeeren, 52
Grünkohl, 147, 150
Gurke, 18, 30, 50, 64, 87

H

Haselnussfleisch, 133
Haselnüsse, 27, 136
Hijiki:
  Algen, 63, 72
  Kaviar, 63
Honig:
  Orangenblüten, 143
  Zitronenmelisse, 143
  Honigmelone, 105, 143
Hummus, Zucchini-Mandel, 64

I

Irisch Moos-Paste
(Carrageen), 133

J

Jalapeño, 50
Jicama, 59, 60, 76
Joghurt:
Cashew, 120
Safran, 115
Zitrus-Pignoli, 52

K

Kakao:
Butter, 136, 143
Nibs, 135, 148
Paste, 133
Pulver, 133
Kapernbeeren, 81
Kapuzinerkresseblätter
und -stängel, 109
Karotte, 38, 42, 50, 60, 120
Käse:
Einfacher, Nuss-, 126
Geräucherter Cashew-
Cheddar, 127
Macadamia mit Kräutern, 38
Paranuss-Feta, 105
Trüffel-Macadamia, 128
Ziegenkäse mit Kräutern, 128
Kefir, 154-155
Kelp-Nudeln, 95
Kerbelblätter und -stängel, 87
Khaki:
Fuyu, 28
Hachiya, 28
Kimchi, lila, 117
Kirschen, 76
Kokosnuss:
Fleisch, 59, 117, 133, 136, 146
Flocken 57, 85
Speck, 57, 85
Wasser, 146, 147, 155
Kombu, 57, 72, 91
Kombucha, 152
Korianderblätter und -stängel,
19, 20, 50, 53, 76
Koriandersamen, 19, 71, 91
Korinthen, 42
Kreuzkümmelsamen, 120
Kuchen, Zimt-Schokolade, 133
Kürbis:
Blüten, 115
Kerne, 76
Moschus-Kürbis, 59
Patisson-Kürbis, 115

L

Leinsamen, 19, 20, 60,
110, 116, 133
Limette, 139, 150, 151

M

Macadamia-Nüsse, 29,
38, 57, 126, 136
Maca-Pulver, 135
Mais, 53
Mandeln, 20, 50, 64, 71, 116, 133,
135;
Gehobelt, 81
Jung, grün, 30
Meerrettich, 60, 116
Mikro-Kräuter, 38, 71
Milch:
Cashew, 136
Haselnuss, 133
Kokosnuss, 148
Mandel, 30, 49
Mandel Schalotte, 50
Nuss, 146
Paranuss, 148
Pistazien, 147
Minzeblätter und -stängel, 20,
27, 33, 60, 64, 115, 147
Mousse, Passionsfrucht, 143
Muhammara, 64

N

Hefeflocken, 38, 57, 59,
63, 95, 125, 126, 127,
128, 129, 136, 139
Nori, 37, 57, 67

O

Oliven,
knusprige, 95
schwarze, 67, 95, 115
Öl
Chili, 50
Dill, 18
Estragon, 30
Schwarzes Oliven-, 115
Thymian, 115
Wacholder, 49
Orange, 139

P

Paprika, rote, 53, 64, 91, 127
Paranüsse, 105
Pâté, Pilz, 110
Pekannüsse, 133
Perillablätter, 116
Pesto, Erbsen-Minze, 60
Petersilie:
Blätter und -stängel, 20, 150
Glatte, 64, 120
Pfirsich, 150;
Weiß, 75
Pflaume, 116
Pilze, 110;
Austern-, 19
Gemeiner Klapperschwamm,
19
Hummer, 87
Kräuter-Seitling, 82
Morcheln, 23
Pfifferlinge, 18, 19, 95
Portobello, 85
Shiitake, 53
Pinienkerne, 52
Pistazien, 28, 33, 99
Portulakblätter und -stängel, 33
Puntarelleblätter, 18
Püree:
Brunnenkresse, 59
Hachiya, 28
Karotte, 42
Kimchi, 117
Pistazien, 28, 33
Pistazien-Fenchel, 99

Q

Queller (Meerfenchel), 17

R

Radicchio, 67
Radieschen 41
Easter Egg, 29, 37
French Breakfast, 29, 33

Rettich, 76;
Daikon, 50, 72
Watermelon, 29, 42, 50, 103
Römersalat, 151
Rosmarinnadeln, 136

S

Saft:
Apfel, 59, 136
Basilikum, 75
Birne, 49
Gurke, 30
Ingwer, 117
Karotte, 42, 50, 148
Koriander-Spinat, 117
Limette, 37, 139
Orange, 81
Rote Bete, 146
Rote Paprika, 127
Säfte, 150-151
Sellerie, 49, 57, 106
Zitrone, 28, 50, 63, 67, 93, 95, 99, 136, 139
Sassafrasrinde, 133
Sauerampfer, 41
Sauerklee, 29
Schalotte, 50
Schild-Ampfer, 29
Schwertsalat, 42
Sellerie, 19, 49, 103, 106
Senf,
Brauner, 42
Senfkörner, Gelb, 17, 82, 106, 125
Senfkörner, Braun, 125
Wacholder, 17
Sesamsamen, 64
Shimeji, 81
Shisito Paprika, 93
Smoothies, 146-148
Sorbet:
Frischkäse, 136
Mandel-Maca, 135
Melone, 143
Rosmarinmilch, 136
Spargel, 17, 33, 38
Spirulina, 129
Splash, Cranberry, 136
Sprossen:
Radieschen, 29, 37, 57
Sonnenblumen, 33, 45, 85
Suppe,
Birnen, 49
Erdbeer, 52
Karotte, 50
Süßholzextrakt, 133

T

Taboulé, 64
Tahini, 64
Tapioka-Maltodextrin, 67
Tee, Sassafras, 133
Thymianblätter oder -zweige, 59, 81, 82, 91, 115
Toast, Koriander, 71
Tomaten, 151
Grüne, 53
Kirschtomaten (Sungold oder Heirloom), 115
Strauchtomaten, rote, 103
Topinambur, 45

V

Vinaigrette, 76:
Erdbeere, 33
Macadamia, 29
Rotwein, 85
Zitrus, 67

W

Wacholderbeeren, 19, 49
Walnüsse, 64, 91, 103, 106, 110, 133
Walnuss-Karamell, 133
Wassermelone, 109, 151

X

Xanthan, 30, 49, 133, 136, 139, 143

Z

Zitrone, 150, 151
Zitronengras, 50, 72
Zitronenmelissenblätter, 23, 93, 143
Zitronenschale, eingelegt, 91
Zitronenverbene-Blätter, 20
Zucchini, 64, 115, 125

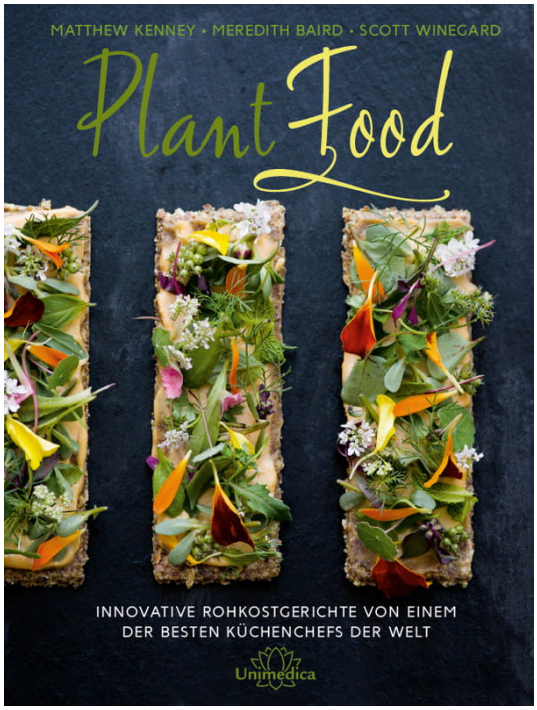
Matthew Kenney

Plant Food

Innovative Rohkostgerichte von einem der besten Küchenchefs der Welt

168 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de