



Grünes Licht Nr. 5



ANNE LOHMANN bewusst sein mit Pflanzen
Heilpraktikerin
Tannenweg 35a · 50374 Erftstadt-Liblar
Tel: 02235-98823-35 Fax: 02235-98823-54
www.annelohmann.com
info@annelohmann.com

ESS KULTUR PUR on tour - ein Besuch bei der „Rohvolution“

In Speyer war am letzten September-Wochenende ein Ereignis der besonderen Art - die ROHVOLUTION, das ist DIE deutsche Rohkostmesse. Sie fand zum 10. Mal statt - und bislang war ich noch nie da. Ein Fehler, soviel kann ich schonmal verraten. Fast 60 Aussteller, verteilt über 3 Säle und über 60 Vorträge sind natürlich mehr, als man in 1 1/2 Tagen mal eben so erfassen kann. Es hieß also, Prioritäten zu setzen. Hier eine kleine Zusammenfassung, was mir dort besonders gut gefallen hat. Im Bild sieht ihr mich übrigens bei Eschenfelder, einer traditionsreichen Firma für Flockenquetschen und Keimlingsausrüstung.

MANDELMUS

wurde mein erstes Vortragsthema. Mandelmus auch aus Bioläden stammt i.d.R. nicht aus rohköstlichen Verfahren - wurde also meist über 42 °C erhitzt, verliert dadurch sein wichtiges Enzymspektrum und kann dann auch nicht mehr basisch wirken. Soviel wusste ich schon. Interessant waren die Vergleiche in der Herstellungsweise der aktuell rohköstlichen Mandelmusarten. Wenn Ihr mehr dazu wissen wollte, spricht mich an.

Echt rohköstliches Mandelmus schmeckt jedenfalls einfach sensationell gut und ist sehr vielfältig einsetzbar. Zum Beispiel

- > süß über Obst zum Frühstück,
- > herhaft untergemischt unter ein Pfannengemüse (nachdem man es vom Herd genommen und leicht hat abkühlen lassen)
- > mit Wasser gemixt (2 El Mandelmus auf 500 ml Wasser) als frische Mandelmilch (!)
- > pur als Brotaufstrich
- > mit Apfelsaft und Bourbonvanille langsam angemixt als Vanillesoße,
- > mit Chiasamen und etwas Süße aufgequollen als Pudding und natürlich
- > mit tiefgefrorenen Früchten und etwas Zitrone und Süße gemixt als Eis, ...

Mandelmus ist einfach ein Tausendsassa unter den rohköstlichen Basiszutaten. Ein traditionelles Lebensmittel, in Europa angebaut und verarbeitet und ein echtes Highlight für die Rohkost-Küche. Es lohnt sich, es zum Standard in der heimischen Küche werden zu lassen.

ROHKOST TORTEN HERSTELLUNG

war mein zweiter Vortrag. Christina Brockmann von der kulinaRoh Schule zauberte in etwas über 20 Minuten eine phantastisch aussehende und noch besser schmeckende Zitronen-Spirulina Torte auf den Tisch. Rohköstlich heißt: kein Zucker, kein Ei, kein Mehl, kein Backpulver, keine Sahne, überhaupt nix vom Tier - ja aber was dann? Die Zutaten für diese Torte - Boden und Füllung - bestanden nur aus gemahlener Cashewkernen, Agavendicksaft, Salz, ätherischem Zitronenöl, Zitronensaft, Wasser, Kakao-butter, Sonnenblumenlecithin, Curcuma (für die Farbe) und Baobab-Pulver (ein Dickungsmittel aus der Frucht des Affenbrotbaumes) und eben aus Spirulina-Alge. Ist ein gelb-grüner echter Hingucker geworden, zeitlich gesehen eine Blitztorte und geschmacklich einfach frisch und phantastisch. Ich wette, sie wäre auf jedem Buffett als erstes weg. Das Rezept lässt sich

vielfältig variieren. Bei Interesse, spricht mich einfach an. Toll ist, mal Leuten zuzuschauen, die sich schon lange aus der Sahnetortenwelt verabschiedet haben und Kuchen und Torten nur noch mit Zutaten herstellen, die nähren, statt zu zehren.

ROHKOST IST NICHT TEUER

Das war die Erkenntnis aus dem dritten Vortrag, in dem ein Rohkost-Blogger das Experiment gewagt hat, sich vegan-rohköstlich im Monat von 50 Euro zu ernähren. Wie hat er das geschafft? Saisonale Gemüse wie z.B. Möhren und saisonale Obstsorten verwenden, aus Sprossensamen auch wirklich Sprossen ziehen (und damit Substanz und Inhaltsstoffe vermehren), Getreide wieder als Korn kaufen und unseren täglichen Bedarf selbst durch die Flockenquetsche geben, Pflanzenmilch für ein paar Cent selber anmischen ... Und ja, die Anspruchshaltung auf alles was wir meinen, was wir sonst noch brauchen - von Südfrüchten bis Rohkostschokoade - mal ein bisschen runterschrauben. Mit erstaunlich kleinem Budget lässt sich dann - zur Not - unser tatsächlicher Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen mehr als ausreichend decken. Teurer geht immer, aber ist doch tröstlich, mal zu wissen, wie wenig vitales und nährendes Essen wirklich nur kosten muss.

Und schon war ein Tag fast um, wenn ich mal die ganzen Gespräche an Messeständen mit interessanten Ausstellern, die Blicke in eine ganze Reihe von interessanten Büchern und die Kostproben einer großen Vielzahl köstlicher Lebensmittel außen vor lasse. Begeistert hat mich übrigens auch noch *Kuvings*, die neue Saftpresse von keimling.de, in die man nun fast ohne Schneiden ganze Äpfel, Orangen, etc. einfach so reingeben kann. Nach einem slow-juicing Prozess kommt ein phantastisch geschmackvoller und stabiler (nicht oxidierender und sich nicht entmischender) Saft vorne raus. Und den Trester kann man im gleichen Gerät direkt zu einer Art Rohkost-Brot weiterverarbeiten. ... Da hört's dann wieder auf mit der preiswerten Rohkost - wenigstens wenn es um coole Zubereitungsgeräte geht. Aber Ihr wisst ja, wie ich das sehe - man muss sich mal entscheiden, an welcher Stelle man ins Leben investieren will ... Ich könnte noch mehr erzählen. Wenn Ihr noch mehr wissen wollt, spricht mich einfach an. Für heute sage ich erstmal: bis zum nächsten Mal, liebe Grüße, Anne

Termine 2018/19

neue ESS KULTUR PUR Einführungstage

Grundlagenwissen zur Lebensmittelharmonie in Theorie und Praxis, komprimiert an einem Tag:

[Fr., 07.12.2018, 9.30 - 18.00 Uhr](#)

[Sa, 12.01.2019, 9.30 - 18.00 Uhr](#)

[Sa, 23.02.2019, 9.30 - 18.00 Uhr](#)

[Sa, 06.04.2019, 9.30 - 18.00 Uhr](#)

[Sa, 18.05.2019, 9.30 - 18.00 Uhr](#)

[Sa, 29.06.2019, 9.30 - 18.00 Uhr](#)

Nähere Informationen zu den Ernährungsseminaren siehe auch www.annelohmann.com/ess-kultur-pur

neue Heilpflanzen Tage:

Heilpflanzen im Jahreskreis

[Fr., 16.11.2018., 15 - 19.00 Uhr](#)

[Fr., 14.12.2018, 15 - 19.00 Uhr](#)

[Fr., 11.01.2018, 15 - 19.00 Uhr](#)

[Fr., 22.02.2019, 15 - 19.00 Uhr](#)

[Fr., 05.04.2019, 15 - 19.00 Uhr](#)

[Fr., 17.05.2019, 15 - 19.00 Uhr](#)

[Fr., 28.06.2019, 15 - 19.00 Uhr](#)

Nähere Informationen zu den Pflanzenseminaren siehe auch <https://www.annelohmann.com/leben-mit-pflanzen/>