



# Von nah und fern

*Besonders im Winter bereichern wir unsere einheimische Küche gerne mit exotischen Zutaten. BerlinKitchen zeigt, wie's geht.*

## WIRSINGROULADEN

AUF TOMATENSAUCE UND MANDELCREME

### Zutaten für 6 bis 8 Personen

#### Für die Wirsingrouladen:

- 2 Wirsingköpfe
- 130 g Rapunzel Himalaya Basmati Reis weiss
- 250 g frische Pilze
- 1 grosse Schalotte
- 2 Knoblauchzehen klein gehackt
- 4 Stangen Petersilie
- 4 Stangen Thymian
- 6 EL Semmelbrösel
- 4 EL Rapunzel Tomatenmark
- 2 Dosen Rapunzel Grüne Linsen
- 5 EL Rapunzel Tomatensauce Toskana
- 5 EL Rapunzel Olivenöl fruchtig, nativ extra
- 3 TL Rapunzel Meersalz, Atlantik
- 50 g Kirschtomaten
- Pfeffer

#### Für die Mandelcreme:

- 90 g Rapunzel weisses Mandelmus
- 90 ml Wasser, Zimmertemperatur
- ½ TL Rapunzel Klare Suppe ohne Hefe
- 1 TL frische Kräuter (Thymian oder Rosmarin), klein gehackt
- 1 ½ EL Meerrettich

#### Zum Anrichten:

Eine Handvoll frische Kresse

### Zubereitung

**1** Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Wasser in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen. Den Wirsing waschen und beide Köpfe im Ganzen in kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.  
**2** Inzwischen die Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch in 3 Esslöffel Öl ca. 10 Minuten gut anbraten. Anschliessend die Pilzmischung zusammen mit Petersilie, Thymian, Sem-

melbröseln und dem Tomatenmark in einer Küchenmaschine grob hacken.  
**3** Die Linsen gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Pilzmischung und dem Reis als Füllung vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blätter des Wirsings vom Kopf abschälen und dabei ganz lassen. Eine Backform mit Wirsingblättern auslegen und ca. 4 EL Tomatensauce auf den Blättern verteilen. Auf ein Wirsingblatt ca. 2 Esslöffel der Füllung geben.

Die Füllung etwas mit dem Wirsingblatt zusammendrücken, damit sie fest wird. Nun die Füllung im Wirsingblatt einrollen und die Seiten wie bei einem kleinen Päckchen nach unten umklappen.  
**4** Die Wirsingrouladen mit der gefalteten Seite nach unten auf die Tomatensauce in die Backform legen. Die weiteren Wirsingblätter füllen und in die Backform geben. Die fertigen Rouladen mit 4 Esslöffeln Wasser sowie ca. 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Die Kirschtomaten halbieren und

auf die Rouladen verteilen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen, bis die Füllung innen heiss ist und die Rouladen leicht goldbraun.  
**5** Für die Mandelcreme das Mandelmus und Wasser mit einem Schneebesen in einer kleinen Schüssel schlagen. Suppenpulver, Kräuter und Meerrettich darunter rühren. Zum Anrichten die Mandelcreme auf den Teller geben und eine Wirsingroulade mit etwas Tomatensauce dazugeben. Die Rouladen mit frischer Kresse verzieren.



**RAPUNZEL**  
**HIMALAYA BASMATI REIS WEISS**  
Aromatisch, lockerer Duftreis vom Fusse des Himalaya. Die traditionelle Basmatiorste Taraori wird von indischen Bauernfamilien noch in reiner Handarbeit geschnitten und gedroschen. Dieser feine Reis eignet sich besonders für die orientalische und asiatische Küche und als duftende Beilage.

# APFEL-FRÜCHTEBROT

## Zutaten für 2 grosse oder 4 kleine Kastenformen

400 g	Äpfel, geschält und klein gewürfelt
140 g	Rapunzel Cristallino Rohrzucker
200 g	Rapunzel Rosinen
150 g	Rapunzel Aprikosen getrocknet, in Würfel geschnitten
250 g	Rapunzel Feigen getrocknet, in Würfel geschnitten
500 ml	Apfelsaft
500 g	Mehl
1	Päckchen Backpulver
2 TL	Rapunzel Kakaopulver stark entölt
2 TL	Lebkuchengewürz
2 TL	Zimt
1 TL	Rapunzel Bourbon Vanillepulver
100 g	Rapunzel Haselnüsse, ganz
100 g	Rapunzel Mandeln

## Zubereitung

**1** Die gewürfelten Äpfel mit dem Zucker mischen und über Nacht stehen lassen. Rosinen, gewürfelte Aprikosen und Feigen in 250 ml Apfelsaft über Nacht einweichen.

**2** Am nächsten Tag den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen.

**3** Mehl mit Backpulver, Kakao und den Gewürzen mischen. Nüsse, 250 ml Apfelsaft, eingeweichte Trockenfrüchte

und Äpfel zugeben und sorgfältig vermengen.

**4** Die Masse in die gefettete Kastenformen geben (nur zu  $\frac{3}{4}$  füllen) und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde backen.

**Tip:** Sofort nach dem Backen das Fruchtbrot auf der Oberseite mit erhitztem Apfelsaft bestreichen, das gibt einen schönen Glanz.

**RAPUNZEL**



## BerlinKitchen

Das Wirsing-Rezept hat BerlinKitchen für Rapunzel als weihnachtliches Hauptgericht kreiert. Seraphine Wilhelm (links) und Ellen Panescu (rechts) beleben die Rapunzel Rezeptwelt und den Instagram-Kanal mit ihren oft verblüffend einfachen und gleichzeitig besonderen Gerichten, Getränken und Desserts.



## RAPUNZEL ROSINEN AUS DEM TÜRKEI- PROJEKT

Herrlich saftig süsse Rosinen aus dem Rapunzel Türkei-Projekt. Die hellen Trauben werden im Dorfprojekt Salihli angebaut und unter der türkischen Sonne getrocknet. Rosinen sind feine Energiespender und versorgen Sie zusätzlich mit Mineralstoffen wie Calcium. Für Apfelbrot, Birnenweggen oder Stollen sind sie einfach unverzichtbar.

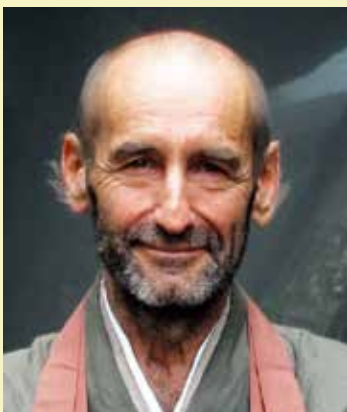


# «Die ganze Welt ist ein magischer Ort»

Vanja Palmers über Weisheit, den Dalai Lama und sein Verhältnis zu Bienen. Interview: Stéphanie Erni

## Herr Palmers, was war Ihre erste vegane Erfahrung?

**VANJA PALMERS:** Das war wahrscheinlich ein Gemüse- oder Früchtebrei nach der Muttermilch. Von den ca. 4'500 Säugtieren auf dieser Erde ist der Mensch das allereinigste, welches den Schnelldurchschnitt über die relativ kurze Zeit des Stillens hinaus zu sich nimmt. Wen wundert's, dass viele Krebskrankheiten – schnell wachsende Zellen – mit dem Konsum von Milch korrelieren? Vor ein paar Jahren war das Buch «China Study, die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise» von T. Campbell, ein Augenöffner und Wendepunkt für mich, ich wurde damals, so gut es halt geht, zum Veganer.



Vanja Palmers (69) stieg schon in jungen Jahren aus dem Textilkonzern seiner Familie, zu dem auch Calida gehört, aus. Er gründete u.a. das buddhistische Zentrum Felsentor auf der Rigi. Nächstes Jahr eröffnet er in Luzern die erste vegane Bäckerei. [www.felsentor.ch](http://www.felsentor.ch)

## Was hat Sie in letzter Zeit besonders gefreut?

**VP:** Mein Sein mit den Bienen. Ich weiss, das wird bei einigen meiner veganen Freunde weniger gut ankommen, aber ich bilde mir ein, dass mein Verhältnis zu den Bienen ein freundschaftliches, respektvolles ist, das beiden Seiten hilft. Die Bienen haben bessere Überlebenschancen (Varroa Milbe), ich habe Freude und manchmal, wenn reichlich vorhanden, sogar Honig. Aber das ist ein – erfreulich süßes und höchst willkommenes – Nebenprodukt.

## Wann haben Sie zuletzt etwas Gutes für jemand anderen getan?

**VP:** Heute Früh habe ich eine Fliege aus meiner Wohnung befreit.

## Und wann haben Sie zuletzt etwas Gutes für sich getan?

**VP:** Tue ich eigentlich häufig und regelmässig, z.B. indem ich Dankbarkeit übe. Wenn wir dankbar sind, sind wir zufrieden und glücklich. Können wir etwas Besseres für uns selber tun?

## Was hat Sie in letzter Zeit geärgert?

**VP:** Ärgern ist nicht mein Forte, ich bin eher der Verwirrungstyp. Aber wenn ich mich ärgere, so sind es häufig Bagatellen, wie z.B. Münzen, welche ein Automat nicht schluckt. Das vergeht dann aber sehr schnell wieder.

## Wenn Sie über Nacht die Welt verändern könnten, womit würden Sie anfangen?

**VP:** Wir tun es die ganze Zeit mit unserem Tun und Lassen. Nicht alles auf einmal über Nacht, aber stetig, mit jedem Gedanken, mit jedem Atemzug. Dem Ratschlag

Gandhis folgend, fange ich möglichst bei mir selber an, versuche in erster Linie selber die Veränderung zu sein, welche ich in der Welt wünsche.

## Was müsste noch erfunden werden?

**VP:** An Erfindungen scheint es uns nicht zu mangeln. Vielleicht an Mitgefühl, Vernunft, Weisheit und Liebe – aber die müssen nicht erfunden, sondern immer wieder entdeckt und gelebt werden.

## Mit welcher berühmten Persönlichkeit würden Sie gern einmal eine vegane Mahlzeit teilen und warum?

**VP:** Mit seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama. Er scheint mir tatsächlich eine Wiedergeburt und Manifestation von Avalokiteshvara, dem Bodhisattva des Mitgefühls zu sein. Aber als menschliches Wesen scheint auch er, wie wir alle, seine Blindstellen zu haben, z.B. wenn es um die pflanzliche Ernährung geht.

## Wenn wir Sie zuhause besuchen, was würden Sie für uns kochen?

**VP:** Ich bin leider ein schlechter Koch. Aber im Sommer habe ich so viel frisches Gemüse im Garten, dass ich Ihnen einen sehr schmackhaften Rohkost-Teller auf-tischen könnte, mit ein paar frisch geschwellten Frühlingkartoffeln.

## Gibt es für Sie einen magischen Ort?

**VP:** Diese ganze Welt ist ein total magischer Ort, wir selber nicht ausgenommen, sondern sogar mittendrin. In unserem Halbschlaf realisieren wir das häufig nicht, sind manchmal gelangweilt oder sogar genervt. Vom ganzen fantastischen Spektakel bekommen wir meist nur einen ganz kleinen Teil mit. Wie schade!



«Vom Umgang mit Omnivoren.»

## Haltung beziehen

Woran man eine Veganerin erkennt? Sie klärt dich ohne Aufforderung über ihre Essgewohnheiten auf! Von diesem oft gehörten Witz darf man halten was man will, ein Quäntchen Wahrheit steckt in der erzählten Szene. Sei es ein Slogan auf einem T-Shirt, ein Button am Rucksack oder ein Sticker am Auto, viele Veganer tragen ihre Überzeugung sichtbar in der Öffentlichkeit. Ihre Botschaft unterstützen sie mit Postings in den Sozialen Medien, etwa Bilder von süssen Kälbchen oder Statistiken zur Klimabilanz tierischer Nahrung. Manche gehen noch einen Schritt weiter und exponieren sich, indem sie Flyer verteilen oder Unterschriften für ihre Anliegen sammeln. Solche Menschen bewundere ich!

Ihre Haltung schafft eine grosse Angriffsfläche für Kritik an Person und Position. Rasch haften Etiketten wie «Spinner» oder «Extremist» an ihnen, die Folgen für das Sozialleben bedeuten können. Einen Wandel der Gesellschaft zur veganen Lebensweise streben sie an, da entstehen gerne Konflikte. Die versuche ich zu vermeiden. Obwohl ich zu meiner Haltung stehe, hüte ich meine gesamten Gedanken zu einem Thema, dem Frieden zuliebe. Läuft ein Gespräch



mit Omnivoren in Richtung der persönlichen Essgewohnheiten, werde ich still. Toleranz, denke ich, ist die Bremse des Konflikts. Jemandem vorzuschreiben, wie sie oder er zu leben habe, widerstrebt mir. Gleichzeitig schmerzt der Gedanke an das Leid der Tiere, das der Verzehr von Milch, Ei und Fleisch erzwingt. Feige, dass ich mein Bedürfnis nach Harmonie über das Wohl vieler Tiere stelle. Aber: Würde ein Zerwürfnis nicht das Gegenteil bewirken, die Gesprächspartner also aus Trotz noch ein Ei mehr essen?

Klar, nicht jede Meinungsverschiedenheit muss im Streit enden. Ausserdem entdecken die wenigsten Menschen die Folgen einer tierischen Ernährung aus sich heraus, irgendwer muss ihnen die Probleme zeigen. Schweigen ist also keine Option, meine innere Zerrissenheit werde ich trotzdem nicht los.

**Flavia von Gunten studiert Rechtswissenschaft. Seit der Lektüre des Buches «Vegan For Fit» setzt sie sich mit der veganen Ernährung auseinander und treibt viel Sport.**

*Die Kolumnisten äussern ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.*



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

# Natürlich gesund leben!



bio  
vegan

- ✓ Küchengeräte
- ✓ Superfoods
- ✓ Trockenfrüchte und Nüsse
- ✓ Rezepte ... und vieles mehr



Jetzt entdecken unter:

[www.keimling.ch](http://www.keimling.ch)

Keimling Naturkost GmbH  
Telefon: 0800 534 654 (Gratisnummer)  
Email: naturkost@keimling.ch