

Pflanzen-Power

Wohltuende Energiehäppchen für zwischendurch

KOKOS-HANF-SMOOTHIE

Zutaten

für 2 Gläser

Zubereitungszeit: 5 Minuten

vegan

- 1 Banane
- 250 ml Reismilch
- 1 – 2 EL Rapunzel Kokosmus
- 1 EL Rapunzel Leinöl nativ
- 1 EL Rapunzel Hanfmehl
- 1 Msp. Rapunzel Bourbon Vanillepulver
- 4 Eiswürfel

Zubereitung

1 Banane in grobe Stücke schneiden.

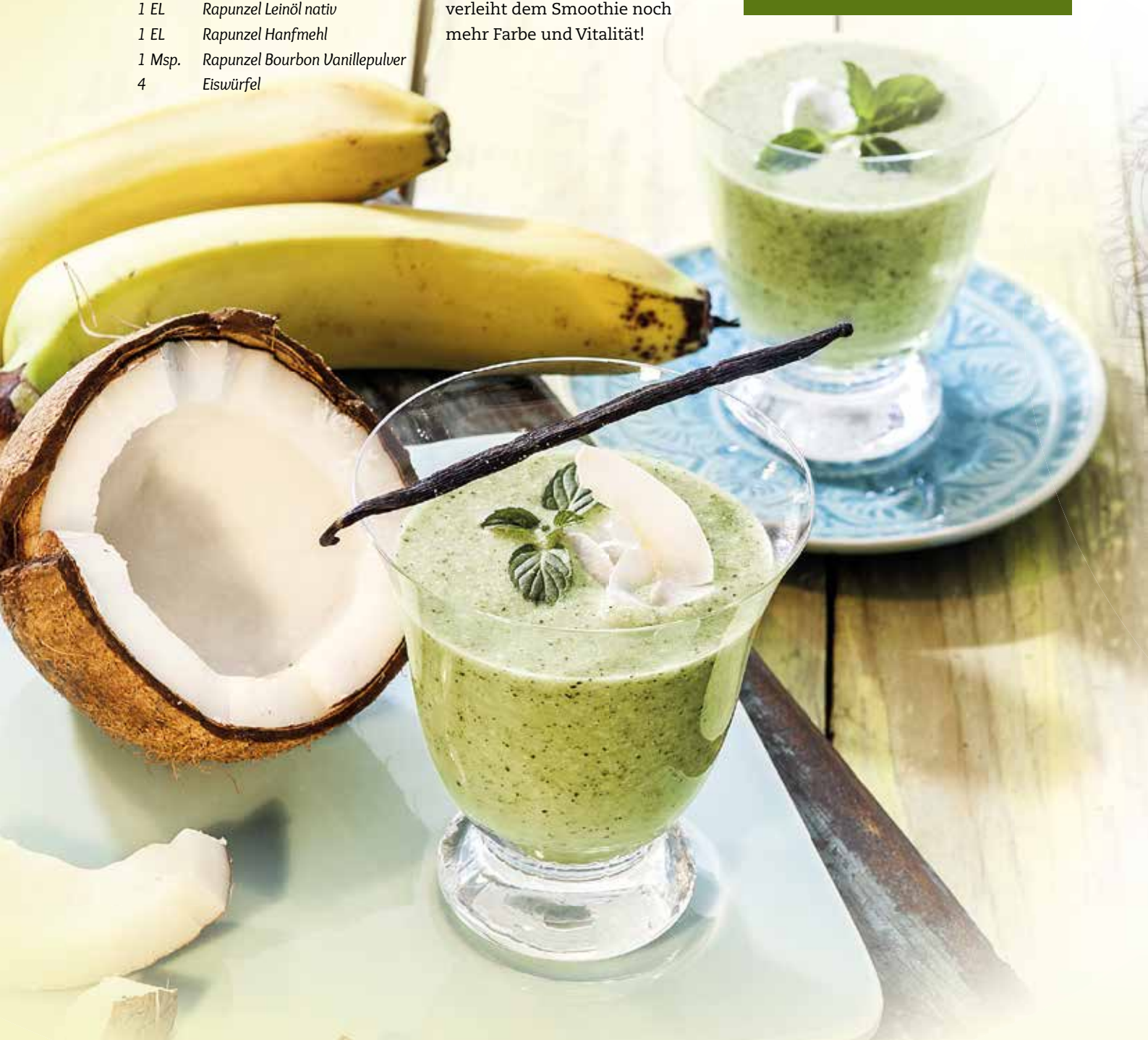
2 Mit den restlichen Zutaten in den Standmixer geben und alles cremig pürieren.

Tipp: Etwas Matchapulver verleiht dem Smoothie noch mehr Farbe und Vitalität!



RAPUNZEL HANFMEHL

Das hochwertige Hanfmehl mit seinem leicht nussigen Geschmack ist reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Hanfmehl wird durch die sorgfältige Vermahlung der Saat gewonnen. Dadurch ist es besonders gut aufgeschlossen und die Inhaltsstoffe somit sehr schnell für den Körper verfügbar.



KOKOS-ERDNUSS-BITES

Zutaten

für 12 Stück

Zubereitungszeit: 20 Minuten

vegan

60 g Rapunzel Kokosmehl
100 g Rapunzel Peanutbutter Crunchy,
gesalzen
100 g Rapunzel Ahornsirup
150 g Rapunzel Zartbitter Kuvertüre,
Hand in Hand

Als Dekor

optional: Rapunzel Kokoschips,
Hand in Hand

Zubereitung

- 1 In einer Rührschüssel Kokosmehl, Peanutbutter und Ahornsirup mischen.
- 2 Die Masse zu 12 Kugeln formen.
- 3 Die Kuvertüre hacken und im Wasserbad schmelzen.
- 4 Die Kugeln mit Schokolade überziehen und mit einem Kokoschip verzieren.
- 5 Auf Backpapier trocknen lassen.

Tipp: Die Bites halten sich gekühlt einige Tage frisch und eignen sich prima als Snack und kleine Belohnung für Zwischendurch.

Rapunzel Spezialmehle – wertvolle Proteine aus Saaten, Hülsenfrüchten und Nüssen

Spezialmehle sind ideal für alle, die sich bewusst ernähren möchten, auf Getreidemehle verzichten wollen oder eine Quelle für pflanzliches Eiweiß und wertvolle Mineral- und Ballaststoffe suchen. Die Rapunzel Mehle werden zum Teil aus dem Presskuchen gewonnen, der bei der Ölgewinnung entsteht. Das Öl wird schonend kalt gepresst. Dadurch haben die Presskuchenmehle einen deutlich geringeren Fettanteil als die Ausgangsstoffe, wobei die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Die anderen Spezialmehle von Rapunzel werden aus Hülsenfrüchten gemahlen.



RAPUNZEL

Der Bio-Pionier

Rapunzel Naturkost ist einer der führenden Bio-Hersteller in Europa. Begonnen hat alles ganz klein: 1974 gründeten Joseph Wilhelm und Jennifer Vermeulen eine Selbstversorger-Gemeinschaft auf einem Bauernhof mit kleinem Naturkostladen im bayerischen Augsburg. Daraus hat sich in den über 40 Jahren Unternehmensgeschichte ein international agierendes Unternehmen mit 350 Mitarbeitern entwickelt. Die Idee ist stets die gleiche geblieben: kontrolliert biologische, naturbelassene und vegetarische Lebensmittel herzustellen.



RAPUNZEL KOKOSMEHL

Kokosnussmehl verleiht Speisen eine dezente Kokosnote. Das Mehl aus der Kokosnuss ist eine Proteinquelle und reich an Ballaststoffen sowie Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium. Gut geeignet zum Backen oder zum Binden von Suppen und Saucen.

«Es muss nicht immer Soja sein»

Die Modeschöpferin über die Mühen von Menschen mit Glutenunverträglichkeit, ihren Nebenjob im Hammam und ihr Grossmami im Iran. Interview: Stéphanie Erni

Frau Akaouf, was war Ihre erste vegane Erfahrung?

SANAZ AKAOUF: Ich hatte schon in der Schule gute Freunde, die zum Veganismus wechselten. Das faszinierte mich, weil sie es auch aus ethischen Überlegungen taten. Als ich 26 war, lernte ich ein junges Paar kennen, das vegan lebte und auf mich immer einen sehr glücklichen Eindruck machte. Da hab ich es schliesslich selber ausprobiert. Und tatsächlich fühlte auch ich mich vitaler und zufriedener. Heute muss ich allerdings manchmal Abstriche machen, zum Beispiel wenn ich für unser Label «SANIKAI» im Ausland bin und keine Zeit habe, lange nach veganem Essen zu suchen. Dann greife ich auch mal zu einem vegetarischen Sandwich. Dass ich eine Glutenunverträglichkeit habe, macht es natürlich nicht einfacher.

Was hat Sie in letzter Zeit besonders gefreut?

SA: Dass wir in der Ernährung vermehrt von Weizen und Soja wegkommen. Ich freue mich, wenn ein Restaurant auch mal ein vegetarisches Gericht mit Kichererbsen anbietet statt mit Seitan oder Tofu.

Wann haben Sie zuletzt etwas Gutes für jemand anderen getan und was war das?

SA: Ich habe eine Massage spendiert erhalten und mich danach bei der Masseurin gleich mit einem guten Trinkgeld revanchiert. Weitergeben ist etwas sehr Wichtiges für mich.

Und wann haben Sie zuletzt etwas Gutes für sich getan?

SA: Nachdem ich die letzten fünf Jahre mehr oder weniger durchgearbeitet habe, nehme ich es jetzt etwas ruhiger. Ich habe meinen Laden geschlossen, meinen «Store», und bin nun unter Vertrag bei

der Modeagentur olives&leos (ethical fashion). Dadurch kann ich auch mehr Zeit im Atelier verbringen.

Und was tun Sie, wenn Sie nicht im Atelier sind?

SA: Dann bin ich im Büro (lacht). Nein, im Ernst. Ich arbeite sehr gerne für unser Label «SANIKAI», das ist meine Leidenschaft. Ausserdem habe ich seit Ende Mai einen sehr erfüllenden Nebenjob im Hammam in Zürich-Seefeld. Das ist ein wohltuender Ausgleich. Und ich muss meinen Kaffee nicht mehr alleine trinken. Nach fünf Jahren alleine im Atelier habe ich mich langsam einsam gefühlt.

Gibt es für Sie einen magischen Ort?

SA: Das sind der Hammam und meine Küche zuhause. Wir haben von dort eine wunderschöne Aussicht durch die grossen Erkerfenster.



Sanaz Akaouf (35) studierte Modedesign an der Schweizer Textilfachschule Zürich und gründete gemeinsam mit ihrem Partner Kai Wasser im Frühjahr 2015 das Modelabel «SANIKAI». Die Kleidungsstücke werden in der Schweiz hergestellt. www.sanikai.com

Womit würden Sie anfangen, wenn Sie über Nacht die Welt verändern könnten?

SA: Ich würde gewisse Produkte rationieren. Wir leben in einem Überangebot, alles ist stets verfügbar und auch noch in vielen Variationen. Ich glaube, es würde uns guttun, wenn Produkte einfach mal ausgehen und man zu Alternativen greifen muss. Aus diesem Grund produzieren wir unsere Kleider nur noch auf Anfrage. Wir möchten «Waste» vermeiden.

Was müsste noch erfunden werden?

SA: Eine robuste, vegane Lederalternative, die die Umwelt nicht belastet, und der vegane Wollpulli.

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

SA: Mit meinem Grossmami, die im Iran tatsächlich eine Persönlichkeit ist. Als Schneiderin und Designerin hat sie sich mit westlicher Mode in ihrem Land durchgesetzt. Ich habe sie seit elf Jahren nicht mehr gesehen und würde sehr gerne für sie kochen.

Was würden Sie denn für uns kochen, wenn wir Sie zuhause besuchen?

SA: Persischen Basmatireis mit Berberitzen und Pistazien und dazu einen veganen Auberginen-Linsen-Eintopf mit Safran. So gewürzt, dass Sie schon beim Eintreten in meine Wohnung von den exotischen Düften verzaubert würden.



«Von wem stammt die Milch im Käse?»

Achtung Täuschung!

Wann haben Sie das letzte Mal Sonnenmilch getrunken und sich Fussbutter aufs Brot geschmiert? Nicht, dass ich Ihnen das zutrauen würde! Ein Verband der Milchlobby tut das aber sehr wohl. Sonst würde er kaum seine Anwälte damit beschäftigen, gegen die Produktnamen von pflanzlichen Käsealternativen vorzugehen. Der Verband wittert Täuschung. Konsumentinnen könnten glauben, dass in der Verpackung von «Cheeze» ein Produkt tierischen Ursprungs stecke und sie es in dieser falschen Annahme in den Einkaufskorb legen. Was sich natürlich negativ auf das Geschäft der Käseproduzenten auswirken würde, flösse doch das Geld in die Kasse der veganen Konkurrenz statt ins eigene Portemonnaie.

Tatsächlich besteht «Cheeze» aus Cashewnüssen, bezeichnet sich selber auf der Etikette als «pflanzliche Alternative» zu Kuhkäse, nebenan prangt das Vegan-Logo. Selbst gestresste Einkäufer sollten diese Indizien vor einer Täuschung schützen.

Möchte der Verband seine Klientel in sämtlichen Bereichen des Marktes vor Verwechslungen schützen, müsste er seine anwaltlichen Aktivitäten stark

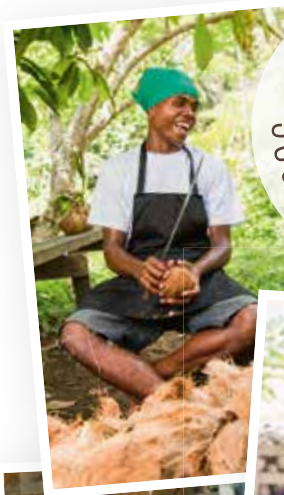


ausbauen: Fleischkäse, Erdnussbutter, Kokosmilch – keines dieser Produkte enthält Eutersekret und trotzdem wissen die meisten Leute um die Eigenschaften dieser Güter. Selbst das Wort Milch glänzt nicht mit Eindeutigkeit. Steht es auf einer Zutatenliste, ist meist der weisse Saft der Kuh gemeint. Wer aber sagt, dass es nicht jener eines Schafes, Pferdes oder gar eines Menschen ist? So zermürbend der Angriff der Milchlobby auf vegane Ersatzprodukte sein mag, zeigt er vor allem eines: Die vegane Bewegung gewinnt an Einfluss, wird bereits als Bedrohung wahrgenommen. Denn würde tatsächlich jemand im Irrtum einen Pflanzenkäse kaufen, könnte es ja sein, dass diese Person ihre Handlung wiederholt. Und dieses Mal nicht mehr aus Versehen!

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.

TROPICAI



HANDCRAFTED
— in the —
SOUTH PACIFIC



Tropicai BIO KOKOSÖL
nativ - handgepresst - fair gehandelt



DE-ÖKO-012
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

Online erhältlich bei:
portanatura.ch



Coconut Business GmbH | T: +49 8272 60962-0
info@tropicai.com | www.tropicai.com
Vertrieb CH: www.somona.ch