

Roh, vegan, gluten-& lektinfreie Rezepte

Post by "Rohmann" of Dec 5th 2019, 8:56 am

Hallo Leute!

Ich bin neu hier und zugegeben, ich bin kein Rohköstler . Ich hoffe aber auf eure Hilfe. Meine Freundin muss sich im Moment, aus gesundheitlichen Gründen, ausschliesslich vegan, roh, gluten und lektinfrei ernähren. Da wir beide kleine Feinschmecker sind, ist es für sie nicht ganz einfach. Kann mir jemand helfen und mir vegane, lektinfreie und glutenfreie Rohkostrezepte senden? Damit könnte ich meiner liebsten den Weg durch die ganzen Festtage erleichtern!

Vielen Dank

Post by "Angelika" of Dec 7th 2019, 4:32 pm

Hi,

du kannst ja anfangen, hier zu stöbern: <https://www.rohkostforum.net/f...19-Vegane-Rohkost-Rezepte>

Viele Grüße

Angelika

Post by "Champignon" of Dec 23rd 2019, 8:23 pm

Habe ich gestern zubereitet, war die beste Pizza meines Lebens (ich glaube, sie hat auch kein Gluten usw.)

<://www.youtube.com/watch?v=nJ424G4SWkI&list=PLmTM4CS58wIPEmUJF0dkyWJig4nrruzMh&index=81&t=C>

Post by "Angelika" of Dec 24th 2019, 2:46 pm

Hi,

dein Link ist irgendwie nicht funktionsfähig kopiert.

Ich habe das Video das du da wohl meinst anhand des Codes gesucht und biete es hier ein.

Es ist von Silke, sie hat einen Youtube-Rohkost-Kanal mit vielen Rezepten. Ich glaube, sie verkauft auch Rezepte.

<https://www.youtube.com/watch?v=nJ424G4SWkl>

Post by "Champignon" of Dec 24th 2019, 6:32 pm

Danke. Habe noch recherchiert, in der Käsesauce sind Hefeflocken drin, die sind nicht vegan und enthalten Glutaminsäure.

Weiter sind in der genialen Sauce geschälte Hanfsamen, Zitronensaft und Wasser. Vielleicht weiss jemand einen rohköstlichen

Ersatz für Hefeflocken? Sollte "unami" schmecken, soweit ich das verstehe.

Post by "Angelika" of Dec 24th 2019, 8:24 pm

Hm, wieso sind die Hefeflocken nicht vegan? Ich dachte, das ist DER schnelle (pseudo-) Ersatz für vegane Käseliebhaber .. und ein Kompromiss was den Aspekt "Rohkostqualität" betrifft?

Noch besser ist natürlich einen richtigen Käse anzusetzen mit Mikroorganismen, hier gibt es inzwischen tolle Kultur-Lieferanten sogar über das Internet.

Post by "Champignon" of Dec 26th 2019, 11:45 am

Da habe ich mich verschrieben, Hefeflocken sind natürlich schon vegan, so wie ich auch, aber nicht rohkost. Dann gibt es noch Hefe zum backen, die könnte schon Rohkost sein, denn da leben die Bakterien noch, aber ich weiss nicht, ob mein Bauch dann aufgehen würde wie ein Teig?

Post by "Angelika" of Dec 26th 2019, 12:25 pm

Ich denke man muss halt genau - auch auf das Produkt, Art und Quelle - schauen, dann kann es schon ein Kompromiss sein. Manche sind ja ganz schlau und verwenden xxx-Würze und dann kann es schon mal passieren, dass der Teufel mit dem Betzlebub vertrieben wird.

Hefe kann man ja ganz leicht selber züchten, süß oder pikant.

Reine Bäckerhefe ist soweit ich weiß sehr sortenrein (fade?) separiert von der Kultur her - und ob der Bauch davon aufgeht, kommt vermutlich auch darauf an, wie du sie verwendest 😊

Post by "Champignon" of Dec 27th 2019, 11:38 pm

Habe in einem Rohkost Rezept gelesen, dass man Hefeflocken als Parmesan, auch mit gemahlenden Walnüssen

ersetzen kann. Bestimmt nicht dieselbe Würze, aber eine Alternative.

Post by "Angelika" of Dec 31st 2019, 11:16 am

Naja im Endeffekt ist der Hefeflocken nur dann "erfolgreich", wenn man nur auf das Glutamat darin steht. Was viele im Käse dennoch suchen (und je nach Konsequenz finden) ist auch eine relativ hohe Dosis Lysin usw. Lysin ist ja bekanntermaßen (zumindest für jene, die sich damit beschäftigen) jene essentielle Aminosäure, die wir in relativ großen Mengen benötigen und die zu den unbestrittensten unbedingt erforderlichen Aminosäuren gehört.

Außerdem, wenn Hefeflocken so ersehnt werden, deutet das für mich darauf hin, dass vieles an

unreifem Gemüse bzw Obst gegessen wird (auch potentiell wenig Wildgrün), da das Glutamin, also das Salz der Glutaminsäure (keine essentielle Aminosäure; kann selbst hergestellt werden) in der Natur den wichtigen Aspekt "Reife" anzeigt. Und damit wird auch der Zusatz von Salz nicht mehr benötigt.

Das Fehlen der Reife in Handelsware ist auch der Grund, warum Glutamat so viel in der Gastronomie eingesetzt wird ... einer der stark verkauften Dauerbrenner in Gastronomie.

Manche "Tricks" sind also am Wesen der Bedürfnisse vorbei und erzeugen nur neue Wünsche. Ganz im Sinne des Handels ...

Walnüsse dazu sind sicher von der Konsistenz, etwas Fett und Eiweiß eine Verbesserung. An-Fermentieren wäre ein guter weiterer echter Schritt.

Post by "Champignon" of Jan 2nd 2020, 8:09 pm

Sehr interessanter Gedankengang, ein Grund, warum Leute bestimmte Substanzen gerne Essen, trifft ja

auf Vieles zu! Steht auch in deinem Buch, war aber nicht mehr so präsent in meinem Bewußtsein. Wobei, bei mir handelt es sich hier, glaube ich, mehr um Perfektionismus; will das Rezept möglichst originalgetreu in die Tat umsetzen.

Post by "Omerga" of Apr 11th 2020, 7:24 am

[Quote from Angelika](#)

Hefe kann man ja ganz leicht selber züchten, süß oder pikant.

Oh hast du dazu vielleicht einen link, wo ich hefestarter herbekomme oder allgemein mehr darüber 😊 ?