

Teresa-Maria Sura

So schmeckt Rohkost!

Cracker,
Brote &
Aufstriche



 Schirner
Verlag

Alle Abbildungen von der Autorin, mit Ausnahme von:

www.fotolia.de

3173209 (Seiten 3 und 4 sowie Seitenzahlenmotiv)

20460949 (Schmuckelement Überschriften)

36283329 (Seite 24)

Firma Keimling

Seite 21 und Seite 23

ISBN 978-3-8434-5044-7

Teresa-Maria Sura:
So schmeckt Rohkost!
Cracker, Brote & Aufstriche
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karacıy, Schirner
Satz: Arne Gutowski, Schirner
Redaktion: Rudolf Garski, Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Mai 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort	8
Liebe Leserin, lieber Leser.....	10
Rohköstliche Cracker & Brote	14
Küchenausrüstung und Zubehör zur Herstellung von Crackern & Broten in der Vitalküche	18
Gute Schneidebretter	18
Scharfe Messer in verschiedenen Größen	18
Schüsseln und Schälchen	18
Küchenwerkzeuge.....	19
Keimgläser, Keimgerät.....	20
Dörrgerät mit Temperaturregelung	21
Küchengeräte für die Herstellung von Crackern & Rohbroten	23
Küchengeräte für die Herstellung von Aufstrichen & Dips.....	25
Nur das Beste ist gut genug – Klasse statt Masse	26
Zutaten.....	28
Gekeimte Getreide für Essenerbrot.....	28
Samen, Körner, Nüsse	28
Würzmittel.....	30
Gemüse und Obst.....	33
Süßungsmittel.....	33
Honig.....	35
Dattel- oder Rosinenpaste bzw. -sirup.....	35
Kokosblütenzucker, Kokosblütensirup und Yacondicksaft	36

Stevia.....	36
Flüssige Zutaten.....	37
Zutaten für Aufstriche.....	38
Keimen.....	40
Getreide und Körner selbst keimen.....	41
Wertschätzung und Liebe.....	44
Herstellung rohköstlicher Cracker.....	46
Herstellung von Essenerbrot.....	50
Was ist Essenerbrot eigentlich?.....	50
Welche Getreidesorten eignen sich?.....	51
Zubereitung von Essenerbrot.....	51
Rezepte – Cracker.....	53
Basisrezept für pikante Cracker.....	54
Dinkel-Essenerbrot.....	57
Hafer-Buchweizen-Essenerbrot.....	58
»Geschenk des Walnussbaums«	
Walnuss-Buchweizen-Sesam-Cracker.....	60
»Chippolinos« Zwiebel-Oliven-Knuspercracker.....	62
»Simply Cracker« Leinsaat-Hanf-Buchweizen-Cracker.....	64
»Duft der Macchia« Tomatencracker.....	66
Pittabrot »Lebenslustiger Grieche«.....	68
»Grenzenlose Wertschätzung« Essener-Rosmarin-Herzen.....	71
»Glücksmomente« Hafer-Leinsaat-Brot.....	72
»Happy Happy Life« Sesam-Leinsaat-Tomatenbrote.....	74
»Hot Hot Hot« Feurig-krosse Chilicracker.....	76

»Poppy« Sterncracker mit Buchweizen und Mohn	78
»Happy Ganesha« Currycracker	80
»Hola« Tortillas	82
»Zen« Tamari-Cracker	84
»Fröhliche Piroshka« Sauerkrautcracker	86
»Wellness pur« Paprika-Tomaten-Kürbis-Cracker	88
»Early Bird« Stevia-Zimt-Frühstücks cracker	90
»Flower Power« Apfel-Zitronen-Bananen-Frühstücksblumen	92

Rezepte – Aufstriche 95

»Hurra, der Frühling ist da!« Avocado-Mandel-Bärlauch-Creme	96
»Sonnenschein« Aufstrich mit gekeimten Sonnenblumenkernen.....	98
Dill-Zaziki »Gartenzauber«	100
Möhrenaufstrich »Mümmels Schmaus«	102
»Mediterranea« Fruchtige Cashew-Tomaten-Creme mit Basilikum	104
»Försters Liebling« Rauchig-pikanter Avocadoaufstrich mit Chipotle	106
»Leuchtendes Glarnerland« Schabzigerklee-Cashew-Aufstrich.....	108
»Lakshmis Liebling« Fruchtiger Curry-Ananas-Dip	110

Vorwort

von Michael Delias

In Zeiten von Glutenunverträglichkeit wird es immer wichtiger, eine Alternative zum herkömmlichen Brot zu haben. Zum Beispiel sind Essener- oder Keimsaatenbrote glutenfrei und verstoffwechseln sich zudem basisch – ganz im Gegensatz zu herkömmlichen Broten aus Getreide.

Insbesondere das Essenerbrot ist weit mehr als nur eine Alternative: Es ist das »ultimate« Brot, das »Urbrot«, das sowohl Kranke als auch Gesunde ausreichend mit Nährstoffen versorgt und keine allergischen Reaktionen hervorruft. Im Gegensatz zum Brot des Otto Normalverbrauchers weist Essenerbrot, das es schon zu Jesu Lebzeiten gab, wenig bis gar kein Gluten auf, weil es nicht aus hochgezüchtetem Getreide, sondern hauptsächlich aus Ölsaaten besteht.

Keimsaatenbrote und Cracker sind sehr vielfältig, wenn man auf eine so starke Kreativität zurückgreifen kann, wie sie Teresa-Maria Sura zu eigen ist. Mit diesem Ihnen vorliegenden kleinen Schatz an Essenerbrot- und Crackerrezepten gelangen Ihnen alle wohlschmeckenden, bei maximal 42° C zubereiteten Brotsorten mit Leichtigkeit – und Sie leisten Ihrer Gesundheit mit diesen rohköstlichen Broten einen wertvollen Dienst.

Diese mit voller Hingabe zusammengestellte Rezeptsammlung von Teresa-Maria Sura ist für alle Menschen, die Freude an der Rohkosternährung haben oder aus gesundheitlichen Gründen eine glutenfreie Ernährung wählen müssen, unverzichtbar.

Tauchen Sie ein in die Welt der Urvitalbrote und -cracker, und lassen Sie sich dazu verführen, diese wunderbaren Rezepte selbst auszuprobieren. Augenschmaus und Gaumenfreuden sind garantiert!

Michael Delias
Autor von »Die Heilnahrung« und
Herausgeber der Zeitschrift »Die Wurzel«
(www.die-wurzel.de)

Liebe Leserin, lieber Leser,

eigentlich hätte mein allererstes Buch eines über Cracker und rohköstliche Brotvariationen sein müssen, denn als ich für das Thema lebendige Vitalkost (und insbesondere Rohkost) entflammte, hatten es mir besonders die Cracker angetan.

Also machte ich meine ersten Experimente und Erfahrungen mit verschiedensten rohköstlichen Crackern und mit Rohkekse. Ich war in meiner Küche kaum noch zu bremsen – und stellte mit Erstaunen und großer Begeisterung fest, dass die meisten Freunde, die diese ersten Versuche probierten, total positiv reagierten. Auch diejenigen waren begeistert, die bis dahin beim Thema Vital- oder gar Rohkost eher skeptisch geschaut oder verächtlich die Nase gerümpft hatten.

Die Krönung war schließlich, als es mir gelang, mithilfe von Crackern eine frische, knackige und vitalstoffreiche Pizza zu zaubern. Es war ein sehr befriedigendes Gefühl, in sie hineinzubeißen!

10

Einige meiner Crackerrezepte kennen Sie vielleicht bereits aus meinem Buch »Rohköstliche Gourmet-Rezepte«, das ebenfalls im Schirner Verlag erschienen ist.



Damals war ich schon seit Längerem auf der Suche nach einer richtig guten Alternative zu den »gängigen Kohlehydratlieferanten« wie Brot, Gebäck etc. Auch der Genuss von vollwertigem Bio-Vollkorn- oder Bio-Roggenbrot stellte sich auf lange Sicht als nicht wirklich optimal für meinen Körper heraus.



Die unterschiedlichen Auswirkungen auf meinen Körper in den Phasen mit viel über wenig bis hin zu keinen Kohlehydraten waren für mich nur allzu deutlich zu spüren und nicht zu verdrängen.

Übrigens machen die »normalen« Kohlehydrate, die viele Menschen Tag für Tag wie selbstverständlich zu sich nehmen, unglaublich müde. Zudem enthalten die meisten Brote, Brötchen, Cracker, Wraps und all das, was es sonst noch gibt, in der Regel nicht nur reichlich Getreide (meistens Weißmehl), sondern auch viel Zucker, reichlich Kochsalz, Backtriebmittel und erschreckenderweise häufig auch gehärtete Fette. Gehärtete Fette werden gern besonders dann eingesetzt, wenn etwas schön kross oder knusprig schmecken soll, also insbesondere bei Crackern.



Weil ich mich häufig berufsbedingt in Situationen befand (und befinde), wo ich »mal schnell« einen Imbiss oder am besten sogar etwas zum Mitnehmen für unterwegs benötigte, musste eine wirklich gute und vor allem köstliche Alternative her.

Die Entdeckung der Cracker war für mich »die« Lösung schlechthin. Es ist mir das allergrößte Vergnügen, diese Entdeckung und meine damit gemachten Erfahrungen nun mit Ihnen zu teilen. Und weil zu jedem guten Cracker auch ein köstlicher Belag gehört, verrate ich Ihnen die Rezepte einiger meiner Lieblingsaufstriche.

Doch denken Sie immer daran: Ihrer eigenen Fantasie und Gaumenlust sind natürlich keine Grenzen gesetzt!

Ihre
Teresa-Maria Sura





Rohköstliche Cracker & Brote – die köstlich gesunde Alternative für jeden

Die vitalstoffreichen, lebendigen Cracker und Brote sind für so ziemlich jeden Menschen geeignet. Sie sind eine fantastische Alternative für all jene, die den Kohlehydrateanteil in der Ernährung sehr gering halten wollen, und gleichzeitig eine hervorragende Option für Menschen, die sich glutenfrei ernähren müssen. Für Menschen, die sich ausschließlich von Rohkost ernähren, sind sie ohnehin kaum wegzudenken.

Es gibt diese Cracker und Brote in verschiedensten Geschmacksrichtungen und unterschiedlichsten Konsistenzen. Mit relativ geringem Aufwand und etwas Übung können Sie vital-vollwertige und äußerst schmackhafte Varianten von Crackern, Wraps oder Broten selbst herstellen. Und Sie können sich leicht einen abwechslungsreichen kleinen Vorrat zubereiten, auf den Sie jederzeit zurückgreifen können.

14

Cracker sind ein vollwertiges Lebensmittel mit wertvollen Inhaltsstoffen – gut für Gesundheit und Verdauung. Achten Sie darauf, genügend zu trinken, damit die Inhaltsstoffe gut quellen können.



Luftdicht, kühl und lichtgeschützt aufbewahrt sind Cracker bis zu einigen Wochen haltbar. Durch den Herstellungsprozess des Dörrens sind sie unterwegs nicht nur ernährungsphysiologisch leicht, sondern auch im wahrsten Sinne des Wortes »leichtes Gepäck«, das selbst auf Flugreisen ohne Weiteres mitgenommen werden kann.

Für die Herstellung der Cracker benötigt man lediglich eine Küchenmaschine, wobei man mitunter sogar auf diese verzichten kann, sowie einen Dörrapparat mit regelbarer Temperatur.

Die Cracker lassen sich in zahlreichen schönen Formen herstellen, wie z. B. Quadraten, Dreiecken, Rauten oder Kreisen. Wer aber wirklich wenig Zeit für die Zubereitung hat und dennoch nicht auf seine Cracker verzichten will, der streicht die Masse einfach auf die Antihafmatte einer Dörrschublade, trocknet sie bis zur gewünschten Konsistenz und zerbricht die große Crackerplatte einfach in Stücke geeigneter Größe.

Ich persönlich bevorzuge es immer, mir genug Zeit zu nehmen (sind es doch oftmals nur 5–15 Minuten mehr), und unterteile die Crackermasse direkt nach dem Auftragen in gleichmäßige Quadrate, Rechtecke oder Dreiecke. Speziell diese drei Formen gehen denkbar schnell. Dieses kleine Extra an Aufwand ist dann meine persönliche »Alchemie«, um die besondere Prise Liebe und Wertschätzung einzuarbeiten.



In Form gebrachte Cracker lassen sich platzsparend in Frischhalteboxen stapeln. Und wenn ich für eine Salatcreation oder einen Dip das gewisse dekorative Etwas brauche, so habe ich es stets zur Hand. Ein längliches Crackerdreieck in einen Dip gesteckt sieht einfach appetitlich aus.

Hat man eine gute Auswahl an Crackern auf Vorrat, so lassen sich daraus mit wenig Aufwand rasch kleine und große Mahlzeiten zaubern.



Aus kleinen runden Crackern hat man leicht mit einigen verschiedenen Aufstrichen, Sprossen, Kräutern und Blüten eine traumhaft anzusehende und köstliche Auswahl an Kanapees zubereitet. Aus großen runden Platten oder Quadraten lassen sich spontan köstlichste Vitalpizzas herstellen. Aus noch leicht feuchtem Rohbrot lassen sich ganz einfach saftige Sandwiches zaubern, die (in einer Brotbox) aufbewahrt ideal als Pausensnacks für unterwegs geeignet sind.

Wer regelmäßig frischen Saft in der Saftpresse herstellt, wird sich mitunter schon gefragt haben, was er mit dem reichlich anfallenden Trester anfangen soll. Es ist ja eigentlich schade, ihn immer auf den Kompost zu werfen. Im Crackerteig oder als Aufstrich auf Crackern lässt sich Trester hervorragend verwerten. Ich bin sicher, Sie werden diese »Kompostabfälle« ab sofort mit völlig neuen Augen betrachten.

Cracker sind auch ein sehr wertvolles und gern gesehenes (und bei meinen Freunden heiß begehrtes) Geschenk. Sind diese in schönen Formen zubereitet worden und dann in einem Zellophanbeutel verpackt, schlägt das Herz eines jeden Beschenkten höher.

Gibt es etwas Schöneres und Persönlicheres, als Liebe und der Gesundheit Dienliches in Form eines Lebensmittels zu verschenken?



»Geschenk des Walnussbaums«
Walnuss-Buchweizen-Sesam-Cracker

vegan, glutenfrei

Zutaten für ca. 2 Dörrmatten mit Crackern



Teil 1

100 g	Walnusskerne (6–8 Stunden einweichen lassen)
130 g	Lauchringe (6–8 Stunden einweichen lassen)
½ l	Wasser
2 TL	Salz
8	getrocknete Aprikosen (2–4 Stunden einweichen lassen)
200 g	Zucchini, entstielt und grob zerkleinert
50 g	gekeimter Buchweizen

Teil 2

3 geh. TL Flohsamen

60 g gekeimter schwarzer Sesam

Eine große Portion Liebe und Leichtigkeit

Geben Sie alle Zutaten von Teil 1 in den Standmixer, pürieren Sie sie, und füllen Sie sie dann in eine Schüssel. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu, und rühren Sie sie unter.

Tragen Sie den Teig in Formen oder flächig auf die Antihafmatten auf, und unterteilen Sie den Teig mit einem Teigschaber in Segmente.

Lassen Sie den Teig für ca. 8–10 Stunden trocknen, wenden Sie ihn dann, und lassen Sie ihn weitere 6–12 Stunden lang bis zur gewünschten Konsistenz trocknen.

Die Cracker schmecken sowohl in noch leicht feuchter Konsistenz als auch durchgetrocknet sehr lecker.



»Chippolinos« Zwiebel-Oliven-Knuspercracker

vegan, glutenfrei

Zutaten für ca. 2 Dörrmatten mit Knuspercrackern
(auf eine Dörrmatte passen ca. 36 runde Taler im Durchmesser
von 5 cm oder ca. 64 kleine Dreiecke)

- 110 g sonnengetrocknete rote Oliven, entkernt
- 100 g Schalotte, geschält und grob zerkleinert
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält (ca. 1 g)
- 200 g gekeimter Buchweizen
- 100 g gekeimte Sonnenblumenkerne
- 5 EL Goldleinsamen, ganz
- 2 EL Yaconsirup
- 1–2 MSP Lemongraspulver
- 400 ml Wasser
- 1 Prise getrockneter, gerebelter Thymian
- 1 TL Salz

Eine Extraportion Liebe und Optimismus

62

Füllen Sie die Schalotte, die Oliven, die Knoblauchzehe, den Buchweizen und die Sonnenblumenkerne in die Küchenmaschine, und pürieren Sie alles. Fügen Sie dann die restlichen Zutaten hinzu, und häckseln Sie alles fein.

Tragen Sie die zähflüssige Masse mithilfe einer Ringform in runden Talern auf die Antihafmatten der Dörrschubladen



auf – oder tragen Sie den Teig großflächig auf, und unterteilen Sie ihn mit einem Teigschaber in beispielsweise dreieckige Segmente.

Lassen Sie die Knuspercracker für 12–15 Stunden trocknen, und wenden Sie sie dann. Lassen Sie ihn weitere 3–10 Stunden lang trocknen – je nach gewünschter Konsistenz. Nach etwa 3–4 Stunden haben die Chippolinos eine weiche, brotartige Konsistenz. Wenn Sie sie ganz austrocknen lassen, bekommen sie einen angenehmen, festen Biss.



»Mediterranea«

Fruchtige Cashew-Tomaten-Creme mit Basilikum

vegan, glutenfrei

Zutaten

150 g	Cashewkerne (über Nacht einweichen lassen)
125 ml	Fermentgetränk oder Wasser
ca. 8	reife Kirschtomaten (200 g)
1	kleine Knoblauchzehe, geschält und gepresst
6 EL	Ume Su
5 g	frische Basilikumblätter, grob zerrupft
1–2 TL	Chili-Olivenöl
¼ TL	edelsüßes Paprikapulver
1 gestr. TL	Flohsamen
	schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle (optional)

Eine überfließende Portion »Amore & Passione« untermischen

Spülen Sie die eingeweichten Cashewkerne gründlich mit kaltem Wasser ab, und pürieren Sie sie dann zusammen mit Fermentgetränk oder Wasser im Mulitzerkleinerer fein.

Fügen Sie nun die übrigen Zutaten hinzu, und pürieren Sie alles zu einer glatten cremigen Masse.

Schmecken Sie nach Belieben mit Ume Su und schwarzem Pfeffer ab.



Füllen Sie die Creme in ein ansprechendes Gefäß, und streuen Sie in feine Streifen geschnittenes Basilikum darüber.

Dieser Aufstrich schmeckt herrlich frisch und fruchtig!

