

Abbildungsverzeichnis

Fotos zu den Rezepten:

Britta Diana Petri, RainbowWay® Akademie

Fotos von Personal Blender und Excalibur:

mit freundlicher Genehmigung von Keimling Naturkost GmbH

ISBN 978-3-8434-5079-9

Britta Diana Petri:
Vegane Käsespezialitäten –
roh und glutenfrei aus der
RainbowWay®-Vitalkost-Küche
© 2013 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Arne Gutowski, Schirner,
unter Verwendung eines Bildes
von Britta Diana Petri
Satz: Arne Gutowski, Schirner
Redaktion: Sarah Neumann, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

1. Auflage August 2013

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

Inhalt

Vorwort	8
Einführung	10
Vitalkostzubereitung, roh, vegan und glutenfrei	13
Nussallergien und Unverträglichkeiten	16
Nusskäse – eine natur-, umwelt- und lebensfreundliche Alternative	19
Nüsse und Samen	21
Cashewkerne	22
Mandeln	23
Paranüsse	24
Pekannüsse	24
Haselnüsse	25
Macadamianüsse	26
Walnüsse (Baumnüsse)	26
Pistazien	27
Pinienkerne	28
Zedernkerne	29
Sonnenblumenkerne	30
Kürbiskerne	31
Probiotische Produkte zur Herstellung von Nuss- und Samenkäse	32
Unfermentierter Nuss- und Samenkäse	33
Nuss-Frischkäse mit fermentierten Zutaten	34
Fermentierter Nuss- und Samenkäse	34
Würzen von Nuss- und Samenkäse	36
Utensilien und Geräte zur Nusskäseherstellung	37

Die Rezepte	39
Grundrezept Nuss- und Samenmilch	39
Grundrezept veganer Streukäse	41
Grundrezept Frischkäse	43
Varianten	44
Grundrezept weicher und fester Käse	45
Käserezepte mit Cashewkernen	47
Cashew-Frischkäse mit Gartenkräutern	47
Cashew-Frischkäse mit Wildkräutern.....	49
Cashew-Feuercreme	50
Cashew-Frischkäse mit getrockneten Tomaten und Oliven.....	51
Cashew-Streichkäse mit schwarzem Pfeffer	52
Marmorierter Cashewkäse	53
Cashewkäse mit getrockneten Kräutern.....	54
Feuriger Habanero-Nusskäse-Aufstrich	55
Cashewkäse mit Rosmarin.....	56
Cashew-Pastakäse.....	57
Scharfer Cashew-Pastakäse	58
Käserezepte mit Paranüssen	59
Paranuss-Frischkäse mit Kräutern	59
Paranusskäsehügel mit Chili und Kakaonibs	60
Paranusskäse mit Anis, Fenchel und Kümmel	61
Paranusskäse mit Äpfeln und Zwiebeln	62
Paranuss-Parmesan	64
Käserezepte mit Walnüssen und Haselnüssen	65
Grober Haselnusskäse	65
Walnusskäse mit grünem Pfeffer und grünen Rosinen.....	66
Haselnuss-Orangen-Frischkäse	67

Käserezepte mit Macadamianüssen	68
Macadamia-Kräuter-Frischkäse	68
Macadamia-Frischkäse mit Ingwer und Zitrone	69
Macadamia-Frischkäse mit Babyspinat	70
Macadamia-Frischkäse mit Schnittlauchpesto	71
Käserezepte mit Mandeln	72
Italienischer Mandel-Frischkäse mit Tomate	73
Mandel-Kräuter-Käsecreme.....	74
Mandelkäse mit Tomaten, Chili und Paprika.....	75
Käserezepte mit Pistazien	76
Pistazien-Cashewkäse.....	76
Waldbeerrolle mit Pistazien-Frischkäse.....	78
Pistazienkäse griechischer Art.....	79
Käserezepte mit Pinien- und Zedernkernen.....	81
Pinienkäse	81
Pinien-Zedern-Frischkäse	82
Käserezepte mit Sonnenblumenkernen, Sesamsamen und Kürbiskernen	84
Sonnenblumenkernkäse	84
Bunt gemischter Käse	86
Käsecracker	87
Grundrezept Nusskäsesoße	89
Varianten	90
Käsekuchen	91
Käsesahnetorte	92
Über die Autorin.....	94

Hier ein **7-Punkte-Crashkurs**, wie Sie Nüsse besser verträglich und leichter verdaulich machen können:

1. Weichen Sie Nüsse 12–24 Stunden (oder länger, je nach Nussorte und Bedarf) in Wasser ein, bis sie etwas aufquellen, und spülen Sie sie zwischendurch mehrmals ab bzw. wechseln Sie das Wasser, damit es nicht »kippt«. Das macht sie leichter verdaulich und weniger belastend für die Leber.
2. Anschließend können Sie die schwer verdauliche braune Haut, die oft zu Unverträglichkeiten führt, leicht entfernen.
3. Essen Sie nur kleine Mengen an Nüssen auf einmal.
4. Außer der Mandel verstoffwechseln sich die meisten Nussorten nicht basisch, wenn sie pur gegessen werden.
5. Werden Nüsse lange genug eingeweicht, von ihrer braunen Haut befreit und beginnen sie zu keimen, verwandeln sie sich. Sie wollen zur Pflanze werden und wirken daher immer weniger säurebildend, so, wie wir das von Keimlingen kennen.
6. Setzen wir Milchsäurebakterien ein, um in der Nussmasse eine Art »Vorverdauung« zu bewirken, wird die Nuss leichter verdaulich und fördert zusätzlich noch eine gesunde Darmflora. Damit sind wir dann im Bereich der Nusskäseherstellung.
7. Verwenden Sie so frische Nüsse wie möglich, da sie – von ihrer Schale befreit – schnell ranzig werden und dadurch Aflatoxine entstehen können. Diese Toxine sind extrem gesundheitsschädlich!

Nusskäse – eine natur-, umwelt- und lebensfreundliche Alternative

Milchprodukte haben in unserer Kultur schon seit Generationen einen hohen Stellenwert. Jedoch stehen die kommerzielle und industrielle Ausbeutung der Tiere und die damit einhergehenden Belastungen für sie, uns Menschen und die Umwelt in keinem akzeptablen Verhältnis. Sich für eine vegane Ernährung mit möglichst hohem Vitalkostanteil zu entscheiden, entspricht den Anforderungen unserer Zeit und liegt aus ganzheitlicher Sicht in der Natur der Dinge. Je natürlicher und frischer die Nahrungsmittel, desto größer der Nutzen und der gesundheitliche Effekt.



Mit den Rezepten in diesem Buch möchte ich keinen Ersatz für Milchprodukte schaffen, sondern aufzeigen, dass auch das Pflanzenreich eine Menge Lebensmittel zu bieten hat, die durch die Symbiose mit lebensfördernden Mikroben naturgesunde und wohlschmeckende Kreationen ermöglichen! Mit diesen neuen Möglichkeiten und der Kunst der veganen Vitalkostzubereitung erleichtern und schützen wir ganz nebenbei das Leben der Tiere und tragen zur Schonung der Regenwälder, unserer Atmosphäre und unserer natürlichen Ressourcen bei!

Man muss übrigens nicht unbedingt eine Laktoseintoleranz haben oder Veganer sein, um die wundervollen Nusskreationen zu mögen, denn auf eine gesundheitsfördernde Weise zubereitete Nüsse und Samen sind für alle Menschen ein leicht verdauliches, köstliches und kulinarisches Erlebnis!



Nüsse und Samen

Hier möchte ich nun einige der Nüsse und Samen aufführen, die Sie für die Herstellung von Nuss- und Samenkäse verwenden können. Grundsätzlich sollten Sie nicht vergessen, dass speziell die geschälten Nüsse anfällig für Schimmel und damit für die giftigen Aflatoxine sind. Nüsse aus Exportländern, wie z. B. die Paranuss (siehe S. 24), die besonders pilzanfällig ist, werden in der Regel bei Ankunft mit speziellen UV-Leuchten auf eventuellen Befall kontrolliert. Nüsse aus unterschiedlichen Exportländern können Wachstums-, Ernte-, Transport-, und Umweltbelastungen ausgesetzt gewesen sein (wie viele andere Lebensmittel und Früchte auch). Nicht immer kann man nachvollziehen, was alles mit dem Lebensmittel, das man gerade vor sich hat, passiert ist. Ich kaufe all meine Nüsse stets im Bio- und im Rohkosthandel ein, um weitgehend auf der sicheren Seite zu sein.

Achten Sie bei Nüssen immer auf Aussehen, Geruch und Geschmack. Sind sie verfärbt, riechen sie ranzig oder schmecken sie bitter, verwenden Sie sie nicht!

Lagern Sie Nüsse ohne Schale stets kühl und trocken. Bewahren Sie sie jedoch nicht im Kühlschrank auf, es sei denn für wenige Tage nach der Zubereitung. Verwerten Sie angebrochene Packungen immer zügig!

Die Nüsse und Samen in den folgenden Käse Rezepten sind immer untereinander austauschbar. Probieren Sie selbst, mit welchen Nüssen Ihnen die Rezepte am besten schmecken.

Cashewkerne

Cashewkerne gibt es fast das ganze Jahr über. Ihr Geschmack ist leicht süßlich und ihre Konsistenz viel weicher und cremiger, als wir es von anderen Nüssen gewohnt sind. Sie sind verhältnismäßig fettarm, haben jedoch einen hohen Eiweißgehalt und sind reich an Magnesium und Tryptophan. Damit eignen sich Cashewkerne gut als Nervennahrung, und sie unterstützen die Produktion des Glückshormons Serotonin. In der roh-veganen Käseherstellung bringen sie die allerbesten Ergebnisse!



Mandeln

Mandeln verstoffwechseln sich basisch und ergeben ein ausgezeichnetes Mandelmus. Von ihrem Eiweißgehalt ausgehend von etwa 20% sind sie mit Mozzarella gleichzusetzen. Sie enthalten hochwertige Fette, die zur Regulation des Stoffwechsels beitragen, und sind reich an B-Vitaminen, Beta-Carotin, Vitamin E, Kalzium und Eisen. Außerdem enthalten sie auch Spurenelemente, wie z. B. Zink, Selen und Fluor. Wenn Mandeln nicht gut gekaut werden, liegen sie jedoch schwer im Magen. Ich empfehle entweder das weiße Biomandelmus aus geschälten Mandeln oder gut sortierte Biomandeln, die mindestens 24 Stunden eingeweicht wurden und von ihrer braunen Haut befreit sind. Eine Unverträglichkeit gegenüber Mandeln kann sich bei Menschen zeigen, die z. B. auf Salicylsäure reagieren. Von diesem natürlichen Konservierungsstoff enthalten Mandeln größere Mengen als andere Nussorten. Mandelmus eignet sich besonders gut für cremige Nusskäsevarianten!



Macadamianüsse

Macadamianüsse haben eine ganz besonders harte Schale, aber dafür einen herrlich weichen Kern. Da die Schale so schwer zu knacken ist, wird sie meist gleich nach der Ernte mit speziellen Gerätschaften entfernt. Die Nusskerne sind sehr hell, fast rund, und sie sind reich an B-Vitaminen, Mineralien und wertvollen Fetten und Fettsäuren. In der Vitalkost-Küche sind sie in den unterschiedlichsten Rezepten einsetzbar. Sie ergeben einen fast weißen Nuss-Frischkäse, der in Kombination mit farbenfrohen Früchten, Gemüsen, Kräutern und Pestos durchaus beeindruckt.

Walnüsse (Baumnüsse)

Die ausladenden Walnussbäume können sehr hoch und sehr alt werden. Ein bisschen erinnert die Form der Walnuss an unsere beiden Gehirnhälften, und man sagt, dass 2–3 Walnüsse pro Tag die geistige Fitness und die Konzentrationsfähigkeit unterstützen. Sie sind reich an Linolsäure, Vitamin E, wertvollen Fetten und enthalten etwa 15 % Eiweiß. Walnüsse ohne Schale verderben sehr schnell, sie werden ranzig. Aus diesem Grund behandeln einige Firmen Walnüsse mit einem Antioxidationsmittel. Auch hier gilt es, auf Bio- und Rohkostqualität zu achten, um auf der sicheren Seite zu sein! Von Walnüssen verwenden wir auch stets kleine Mengen, dafür kommen sie aber z. B. in Form von essbarer Dekoration auf einem Salatteller öfter einmal auf unseren Tisch.

Pistazien

Pistazien gelten im Orient als ganz besondere Delikatesse! Genau wie die Cashews gehören Pistazien botanisch nicht zu den Nüssen, sondern zu den Früchten der Sumachgewächse. Sie wachsen in Trauben von etwa 25 Früchten an Laubbäumen, die mehr als 100 Jahre alt werden. Je nach Sorte können sie verschieden geformt sein, von rund bis oval. Ihre Schale ist sehr dünn, glatt und hart. Zur Erntezeit öffnet sich der vordere Teil der Schale leicht, und man kann den grünen Kern sehen. Sind die Pistazien reif, werden sie innerhalb von drei Wochen geerntet, denn mit offener Schale sind sie ungeschützt und könnten leicht von Keimen befallen werden. Pistazien werden in der Regel noch von Hand gepflückt und – so, wie wir sie verwenden – in Rohkostqualität getrocknet. Ihr Gesundheitswert ist beachtlich. Neben wertvollen Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitamin B und Gamma-Tocopherol (Schutz vor Zellalterung) verfügen sie über mehr Polyphenol (Antioxidantien) als eine Tasse grüner Tee. Pistazienkäse und andere vitalköstliche Kreationen aus Pistazien sind recht kostenintensiv, aber auch sehr gesund und besonders schmackhaft. Ein leckerer Pistazien-Frischkäse ist ein Highlight auf jedem Festtags-Buffet.





Die Rezepte

Grundrezept Nuss- und Samenmilch

Zutaten

150 g Nüsse oder Samen Ihrer Wahl

Zubereitung

Weichen Sie die Nüsse oder Samen etwa 12–24 Stunden lang in Wasser ein, und spülen Sie sie zwischendurch immer wieder einmal mit klarem Wasser ab. Geben Sie sie anschließend mit 750 ml bis 1 l Wasser in den Mixer, und verarbeiten Sie sie zu einer feinen Milch. Bei Mandeln und anderen Nüssen, die mit einer braunen Haut gemixt werden, drücken Sie den Mixerinhalt durch einen Nussmilchbeutel. Der zurückbleibende Trester lässt sich wunderbar zu Käse weiterverarbeiten. Cashewkerne, Sesam, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne und Zedernkerne können direkt zu einer cremigen Nussmilch gemixt werden. Die fertige Nussmilch können Sie je nach Belieben sofort pur genießen oder aber für eine von Ihnen gewünschte Kreation verwenden.

Cashewkäse mit getrockneten Kräutern

Zutaten

2 EL getrocknete Kräuter Ihrer Wahl

1 Prise Kristallsalz

300 g Cashewkäse

Zubereitung

Verrühren Sie die Kräuter und das Kristallsalz mit dem Cashewkäse, oder vermischen Sie alles im Mixer. Bringen Sie den Käse in eine beliebige Form, und stellen Sie ihn anschließend für 2–3 Stunden oder länger in den Kühlschrank, damit er wieder fest wird.

Tipp: Dekorieren Sie den Käse mit frischen Kräutern, oder schneiden Sie kleine Ecken aus ihm, und reichen Sie sie zu einem Rohkostteller. Füllen Sie alternativ Pilze mit dem Käse.



Feuriger Habanero-Nusskäse-Aufstrich

Zutaten

300 g Cashewkäse

½ Habanero (Vorsicht, sehr scharf, auch auf der Haut)

Saft einer halben Zitrone

1 EL Mandel- oder Olivenöl

1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Verarbeiten Sie alle Zutaten im Mixer zu einer feinen Käsecreme. Der Käse ist extrem scharf, aber sein Aroma ist unvergleichlich!

Tipp: Der Aufstrich kann auch als feuriger Dip oder zum Aufpeppen von verschiedenen Gerichten verwendet werden.



Paranusskäsehügel mit Chili und Kakaonibs

Zutaten

- 300 g Paranusskäse
- Saft einer halben Orange
- 1 EL Mandelöl
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL abgeriebene Orangenschale
- 2 EL rohe Kakaonibs

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf die Kakaonibs in den Mixer, heben Sie anschließend die Kakaonibs unter, und formen Sie einen kleinen Hügel aus dem Käse. Legen Sie ihn für 2–5 Stunden in den Kühlschrank, damit er wieder schön fest wird.

Tipp: Dieses einzigartige Geschmackserlebnis sucht seinesgleichen. Gerade pur ist dieser Käse ein Genuss und sicherlich ein Highlight auf jedem Buffet oder hochwertigen Rohkostmenü. Richten Sie die kleinen Hügel z. B. auf Papierförmchen oder einem Johannisbeerblatt an.



Paranusskäse mit Anis, Fenchel und Kümmel

Zutaten

- 300 g Paranusskäse
- 1 EL Mandelöl
- 1 TL fein gemahlene Fenchelkörner
- 1 TL fein gemahlener Anis
- 1 TL fein gemahlener Kümmel
- 1 Prise Kristallsalz



Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, bringen Sie den Käse in die von Ihnen gewünschte Form, und lassen Sie ihn bei 22–32° C 8–14 Stunden lang reifen. Wenn Sie möchten, bestreuen Sie ihn anschließend mit Kümmelkörnern.

Tipp: Dieser aromatische, sättigende Nusskäse passt wunderbar zu Feldsalat und anderen Blattsalaten. Besonders empfehlen kann ich dazu eine Marinade aus Zitronensaft, Pfeffer, Kristallsalz und Mandelöl.

Käserezepte mit Pistazien

Pistazien-Cashewkäse

Zutaten

150 g Pistazien, 12 Stunden lang eingeweicht

150 g Cashewkerne, 12 Stunden lang eingeweicht

Saft einer halben Zitrone

1–2 EL flüssiges Probiotikum, alternativ 1–2 TL probiotisches Pulver oder 2–3 probiotische Kapseln

1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Bereiten Sie aus allen Zutaten einen Nusskäse zu (Zubereitung siehe S. 45). Formen Sie anschließend aus der Käsemasse eine Blüte. Wenn Sie nicht viel Zeit haben, können Sie auch einfach einen KäselaiB formen und ihn in essbaren Blüten wälzen. Es gibt sie fertig, sogar in Gewürzmischungen integriert, bei Biogewürzherstellern, wie z. B. Sonnentor oder Brecht. Sie können aber auch essbare Wildblüten sammeln und selbst trocknen.

Tipp: Dieser Käse passt wunderbar zu einem sommerlichen Buffet oder Vitalkostteller aus jungem Blattspinat, Blattsalaten, frischen Wildkräutern und frischen Erdbeeren.

