

falstaff / gourmet / RAW FOOD

# RAW

... KOCHEN

# 42°



OHNE HERD ...

# FOOD

In den USA bereits ein Mega-Trend, wird Raw Cooking jetzt auch in Europa immer beliebter. Kochen bei maximal 42 Grad. So bleiben Aromen in ihrer puren Form erhalten, es entstehen völlig neue Geschmackserlebnisse.

TEXT MARLENE AUER

**D**ie Mienen der Gäste könnten nicht skeptischer sein – dabei ist das, was da vor einem auf dem Teller liegt, optisch ein wahres Kleinod. Die knusprige Wildreis-Gemüse-Füllung wird umschlungen von hauchdünnen, lauwarm-knackigen Kürbisscheiben, die in ihrer Anordnung wie Ravioli aussehen. Rundherum ist die gelbe Ingwer-Sauce in einem Halbkreis gezogen und darüber sind dezent einige Zedernuss-Parmesanstückchen gestreut. In Summe ist dieses kulinarische Kunstwerk fast zu schön, um es zu essen. Doch das wäre schade. Denn am Gaumen offenbart sich erst die wahre Vielfalt der

Aromen und die Konsistenz der einzelnen Zutaten. Dass alles lauwarm ist, ist gewollt. Es geht auch gar nicht anders, denn dieses Gericht wurde ohne Herd gekocht. Bei maximal 42 Grad im Dörrföhen garte der Kürbis über viele Stunden vor sich hin, zugleich wurde dort die Sauce sämig und die Nussstücke wurden kross. Eine Art zu kochen, die in Übersee bereits ein Mega-Hype ist und derzeit die Gastronomie Europas erobert.

Julian Kutos ist einer der Pioniere auf dem Gebiet des Raw Cooking und Erschaffer dieser »Kürbisravioli« – bei denen sich die skeptischen Mienen übrigens nach dem ersten Bissen in freudige Gesichter verwandelten. »Die Möglichkeiten der Raw Cuisine bieten

mir eine neue, ungeschriebene und überraschende Welt voller kulinarischer Highlights«, sagt der junge Koch aus Wien, der derzeit im »Dancing Shiva« am Herd steht, für ein Private Dining buchbar ist und sein Wissen auch in Kursen weitergibt. Studiert hat er am Living Light Institute in Kalifornien, wo er zum Raw-Food-Chef ausgebildet wurde. Für ihn ist klar: »Was das »Noma« mit der skandinavischen Kost geleistet hat, möchte ich mit der Raw-Küche machen. Weg von der Reformkost und hin zu avantgardischer, vitaler Raw-Haute-Cuisine einer neuen Generation.« Der Trend zur pflanzlichen Kost ist bereits jetzt fixer Bestandteil der Sterneküche, und das wird immer stärker >



Gericht aus Lausers Küche: Teller mit u. a. mariniertem weißen Spargel, Wildkräutern und Rote-Rüben-Kren-Haselnuss-Schaum

Fotos: Felicitas Matern, beigestellt



Julian Kutos: »Langsam beginnt der Hype auch in Europa. Ich bin stolz, Teil dieses Erneuerungsprozesses zu sein«



## WIE GESUND IST RAW FOOD WIRKLICH?

**FALSTAFF** Die Raw-Food-Szene heftet sich auf die Fabeln, dass diese Art sich zu ernähren besonders gesund sei. Was sagen Sie als Ernährungswissenschaftler dazu?

**CHRISTIAN PUTSCHER** Es ist ein zweischneidiges Schwert. Betrachtet man nur den Vitamingehalt, dann gilt: Je länger die Temperatureinwirkung von 42 Grad dauert, desto weniger Vitamine bleiben erhalten. Was die Verdauungsverträglichkeit jedoch betrifft, ist Raw Food sehr gut, denn durch das lange Garen werden die Lebensmittel bereits für den Körper »aufbereitet«. Gemüse wie Rote Rüben oder Karotten enthalten außerdem Holzbestandteile, die nur Wiederkäuer gut verdauen können – aber nicht der Mensch. Deswegen eignet sich Raw Cooking für diese Zutaten besonders gut.

*Gibt es abgesehen davon Zutaten, die sich für Raw Cooking gut eignen, weil sie so besser vom Körper aufgenommen werden?*

Ja, Roastbeef zum Beispiel wird durch langes Garen unglaublich zart und entwickelt einen tollen Geschmack. Auch Dörr Obst eignet sich. Bei Kartoffeln hingegen empfehle ich eine kurze Zubereitungszeit bei höherer Temperatur, da die enthaltene Stärke erst ab einer bestimmten Hitze löslich wird. Und bei Fleisch sollte man ebenso auf mehr als nur auf 42 Grad setzen, da die Muskelfasern erst zwischen 71 und 75 Grad löslich werden.

*Haben Sie auch Bedenken bei dem neuen Trend, der derzeit die Szene erobert?*

Es ist zwar ein Randthema in unserer superhygienischen Welt, aber theoretisch möglich: Keime oder Bakterien in Eiern etwa werden bei dieser geringen Temperatur nicht abgetötet. Ich glaube auch, dass Raw Food kein Ernährungsstil wird, denn bereitet man jedes Essen auf diese Art zu, bekommt man geschmackliche Probleme – denn da liegen dann zu viele Aromen auf dem Teller, das schmeckt dann nicht mehr.

> werden. Mittelfristig will Kutos das erste Raw-Food-Sternelokal eröffnen.

Ein Ziel, das auch Boris Lauser aus Berlin verfolgt. Er rutschte vor etwa sechs Jahren in die Raw-Food-Szene: »Ich war als Teenager übergewichtig und suchte nach neuen Wegen, mich zu ernähren. Nachdem ich eine Zeit lang in San Francisco gelebt habe und überwältigt war vom Angebot an veganen Speisen, die damals im Kommen waren, bin ich voll reingekippt.« Er hängte seinen Job als Informationsmanager digitaler Daten-

banken an den Nagel und absolvierte genau wie Kutos die Ausbildung zum Raw-Food-Chef in Amerika. Anschließend ging er nach Berlin zurück, um seine eigene Firma zu gründen, über die er bis heute Private Dining, Seminare und auch Restaurant- und Hotelcoaching anbietet. »Als ich damals damit begonnen habe, war das Raw Cooking noch völlig unbekannt, jetzt aber kommt der Trend immer stärker in die Gänge. Die Nachfrage steigt seit Kurzem enorm, es ist gigantisch, was da passiert«, so Lauser.

SPITZENGASTRONOMIE SPRINGT AUF

Doch was macht Raw Cooking so besonders? Zum einen ist es die Art der Zubereitung: Maximal 42 Grad schonen die Lebensmittel, jede höhere Temperatur würde gewisse Vorgänge darin auslösen, die die Produkte verändern können – und damit können auch wesentliche Inhaltsstoffe verloren gehen. Zum anderen ist es sicherlich der moderne gesundheitsorientierte Zeitgeist, der dem Raw Co-

Ein Raw-Food-Gericht aus Julian Kutos' Küche: der Beeren-Cheesecake, bestehend aus Buchweizenboden, Kirschfüllung und weißem Kokosobers – alles ohne Backofen oder Herd gemacht



Fotos: Corbis Images, balgestell

NOCH EIN FOOD-TREND: LOW CARB

**Hollywood-Stars schwören darauf.**

Kein Brot, keine Pasta, kein Reis und keine Kartoffeln: Wer sich nach diesem Modell ernährt, hält Experten zufolge die Insulinausschüttung niedrig und den Blutzuckerspiegel konstant. Angenehmer Nebeneffekt: Man bleibt dabei schlank oder kann sogar noch abnehmen, denn bezieht der Körper seine Energie nur noch aus Eiweiß, zapft er zusätzlich die Fettreserven an, heißt es.

Die Ernährung besteht also hauptsächlich aus reichlich Gemüse und Salaten, dazu viel eiweißhaltige Kost wie Fisch und Fleisch. Auch pflanzliche Öle und fettreiche Nüsse sind erlaubt. Essen darf man, so viel man will, nur eben von den »richtigen« Lebensmitteln.

Verfechter der Low-Carb-Theorie argumentieren, dass der Urmensch auch nur eine geringe Kohlenhydratmenge zu sich genommen habe und man für eine regelmäßige Zufuhr von Kohlenhydraten nicht geschaffen sei. Proteine und Fett sollen außerdem besser sättigen. Erfunden hat's, und das verwundert doch, ausgerechnet ein Amerikaner. In dem Land des Fast Food und der Burger kam in den 70er-Jahren der Bestseller des Kardiologen Robert Atkins auf den Markt. In Windeseile verbreitete sich das Buch auf der ganzen Welt. Seither ist die Low-Carb-Community rasant gewachsen, auch in Europa – und tut es weiterhin.



king massiven Auftrieb gibt. »Die vitale, zellerneuernde und gesundheitsfördernde Wirkung von pflanzlicher Ernährung und Superfood ist äußerst aufregend und bietet völlig neue Genusserlebnisse in der Gastronomie«, meint Julian Kutos, der überzeugt davon ist, dass er durch seine Ernährung wesentlich jünger aussieht, als er ist. Und Boris Lauser ergänzt: »Die Spitzengastronomie springt auch bereits auf den Zug auf. Ich weiß, dass Zulieferer immer mehr Anfragen zu >

## TERIYAKI GEMÜSE MANDELN



Raw Food auf Japanisch: Das Teriyaki von Julian Kutos besteht aus saisonalem Gemüse, einer Reduktion und Knuspermandeln



»Diese Art zu kochen wird sich in der Gesellschaft durchsetzen, wie es der Vegan-Trend bereits getan hat.«

**BORIS LAUSER** Raw-Food-Chef aus Berlin

### Kohlenhydrate – Freund oder Feind?

In der Expertenwelt aber scheiden sich die Geister beim Thema Low Carb. Zudem gibt es noch keine Langzeitstudien zur Low-Carb-Ernährung. Während einige Untersuchungen positive Effekte durch kohlenhydratarmer Ernährung bescheinigen, weisen andere wiederum negative Auswirkungen durch hohen Fleischkonsum aus. Experten empfehlen daher, die Eiweißlebensmittel zu mischen – also auch einmal Fisch oder Geflügel zuzubereiten.

### Brotverbrauch stark rückläufig

In der Konsumwelt ist der Trend jedenfalls so stark angekommen wie noch nie zuvor. So bieten Bäcker mittlerweile Eiweißbrote und Low-

Carb-Snacks, ja sogar Low-Carb-Pizzen an. Ein ganzer Industriezweig hat sich auf das Thema gestürzt, und Eierproduzenten und Rindfarmer haben steigende Umsatzzahlen. So hat sich der Preis für Eier in den USA seit dem vergangenen Jahr teilweise verdoppelt (!) und ist nun auf dem höchsten Stand seit mehr als 20 Jahren. Auch der Preis für Rindfleisch ist in den vergangenen Monaten um rund 50 Prozent gestiegen – beides lässt sich auf den Low-Carb-Trend zurückführen, meinen Experten. Zu den Verlierern gehören Weizenbauern. Der Brotverbrauch hat sich deutlich verringert, auch in Europa. Und das erste Low-Carb-Bier der USA macht bereits 2,1 Prozent des gesamten Bierumsatzes Amerikas aus.

> diesem Thema bekommen.« Auch eine Größe wie Alain Ducasse soll mit seinem Team bereits auf der Suche nach Raw-Experten sein, um sich des Trends bald kulinarisch annehmen zu können.

#### HIGHTECH-KÜCHENGERÄTE

Dabei ist es gar nicht so einfach, sich »raw« zu ernähren. Man benötigt zwar keinen Herd, dafür aber einen Dörrföfen und viel Zeit – denn die Zutaten garen dort nur langsam vor sich hin, manchmal sogar über Nacht. Auch die gängigsten Küchengeräte verlieren plötzlich ihre Berechtigung, denn in der Raw Cuisine braucht man ganz bestimmte Helfer. Einen Hochgeschwindigkeits-

mixer zum Beispiel, mit dem man cremige Konsistenzen macht, aber auch alle Arten von Suppen oder Mousses. Oder Dehydratoren, die bei Backwaren Wasserstoff abspalten. Eine neue Technologie, die man sich leisten können muss und will.

Lauser ist dennoch davon überzeugt, dass sich der Trend durchsetzen wird. »Diese Art zu kochen wird sich in unserer Gesellschaft durchsetzen, wie es der Vegan-Trend bereits getan hat. Zucchini-Spaghetti werden in einigen Jahren eine völlig normale Alternative zur klassischen Pasta sein«, meint der 38-Jährige. »Langsam beginnt der Hype eben auch in Europa«, sagt Julian Kutos. »Und ich bin sehr stolz, Teil dieses Erneuerungsprozesses zu sein.« <

## INFOS & ADRESSEN

### Raw-Food-Private-Dining

Julian Kutos: [www.juliankutos.com](http://www.juliankutos.com)  
Boris Lauser: [www.balive.org](http://www.balive.org)

### Raw-Food-Restaurants & more

[www.dancingshiva.at](http://www.dancingshiva.at)  
[www.simplyrawbakery.at](http://www.simplyrawbakery.at)  
[www.kekinwien.at](http://www.kekinwien.at)  
[www.rohkostwerk.de](http://www.rohkostwerk.de)  
[www.germanygoesraw.de](http://www.germanygoesraw.de)  
[www.rawliving.eu](http://www.rawliving.eu)  
[www.rawforgood.eu](http://www.rawforgood.eu)

# KOHLRABI CASHEW SPROSSEN



Rohkost kann so gut sein, wie etwa bei diesem Gericht des »La Mano Verde«: Kohlrabi-Ravioli mit einer Cashew-Creme-Füllung auf einem Bett von mariniertem Fenchel-Ingwer-Apfel-Salat und Sprossen mit Kräuter-Kerbel und Pinienkerne-Coulis

Auch im angesagten »La Mano Verde« in Berlin gibt es mittlerweile Raw Cuisine