



Britta Diana Petri

Naturngesunde Fruchtleder und Wraps

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Abbildungsverzeichnis

Fotos zu den Rezepten:
Britta Diana Petri, RainbowWay® Akademie

Fotos von VitaMix, Personal Blender und Excalibur:
mit freundlicher Genehmigung von Keimling Naturkost GmbH

Foto vom Revoblend Mixer:
mit freundlicher Genehmigung von Ralf Brosius

ISBN 978-3-8434-5053-9

Britta Diana Petri:
Naturgesunde Fruchtleder und Wraps
aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karavaş, Schirner
Satz: Arne Gutowski, Schirner
Redaktion: Sarah Neumann, Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

1. Auflage September 2012

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

Inhalt

Grußwort von Kirstin Knuffmann	7
Einführung.....	8
RainbowWay®-Erlebnsvitalkost	13
Gesundes Naschen.....	15
Spiel, Spaß, Genuss und Lernen.....	17
Zutaten für die Fruchtleder.....	20
Ausstattung und Geräte für die Zubereitung der Fruchtleder ..	22
Die Rezepte	24
Grundsätzliches zur Herstellung von Fruchtlehern	24
Einfache Fruchtleder und Fruchtmischungen.....	28
Grundrezept für einfache Fruchtleder und Fruchtmischungen	28
Meine Lieblingskombinationen.....	30
Gefüllte Waldbeerenbörse	33
Mango-Orangen-Röllchen.....	35
Kaki-Mango-Ananas-Crêpe	36
Aprikosen-Erdbeer-Spiegel	38
Sahnig-fruchtige Kreationen	40
Grundrezept für sahnige Fruchtleder	40
MaKao-Leder	43
Vanilleleder.....	45
Carobleder	47
Erdbeerleder	49
Saure Früchtedrops	50
Grundrezept für saure Früchtedrops	50

Kulinarische Abenteuer aus Fruchtlehern	54
Bananen im Pflaumen-Zimt-Wickel	54
Gefüllte Himbeertasche	56
Himbeertüte mit Blümchenmuster	58
Lederrolle im Antikdesign	59
Himbeer-Mohn-Rolle	60
Sommer-Überraschung in Carobleder	62
Eiskaltes Erdbeersäckchen.....	63
Zwetschgenpralinen	64
Doppelte Carob-Beeren-Crêpe	66
Gemüseleder	68
Grundrezept für Leder aus Fruchtgemüse.....	68
Grundrezept für Leder aus Wurzelgemüse	70
Grundrezept für grüne Leder.....	72
Kulinarische Abenteuer aus Gemüseledern	74
Der Elbenbrief	74
Mental-Power-Beutel.....	77
Tomaten-Paprika-Knödel.....	79
Wraps	80
Grundrezept für Frucht- und Gemüseleder für Wraps	81
Papaya-Wrap – hot.....	82
Tomaten-Wrap – scharf.....	85
Italienischer Wrap	88
Indischer Wrap	89
Mexikanischer Wrap	90
Asiatischer Wrap	92
Süßkartoffel-Ananas-Curry-Wrap.....	93
Über die Autorin.....	95

Grüßwort von Kirstin Knufmann

Es ist großartig, dass Britta Diana Petri in diesem Buch ihre wundervollen und kreativen Fruchtlederkompositionen mit uns teilt. Ich habe sie auf vielen Veranstaltungen als sehr beeindruckende und künstlerische Person kennengelernt. Es macht mir immer viel Freude, ihr beim Entwickeln neuer Rezeptideen zuzuschauen und von ihren Kreationen kosten zu dürfen.

Als international arbeitende Mode- und Celebrityfotografin reise ich viel durch die Welt und kann beobachten, wie immer mehr Models, Schauspieler, Sportler und gesundheitsbewusste Menschen auf ihre Ernährung achten. Gerade hier findet ein starker Bewusstseinswandel statt und die positiven Auswirkungen, wie mehr Vitalität, höhere Leistungsfähigkeit, ein klarer Geist, schöne Haut und körperliche Ausgeglichenheit, machen Vitalkost für immer mehr Menschen attraktiv.

Brittas Kreationen sind nicht nur gesund, sondern auch unglaublich köstlich, ihre Rezepte machen Spaß und sind leicht umzusetzen. Sie wird mit ihren Kompositionen die Begeisterung für eine abwechslungsreiche und vitale Ernährung überspringen und wachsen lassen. Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame Momente mit Britta.

Kirstin Knufmann
Inhaberin von PureRaw

Einführung

Der Name »Fruchtleder« ist in der Rohkostszene schon seit einigen Jahren ein gängiger Begriff für pürierte Früchte, die bei niedrigen Temperaturen, bis ca. 40° Celsius, getrocknet werden. Hierbei entstehen flexible Platten, die an Textile erinnern, wie z. B. an eine Art Kunstleder. Die Rezepte in diesem Buch beschränken sich jedoch nicht auf getrocknete Fruchtmuse, sondern zeigen völlig neue Kreationen aus Früchten, Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Alle meine Fruchtledercreations entsprechen den Standards der veganen Vitalkost und können in verschiedenen Kombinationen, Mischungen und Konsistenzen zubereitet werden. Sie sind vielseitig verwendbar und ganz besonders geschmacksintensiv. Hochwertige Fruchtleder und Wraps in Rohkostqualität halten gerade ihren Einzug in die Ernährung des neuen Zeitalters, denn sie sind leicht zuzubereiten, schmecken lecker und verfügen über eine hohe Nährstoffdichte!

Mit diesem Buch möchte ich Sie nun in die Kunst ihrer Zubereitung einführen. Sie werden beeindruckt sein, welches gesundheitliche und geschmackliche Potenzial sich hier eröffnet.

Im Grunde ist die Zubereitung kinderleicht: Die Früchte oder Gemüse werden gewaschen, zerkleinert, im Mixer zu einem feinen Mus verarbeitet und auf eine Antihafmatte gestrichen – den Rest macht der Lebensmittelrockner. Nach dem Trocknen erleben Sie die Freude beim Kreieren, den Genuss beim Essen, und Ihre Zellen erhalten hochwertige Vitalstoffe und Informationen!

Lassen Sie bei der Zubereitung Ihre Fantasie spielen. Kombinieren Sie verschiedene Früchte miteinander, oder verfeinern Sie Ihre Fruchtleder durch die Zugabe verschiedener Zutaten. So können Sie etwa lediglich mithilfe von Bananen, einer anderen Frucht oder einem Gemüse durch das Hinzufügen von Gewürzen, Kräutern oder Super Foods völlig neue Geschmacksrichtungen kreieren und ganz besondere Konsistenzen herstellen. Fruchtleder sind zudem nicht nur pur ein Genuss. Stellen Sie damit abenteuerliche Kreationen her, oder verwenden Sie sie doch einfach einmal als Hüllen für Wraps, und richten Sie sie mit einer leckeren Füllung an. Fruchtleder bieten Ihnen die unterschiedlichsten Möglichkeiten, Ihren Speiseplan auf wundervolle Weise zu erweitern.

Jetzt haben Sie endlich auch die Möglichkeit, einfache, naturgesunde Naschereien selbst herzustellen.

Ich freue mich schon darauf, wenn Sie, liebe Leser, das erste Rezept zubereitet und probiert haben. Schließen Sie dann

die Augen, und warten Sie ab, was Ihr Geschmackssinn zu erzählen hat und wie viele Botschaften und Eindrücke diese wundervollen Nahrungsmittel vermitteln. Es entsteht ein ganz neues Lebensgefühl, das im Mund beginnt und die Sinne beflügelt. Die Endorphine signalisieren Freude, Befriedigung und Wohlbefinden. DAS IST NAHRUNG. Einfache Rohkost, und doch so kunstvoll zubereitet, dass die Alchemie des Lebens in ihr voll zur Wirkung kommen kann. Auch das Licht, das die



Pflanzen in ihren Farben gespeichert haben, wird bei der Verstoffwechslung in uns wieder freigesetzt und steht unseren Zellen zur Verfügung. Außerdem erhalten wir ein Sammelsurium von Vitaminen, Enzymen, Spurenelementen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.

Achten Sie beim Essen von getrockneten Lebensmitteln aber immer darauf, mehr zu trinken, um das fehlende Wasser der Nahrungsmittel auszugleichen. Die konzentrierten Vitalstoffe brauchen im Körper Wasser als Lösungs- und Transportmittel, um an den Ort des Bedarfs zu gelangen und ihre Wirkung entfalten zu können! Essen Sie so viel wie möglich frisch, gerade wasserreiche Früchte sind in sich vollkommen.

Die Idee, aus getrockneten pürierten Früchten und Gemüsen, textile Kreationen herzustellen, dient vordergründig dazu, Abwechslung und naturgesunde Alternativen zu den industriell gefertigten, gezuckerten und mit Farbstoffen versehenen Naschereien anzubieten. Nur »lebendige« Nahrung kann vitale Gesundheit schaffen und erhalten. Wenn diese hochwertige Nahrung dann auch noch phänomenal schmeckt und sich gut anfühlt, dann wird Gesundheitsvorsorge zum Genuss und Vitalkosternahrung erstrebenswert und leicht praktizierbar.

Außerdem können Sie so Ihre Beeren und andere Früchte und Gemüse, die sonst nach wenigen Tagen verderben, für einige Wochen haltbar machen.

Wollen Sie Ihre Familie oder Ihren Partner für gesunde Ernährung begeistern, damit es für Sie auch in der Gemeinschaft leichter wird, sich »lebendiger« und lichtvoller zu ernähren, sagen Sie lieber vorerst nicht, dass es sich um Rohkost handelt und dass es Ihnen um gesundes Essen geht. Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene sperren sich schon dagegen, wenn sie nur das Wort hören. Zaubern Sie stattdessen einfach nur herrliche Kreationen, und wenn jemand danach fragt, sagen Sie: »Ich hab mal was Neues ausprobiert ... Sieht spannend aus, oder? Ich esse jetzt öfter solche Sachen ... Es schmeckt mir nicht nur sehr gut, es tut mir auch gut. Du darfst gerne mal probieren ...!«

Alles andere passiert von selbst. Das Licht und die Informationen in natürlicher Nahrung kommunizieren direkt mit den Menschen und geben ihre Botschaft auf Zellebene und über die Sinne weiter. Da braucht es keine Worte mehr, und erst recht keine Erklärungen. Wenn alle Komponenten harmonisieren und in »lebendigem Fluss« miteinander sind, funktionieren die Intuition und die Kommunikation, und man spürt und weiß einfach, was man braucht.

RainbowWay®-Erlebnisvitalkost

Im Laufe der letzten Jahre habe ich die Funktionsvitalkost und die Erlebnisvitalkost entwickelt, die bisher noch wenig bekannt sind. Zur Erlebnisvitalkost gehören vital-köstliche Kreationen, die unter anderem auch ein intensives Geschmackserlebnis erzeugen und ein enormes Wohlbefinden hervorrufen. Fruchtleder, Gemüseleder, Wraps und sämtliche Rezepte in diesem Buch gehören in diese Kategorie. Gerade wenn wir auf Messen sind und Erlebnisvitalkost am Stand anbieten, stellen wir immer wieder fest, dass die Menschen beim Essen die Augen schließen und Töne des Entzückens von sich geben, während sie eine Kreation nach der anderen kosten und auf sich wirken lassen.

Wir praktizieren eine intensive Form der vitalen Ernährung, die nicht nur durch ihre Zutaten und ihren Geschmack voll und ganz überzeugt, sondern die auch bei kleinsten Mengen höchsten Genuss und größte Befriedigung der Sinne bringt. Jede Zelle freut sich darauf, sich aus so herrlich lichtvollen Rohstoffen erneuern zu dürfen.

Aber was erzähle ich davon, probieren Sie es einfach selbst aus. Endlich können sich auch Ihre Kinder, Familienangehörigen und Freunde von einer naturgesunden, vitalen Form der Ernährung begeistern lassen. Jeder, der es versucht, spürt schon beim Essen, wie gut es tut und wie der Körper sich

danach sehnt, von so lebendiger Nahrung, die so liebevoll und kunstvoll zubereitet ist, ernährt zu werden.

Um zu verdeutlichen, was mit Vitalkost alles möglich ist, habe ich einige spannende, geschmacksintensive und optisch kunstvolle Kreationen für Sie entwickelt. Tauchen Sie ein in die wundervolle Welt der Erlebnisvitalkost, und lassen Sie sich begeistern.



Gesundes Naschen

Überall werden bunte Naschereien angeboten, voll von unterschiedlichsten Zuckerarten und Süßungsmitteln, natürlichen und künstlichen Farbstoffen, Geschmacksstoffen und vielem mehr. Lustige, bunte Formen und Verpackungen verführen vor allem Kinder zum Naschen. Von solchen Nahrungsmitteln wird der Organismus total überfordert. Der Blutzuckerspiegel schießt schnell in die Höhe, sinkt aber genauso schnell wieder ab. Die Auswirkungen auf unser Körpersystem sind langfristig gesehen eine Katastrophe. Aber der Mensch verlangt nach Süßem, nach Farben, nach Aromen, weil er von Natur aus für farbenfrohe, aromatische, vitalstoffreiche Lebensmittel geschaffen ist. In »toter« Nahrung gehen die Farben, Aromen und Vitalstoffe jedoch weitgehend verloren und werden dann von der Nahrungsmittelindustrie künstlich wieder zugesetzt.

Glücklicherweise leben wir in einer Zeit, in der wir uns von Systemen und Gewohnheiten, die nicht mehr funktionieren, von Nahrung, die das Leben behindert, anstatt es zu fördern, und von Vorgehensweisen, die weder dem Wohl des Einzelnen noch dem Wohl des Ganzen dienen, verabschieden.

Vanilleleder

Zutaten

Für 1 Fruchtleder

200 g Bananen
Saft einer Orange
2 EL Mandelmus
1 Msp. Vanille

Zubereitung wie im Grundrezept (siehe S. 40)

Tipp: Auch das Vanilleleder lässt sich wieder wunderbar mit einer andersfarbigen Fruchtcreme verzieren.

Falten Sie es nach dem Trocknen zu einer Eistüte, und füllen Sie es mit einer Creme aus gefrorenen Bananen und Vanille sowie frischen Früchten.

Auch für Festlichkeiten eignen sich solche Kreationen sehr gut. Verwenden Sie dafür ein Viertel eines Fruchtleders pro Eistüte, da die gefüllten Leckereien sehr sättigend sind.



Himbeertüte mit Blümchenmuster

Zutaten

Für 1 Fruchtleder

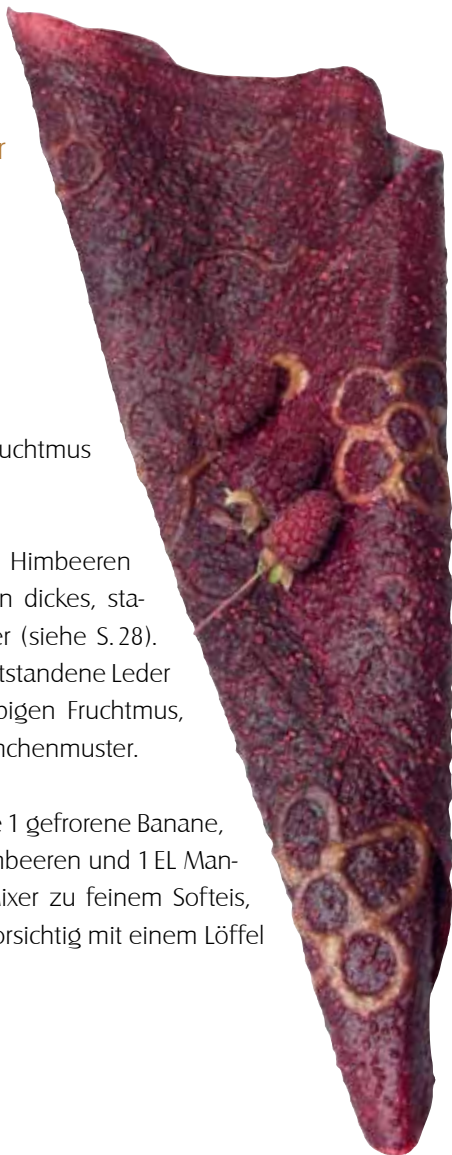
150 g Himbeeren
1 Banane

Für die Dekoration

1 andersfarbiges Fruchtmus
Ihrer Wahl

Stellen Sie aus den Himbeeren und der Banane ein dickes, stabiles Fruchtleder her (siehe S. 28). Verzieren Sie das entstandene Leder mit dem andersfarbigen Fruchtmus, z. B. mit einem Blümchenmuster.

Tipp: Verarbeiten Sie 1 gefrorene Banane, 100 g gefrorene Himbeeren und 1 EL Mandelmus in Ihrem Mixer zu feinem Softeis, und geben Sie es vorsichtig mit einem Löffel in die Himbeertüte.



Lederrolle im Antikdesign

Zutaten

Für die dunkle Masse

250 g Waldbeeren
1 kleine, reife Banane
1 EL Mandelmus

Für die helle Masse

1 Banane
Saft einer Zitrone
1 EL Mandelmus

Zubereitung

Stellen Sie jeweils aus den Zutaten für die dunkle und die helle Masse im Mixer ein glattes Mus her. Tragen Sie die dunkle Masse auf der Anthaftmatte auf. Füllen Sie die helle Masse in eine Dosierflasche, und verzieren Sie damit nach Belieben die dunkle Masse. Die Trocknungszeit beträgt mindestens 10 Stunden. Ist das Fruchtleder fertig, rollen Sie Ihr Kunstwerk vorsichtig zusammen. So haben Sie eine hübsche, antik wirkende Lederrolle.



Doppelte Carob-Beeren-Crêpe

Zutaten

- 1 Waldbeerleder (siehe S. 28)
- 1 Carobleder (siehe S. 47)

Für die Füllung

- 2 Tassen Erdbeeren
- 2 Datteln
- 1 EL Mandelmus
- 1 Tasse Brombeeren

Für die Dekoration

- 1 Sommerblüte

Zubereitung

Stellen Sie für die Füllung aus der Hälfte der Erdbeeren, den Datteln und dem Mandelmus im Mixer ein feines Mus her. Schneiden Sie die restlichen Erdbeeren in Stückchen, und mischen Sie sie zusammen mit den Brombeeren unter das Mus. Legen Sie die Leder versetzt aufeinander, füllen Sie sie mit dem Mus, und rollen Sie sie anschließend zusammen. Dekorieren Sie die fertige Crêpe mit der Sommerblüte.

