

Rohkost am anderen Ende der Welt



Heike Michaelsen

Foto: Heike Michaelsen vor dem Opernhaus in Sydney

Start in Auckland in Neuseeland

Die Wurzel: Liebe Heike, in der Wurzel Nr. 02/2010 haben wir Deinen Reisebericht durch die USA mit dem Fokus „Rohkost“ veröffentlicht. Dadurch wurde Markus Rothkranz der deutschen Rohkostszene bekannt gemacht. In dieser Ausgabe stellen wir Deine Reisetagestationen in Neuseeland und Australien vor. Was hat Dich zu dieser Reise inspiriert?

Raw-Restaurant „The Unbakery“

Heike Michaelsen: Der Impuls für meine Neuseelandreise entstand vor ca. zwei Jahren, als mir das Rohkost-Rezeptbuch „The Unbakery“ von der Neuseeländerin Megan May (Bericht siehe S. 12) in die Hände fiel. Beim Lesen der fantastischen und einzigartigen Rezepte entstand bei mir sofort der Wunsch, das gleichnamige Rohkost-Restaurant in Auckland zu besuchen. Das trendige Cafe liegt auf der neuseeländischen Nordinsel, die über ein subtropisches Klima, traumhafte Strände und einzigartige Naturlandschaften verfügt.

Da mich Neuseeland schon immer fasci-

niert hat, dauerte es nicht lange, dass ich an einem verregneten Sommertag im Juni 2016 an meinem Laptop saß und nach Flügen von Hamburg nach Auckland googelte. Wie der Zufall es wollte, trudelte just in dem Moment eine E-Mail von einem neuseeländischen Geschäftsfreund bei mir ein. Schnell stellte sich heraus, dass sein in Neuseeland liegendes Haus in Kürze für ein paar Wochen frei stehen würde und ich es bewohnen könnte.

Paradies-Insel Waiheke

Zu meiner Überraschung befand sich das Haus an einem der schönsten Reiseziele Neuseelands... einer paradiesischen Insel namens Waiheke, die direkt vor Auckland liegt und gerade von Lonely Planet zu den schönsten Top-10-Regionen dieser Welt gekürt wurde.

Was gerade noch als fixe Idee in meinem Kopf herum-

schwirrte, manifestierte sich somit in Kürze zu einer bis heute anhaltenden Neuseelandreise, die völlig ungeplant in mein Leben kam.

Die Wurzel: Was war Dein erstes Ziel mit dem Fokus „Rohkost“?

Raw-Pizza, -Wraps, -Burger

Heike Michaelsen: Nach meiner Landung in Auckland war mein erstes Ziel natürlich das Rohkost-Café „The Unbakery“.

Ich hatte es mir schon länger zur Gewohn-

Foto: Bucht der Waiheke-Insel



16



Ausgabe Nr. 01/2018

Rinder-Farm in Neuseeland auf vegan umgestellt

Bei der Farm in Neuseeland werden Rinder für Fleisch und Milch gehalten. Die Farmbesitzer haben sich für eine vegane Umstellung entschieden. Die Farm ist nun eine vegane Farm, die nur noch Gemüse und Obst anbaut. Die Farmbesitzer haben sich für eine vegane Umstellung entschieden, weil sie es für besser für die Umwelt und die Tiere halten. Die Farm ist nun eine vegane Farm, die nur noch Gemüse und Obst anbaut.

Das beste Essen stammt aus meinem neuseeländischen Garten

Heike Michaelsen hat in Neuseeland einen Garten angelegt, in dem sie viele verschiedene Gemüsearten anbaut. Sie hat sich für eine vegane Umstellung entschieden, weil sie es für besser für die Umwelt und die Tiere halten. Sie hat sich für eine vegane Umstellung entschieden, weil sie es für besser für die Umwelt und die Tiere halten.

Hin zu immer einfacheren Art der Rohkost

Heike Michaelsen hat viele verschiedene Rohkost-Rezepte entwickelt, die einfach und schnell zu machen sind. Sie hat sich für eine vegane Umstellung entschieden, weil sie es für besser für die Umwelt und die Tiere halten. Sie hat sich für eine vegane Umstellung entschieden, weil sie es für besser für die Umwelt und die Tiere halten.

WURZEL-Seminar live in Nürnberg

Das Seminar wird am 12. April 2018 in Nürnberg stattfinden. Es wird von Heike Michaelsen geleitet. Das Seminar wird am 12. April 2018 in Nürnberg stattfinden. Es wird von Heike Michaelsen geleitet.