



# Equipment



## **EQUIPMENT**

Ich bin sehr froh über meine Küchengeräte, da sie mir die Zubereitung vieler Speisen täglich sehr erleichtern. Ich weiß nicht, was ich ohne meinen Vitamix (Hochleistungsmixer) oder meine Küchenmaschine machen würde. Für viele Rezepte in diesem Buch brauchst du jedoch nur ein Schneidebrett, Messer oder Zauberstab (bzw. *Handmixer*), für einiges auch ein richtiges Küchengerät oder den Vitamix. Aber auch bei diesen Rezepten kannst du vieles per Hand schneiden - das geht auch, ist nur mehr Arbeit. Hier bekommst du eine Liste von hilfreichen Küchenequipment, welches ich generell empfehle. Du kannst jeweils auf den Link im Dokument klicken und wirst dann auf Amazon direkt zum Produkt geleitet.

Wenn du gerne neue Rezepte ausprobierst, dann sind diese Geräte wirklich sehr nützlich und ihren Preis absolut wert:

### **Schneidebrett und Messer**

Du brauchst auf jeden Fall ein Schneidebrett. Ich benutze Bretter aus Holz und Bambus. Kunststoff-Brettern gegenüber bin ich skeptisch. Wenn du ein scharfes Messer hast, kann es sein, dass du immer wieder kleine Teile vom Brett abschneidest, die dann in dein Essen gelangen. Das ist weder appetitlich och gesund. Ein neues Holzbrett öle ich immer mit Leinöl ein, dann hält es länger.

Ein gutes Messer brauchst du auch. Nichts ist nerviger, als mit einem stumpfen Messer eine reife Mango zu schälen. Ein Messer muss nicht nur scharf sein, sondern mit *gut* meine ich auch im Sinne von „es muss gut in der Hand liegen“. Ich empfehle dir mindestens ein kleines Schälmesser und ein größeres Messer universales Küchenmesser mit 20-28 cm Länge. Ich verwende gern Keramikmesser, da die Klinge hier wirklich über lange Zeit scharf bleibt.

**Holzbrett**     <http://tinyurl.com/hd35be8>

**Keramikmesser**     <http://tinyurl.com/jao3go7>

### **Hochleistungsmixer „Vitamix“**

Ein Hochleistungsmixer gehört zu der Standardausstattung, wenn du viele Rohkost-Rezepte ausprobieren möchtest. Ich empfehle den Vitamix. Ohne diesen hast du´s etwas schwerer. Du kannst viele Rezepte ohne einen Hochleistungsmixer nachmachen, z.B. mit einem günstigen Standmixer, aber der ist nicht so robust. Außerdem bestimmt die Qualität deines Mixers auch die Qualität deiner pürierten Speisen. Mit einem günstigen Standmixer bekommst du einfach nicht die Cremigkeit hin und viele harte Gemüsesorten können damit gar nicht verarbeitet werden.

Ein Hochleistungsmixer ist wirklich nützlich: Rohkost ist manchmal schwer zu verdauen. Der Mixer

hilft durch die mikrofeine Zerkleinerung sozusagen bei der Vorverdauung. Ich habe meinen Vitamix mehrmals wöchentlich in Betrieb. Den kann ich dir wärmstens ans Herz legen. Damit machst du im Handumdrehen Suppen, Smoothies, Guacamole, Nussmilch, Eis und Dressings. Du kannst hiermit sogar Getreide oder Nüsse in Mehl verwandeln und kleine Mengen Gemüse schneiden.

Ich hatte meinen Vitamix vor 7-8 Jahren zur Probe angefordert und war so begeistert davon, dass ich ihn behalten habe. Für einen Vitamix musst du finanziell vielleicht tief in die Tasche greifen, aber dafür hast du ein Leben lang ein vielseitig einsetzbares exzellentes Küchengerät für alle möglichen Rezepte. Du investierst damit in deine Gesundheit.

Es gibt auch andere Anbieter, aber damit kenne ich mich nicht so gut aus. Falls du dich ausführlich über Mixer informieren möchtest, guck doch mal auf dieser Seite, hier findest du einen Vergleich verschiedener Modelle:

<http://www.grueneperlen.com/hochleistungsmixer-vergleich/>

**Vitamix auf Amazon** <http://tinyurl.com/gnvjt2f>

## **Küchenmaschine**

Eigentlich müsste ich die Küchenmaschine als erstes nennen, denn ich benutze diese noch öfter als den Hochleistungsmixer. Meine Küchenmaschine ist wirklich ein Genie und sehr begabt: Sie kann Zitrusfrüchte entsaften, Wurzeln für Salate raspeln, Humus machen, und Suppen zaubern. Ganz wichtig auch: Mit Hilfe der Küchenmaschine stellst du rohe Kuchenböden her. Der Unterschied zwischen den Suppen im Hochleistungsmixer oder der Küchenmaschine ist die Cremigkeit. In der Küchenmaschine bleibt die Suppe stückiger. Wenn ich mir nur ein Gerät aussuchen dürfte, dann wäre es meine Küchenmaschine.

Die Küchenmaschine und der Vitamix sind für mich persönlich die wichtigsten Küchengeräte auf Grund ihrer Vielseitigkeit. Sie erleichtern mir sehr die Arbeit und es macht mir Spaß, damit tolle Kreationen zu zaubern.

**Kenwood Küchenmaschine auf Amazon** <http://tinyurl.com/z3hx3oa>

## **Stabmixer**

Den Stabmixer verwende ich für kleinere Mengen Dressing oder für unterwegs. Eine einfache Version bekommst du schon für 20 Euro.

**Stabmixer auf Amazon** <http://tinyurl.com/gmf4v8b>

## **Personal Blender**

Den verwende ich auch für kleine Mengen Smoothie mit eher weichen Zutaten, wie Schokoladen Pudding mit Avocado. Auch für unterwegs ist er praktisch, kostet aber deutlich mehr als ein Stabmixer.

Der Personal Blender hat zwei verschiedene Aufsätze. Einer hat die Funktion wie ein Mixer und der anderen wie eine Mahlmaschine, mit der du Kakaobohnen, Leinsamen und Sesamsamen zu Mehl mahlen kannst. Dieser Aufsatz eignet sich auch dazu, Kaffeebohnen zu mahlen.

**Personal Blender auf Amazon**

<http://tinyurl.com/hdjqfsl>

## **Nussmilchbeutel**

Wenn du einen Nussmilchbeutel hast, brauchst du keinen Entsafter. Püriere Obst, Nüsse oder Gemüse im Hochleistungsmixer und seihe die Flüssigkeit dann durch den Nussmilchbeutel ab. Schon hast du deinen Saft oder deine vegane Nussmilch.

**Nussmilchbeutel auf Amazon**

<http://tinyurl.com/zaovgw8>

## **Spiralschneider**

Mit einem Spiralschneider kannst du die berühmten Zucchini-Spagetti zubereiten. Auch andere feste Gemüsesorten wie Karotten und Kohlrabi lassen sich hiermit zu Nudeln verarbeiten. Ich besitze einen Lurch Spiralschneider, würde mir heute aber den Gefu Spiralschneider oder Spirelli zulegen, einfach, weil sie weniger Platz einnehmen. Anstatt einem Spiralschneider kannst du auch einen Gemüse-Schäler nutzen.

**Spiralschneider auf Amazon**

<http://tinyurl.com/hxcfyo6>

## **Sparschäler**

Mit dem Gemüse Schäler kannst du nicht nur Gemüse schälen, sondern es auch in Nudeln oder Streifen reiben. Es gibt besondere Ausführungen, die speziell dafür hergestellt sind.

**Sparschäler auf Amazon**

<http://tinyurl.com/zq9nqp8>

## **Knoblauchpresse**

Eine Knoblauchpresse benutzt du, um Knoblauchzehen zu pressen. Du kannst auch einen Mörser stattdessen verwenden.

**Knoblauchpresse auf Amazon**

<http://tinyurl.com/hanmpsa>

## **Mörser**

In einem Mörser kannst du wunderbar frische oder getrocknete Kräuter, Salz und Knoblauch und

vieles mehr zu würzigen Pasten verarbeiten.

**Mörser auf Amazon** <http://tinyurl.com/zqmwfvn>

### **Salatschleuder**

Eine Salatschleuder brauchst du, wenn du deine Salatblätter wäschst und das Wasser wieder loswerden willst, damit es dein Dressing nicht verdünnt. Ich benutze statt einer Salatschleuder ein Handtuch: Ich lege den feuchten Salat hinein, nehme die vier Enden zusammen und kreise es kräftig über meinem Kopf. Ich kaufe oft Salate am Bio-Stand auf dem lokalen Wochenmarkt und wasche meine Einkäufe ehrlich gesagt nur dann, wenn Dreck daran haftet. Bei in Plastik eingepackten Salaten dagegen schmeiße ich schon mal die äußeren Blätter weg und wasche das Innere.

**Salatschleuder auf Amazon** <http://tinyurl.com/zc5ucn3>

Und hier noch einige Geräte, die man vielleicht nicht unbedingt jeden Tag benötigt:

### **Dörrgerät**

Mit einem Dörrgerät bzw. Dehydrator kannst du Obst und Gemüse schonend trocken.

**Dehydrator auf Amazon** <http://tinyurl.com/guu72tl>

### **Ölpresse**

Gerade das Öl von Samen wie z.B. Leinsamen wird relativ schnell ranzig. Es muss dunkel und kühl aufbewahrt und schnell verbraucht werden. Mit einer Ölpresse kannst du dir dein Öl selbst frisch pressen.

**Ölpresse per Hand auf Amazon** <http://tinyurl.com/j9plsan>

**Elektrische Ölpresse auf Amazon** <http://tinyurl.com/zsz586k>

### **Entsafter**

Wenn du regelmäßig Saft trinken möchtest oder ab und zu sogar eine Saftkur planst, ist ein Entsafter natürlich essenziell. Ich habe dieses Modell, mit dem ich sogar Petersilie und Kohl wunderbar entsaften kann:

**Entsafter auf Amazon 1** <http://tinyurl.com/zk9rc89>

Allerdings ist das Gerät sehr groß und schwer und hat einen ordentlichen Preis. Aber die Saftausbeute ist sehr gut. Wenn ich mir ein neues Gerät anschaffen würde, dann wäre es dieses:

**Entsafter auf Amazon 2**     <http://tinyurl.com/jzdqrxw>

### **Keimapparat**

Ein Keimapparat lohnt sich, wenn du regelmäßig Sprossen züchten möchtest. Wenn du nur ab und zu Sprossen isst, genügt auch ein einfaches Glas. In vielen Lebensmittelläden kann man heute auch frische Sprossen verschiedener Art kaufen

**Keimapparat auf Amazon**     <http://tinyurl.com/go2a24d>

### **Was brauchst du wirklich?**

Überlege vor allem bei hohen Investitionen, ob sich das Geldausgeben wirklich lohnt. Meistens bereiten wir alle nur ein Set an bestimmten Rezepten zu und dafür brauchen wir nur eine eingeschränkte Geräteauswahl. Wenn du dich entscheiden musst, dann wähle das Equipment, welches dir die meisten Funktionen bietet, wie z.B. eine Küchenmaschine.

### **Hinweis:**

Da ich Affiliate Partner von Amazon bin, bekomme ich einen kleinen Betrag bei jedem Kauf. Auf deinen Preis hat das keinen Einfluss.