Vegankoch Sebastian Copien: »Mixen ist das neue Kochen«

»Meinen Hochleistungsmixer möchte ich privat, aber auch bei meinen Kochkursen und -events nicht mehr missen«, sagt Sebastian Copien, der seinen Mixer als »Wunderwaffe für die schnelle und gesunde vegane Küche« bezeichnet. In seinem neuen und inzwischen vierten Kochbuch »fit-Mix« stellt der Veggie-Koch unkomplizierte Rezepte für Smoothiebowls (das sind Smoothies plus Müsli-Zutaten, die richtig satt machen), verschiedene Sorten Pflanzenmilch, Shakes & Drinks, Suppen, Pastasaucen & Würzpasten, Marinaden & Dressings, Brotaufstriche & Dipps vor. Nicht fehlen dürfen natürlich köstliche Desserts, Sorbets & Eis. Und das Beste: Viele der gesunden Köstlichkeiten sind in weniger als 10 Minuten gezaubert.

»Das ist einfache und unkomplizierte Alltagsküche, so wie ich sie mag, und Essen, das den Körper stärkt«, so Sebastian Copien, »und das ganz ohne Industrieprodukte, weißen Zucker und gehärtete Fette.« Er verwendet ausschließlich beste, natürliche Zutaten aus biologischem Anbau, am liebsten aus dem eigenen Garten.

»Mixen ist das neue Kochen«, so das Credo des Veggie-Kochs. Denn Hochleistungsmixer sind wahre Küchen-Wunder: Einfach Obst, Gemüse und frische Kräuter in den Mixer, noch ein paar Superfoods dazu, Knopf an - und schon sind Drinks und Gerichte fertig, die vor Vitaminen & Vitalstoffen nur so strotzen.

Übrigens: Durch das feine Mixen wird Rohkost deutlich besser bekömmlich und unser Körper kann die Nährstoffe viel leichter aufnehmen. Obwohl ein guter Mixer Nüsse natürlich klein bekommt, sollte man sie einige Stunden einweichen, weil dann Enzyme gebildet werden und die wertvollen Inhaltsstoffe dem Körper voll zur Verfügung stehen.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen zwei Rezepte für Smoothiebowls vor: den »Green Detox Bowl« mit Apfel, Petersilie, Brennnessel und Quinoa und den »Immunbooster-Bowl« mit Orangen, Rote Beete, Ingwer und Buchweizen.



Sebastian Copien - Veggie-Koch, Kochbuchautor, Surfer, Gemüsegärtner - macht mit seinem neuen Buch »fit-MIX« mächtig Lust auf diese junge, frische und schlanke Küche. Seine Philosophie: Maximal natürliche & biologische Produkte der Saison und Region - vom Feld in den Topf!

Sebastian Copien: Fit-Mix Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer Hardcover, 144 Seiten ZS-Verlag, April 2016 · ISBN: 978-3-89883-529-9

Preis: 15,99 Euro

Interview mit Sebastian Copien

Freiheit für Tiere: Du bist mit deinen Kochbüchern und Kochkursen ein Trendsetter für die vegane Ernährung. Wann und warum hast du dich entschieden, keine Tiere mehr zu essen und auch Milch und Eier wegzulassen?

Sebastian Copien: Ich habe früher viel Fleisch etc. gegessen und auch beruflich verkocht. Dann habe ich vor etwa sieben Jahren angefangen, mich mit vegetarischer und veganer Ernährung zu beschäftigen und dabei entdeckt, dass so viel mehr in der pflanzlichen Küche steckt, als man erst mal denken würde. Da wartet eine unglaubliche Vielfalt an Farbe, Form und Geschmack und eine Küche, die einfach Freude macht und Kraft gibt. Mein erster Zugang zur veganen Küche war also gar nicht gesundheitlich oder ethisch, sondern technisch. Mich hat es fasziniert, dass ich ohne tierische Produkte einen so unglaublichen Geschmack auf den Teller bringen kann. Mit der Zeit habe ich mich immer mehr mit den Hintergründen beschäftigt und irgendwann mir einfach die Frage gestellt, ob ich die Tiere, die ich dauernd esse, eigentlich selbst töten könnte. Die Antwort war recht schnell klar für mich: Ich könnte es nicht, und daher habe ich meine Konsequenzen gezogen.

Freiheit für Tiere: Du setzt in deiner Küche auf maximal natürliche Produkte. Welchen Unterschied macht es denn aus, welche Früchte, Gemüse oder Kräuter ich verwende?

Sebastian Copien: Die Qualität und die Frische von Gemüse, Kräutern und Obst sind ganz essentiell für unsere Gesundheit und natürlich auch für das Ergebnis beim Kochen. Das habe ich vor ein paar Jahren so richtig für mich entdeckt, als ich angefangen habe, Gemüse selbst anzubauen. Für viele Menschen ist zum Beispiel Brokkoli gleich Brokkoli. Es macht aber durchaus einen Unterschied, ob Gemüse mit Giften wie Pestiziden, Fungiziden oder künstlichem Dünger angebaut und behandelt werden. Natürlich hat auch die Zeit zwischen Ernte und Verzehr einen großen Einfluss auf Geschmack und Wirkung. Eigentlich ist es ja ein Irrsinn, dass man natürliches und unbehandeltes Gemüse mit einem Label kennzeichnen muss und es dagegen als normal hingenommen wird, dass wir Produkte bekommen, die eben nicht 100% natürlich und unbehandelt sind.

Freiheit für Tiere: »Mixen ist das neue Kochen«, schreibst du im Vorwort deines neuen Buchs »fit-Mix«. Welche Vorteile hat die Zubereitung von Smoothies, Suppen und Desserts im Hochleistungsmixer?

Sebastian Copien: »Mixen ist das neue Kochen« habe ich natürlich mit einem kleinen Augenzwinkern gesagt. Ich liebe die klassischen Kochtechniken wie rösten, braten, schmoren und so weiter, durch die Geschmack intensiviert und gefördert



»Bestes saisonales Gemüse und Obst sind die gesunde und kraftvolle Basis meiner Küche«, sagt Sebastian Copien.

werden kann. Kombiniert mit der großartigen Technik der Hochleistungsmixer kann man Geschmack, Konsistenz und Textur aber noch eine Ebene weiter heben und auf den Teller bringen. Zum einen natürlich auch in der reinen, rohen und natürlichen Variante wie in Smoothies oder Smoothiebowls, zum anderen aber durch die Kombination von Kochen und Mixen. Bei der Süßkartoffel-Orangen-Suppe beispielsweise röste ich zuerst Süßkartoffelwürfel, Kokosflocken, Kokosöl und Gewürze richtig kräftig im Ofen an. Wenn ich dies zusammen mit Ingwer, Orangensaft, Zitronenschale, Brühe im Mixer püriere, kommt im Handumdrehen eine Wahnsinns-Suppe raus. Die Rezepte in Fit-Mix sind also nicht nur lecker, sondern auch sehr schnell zubereitet. Perfekt für den gesunden Alltag also - und das, ohne auf Genuss zu verzichten.

Freiheit für Tiere: Was möchtest du den Leserinnen und Lesern von »Freiheit für Tiere« noch sagen?

Sebastian Copien: Kochen und essen ist für uns essentiell und hat dazu die Fähigkeit, uns glücklich und ganz nebenbei gesund zu machen. Es kommt nur auf die Auswahl an. Habt Freude am Kochen, wählt eure Lebensmittel mit Verstand und Herz aus, seid mutig beim Ausprobieren und Experimentieren. Kochen ist viel mehr als das bloße Zubereiten von Essen. Es kann zusammenbringen, entspannen, bereichern und beruhigen.

Informationen und Kochkurse: www.sebastian-copien.de

Freiheit für Tiere Lifestyle: Tierfreundliche Rezepte

Green Detox-Bowl

ZUTATEN für 2 Personen

Für das Topping:

100 g weiße Quinoa Meersalz 2 EL Kürbiskerne 1 Apfel (ca. 130 g) 1 EL Kürbiskernöl 1 TL Kakaonibs (aus dem Bioladen; oder Sesamsamen)

Für den Smoothie: 1 Apfel (ca. 180 g) 2 große Stiele Petersilie 12 Brennnesselblätter (siehe Tipp) 10 g Feldsalat 1 Banane (ca. 150 g) 1 Bio-Zitronenscheibe (½ cm dick, mit Schale) 4 Rohkost-Kakaobohnen oder 1 EL Kakaonibs (aus dem Bioladen) 1 Medjoul-Dattel (ohne Stein) Meersalz 1 EL Leinöl 100 ml kaltes stilles Mineralwasser

Pro Portion ca. 560 kcal, 13 g EW, 21 g F, 74 g KH

TIPP:

Beim Ernten von Brennnesseln darauf achten, dass die Pflanzen an einem von Schadstoffen unbelasteten Ort wachsen. Außerdem Handschuhe tragen und nur die jungen Blätter vom oberen Teil der Pflanze ernten.

ZUBEREITUNG 15 Minuten

- 1. Für das Topping die Quinoasamen waschen und in einem Topf in Wasser mit 1 Prise Salz nach Packungsanweisung weich garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze leicht rösten und abkühlen lassen. Den Apfel waschen und vierteln, dabei das Kerngehäuse herausschneiden und beiseitelegen. Apfelfruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Topping-Zutaten beiseitestellen.
- 2. Für den Smoothie den Apfel waschen und mitsamt dem Kerngehäuse in grobe Würfel schneiden. Petersilie, Brennnesselblätter und Feldsalat waschen und trocken schütteln. Die Banane schälen und in grobe Stücke scheiden.
- 3. Apfelstücke, beiseitegelegtes Kerngehäuse, Zitronenscheibe, Petersilie, Brennnesselblätter, Feldsalat und Bananenstücke in dieser Reihenfolge in den Mixbecher geben. Kakaobohnen, Dattel, 1 Prise Salz, Leinöl und Mineralwasser hinzufügen.

Alles auf höchster Stufe etwa 1 Minute glatt mixen. Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen.

4. Zum Servieren Quinoa, Kürbiskernöl, Kürbiskerne, Apfelwürfel und Kakaonibs als Topping auf den Smoothies verteilen.

Aus:



Bild: © ZS Verlag/ Maria Grossmann, Monika Schürle



munbooster-Bowl

ZUTATEN für 2 Personen

Für das Topping: 80 g Buchweizen Meersalz 1 EL Sesamsamen 2 große frische Feigen 1 TL Olivenöl gemahlene Vanille

Für den Smoothie: 2 Orangen (ca. 400 g) 1 kleine frische junge Rote Bete (ca. 75 g) 1/2 Apfel (ca. 90 g) 4 g Ingwer 1 EL Leinöl 1 EL Sesamsamen 2 Medjoul-Datteln (ohne Stein) Meersalz 100 ml kaltes stilles Mineralwasser

Pro Portion ca. 480 kcal, 9 g EW, 14 g F, 72 g KH

ZUBEREITUNG 10 Minuten · Garzeit: 15 Min.

- 1. Für das Topping den Buchweizen in einem Sieb waschen und nach Packungsanweisung in Wasser mit 1 Prise Salz weich garen. Abkühlen lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.
- 2. Inzwischen für den Smoothie die Orangen schälen. Die Rote Bete putzen, waschen und mitsamt der Schale in grobe Würfel schneiden. Den Apfel waschen und mitsamt dem Kerngehäuse in grobe Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Orangen, Rote Bete, Apfel und Ingwer in den Mixbecher geben. Leinöl, Sesam, Datteln, 1 Prise Salz und Mineralwasser hinzufügen. Alles auf höchster Stufe etwa 1 Minute glatt mixen. Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen.
- 3. Zum Servieren für das Topping nach Belieben 50 g rote Weintrauben waschen, halbieren und eventuell die Kerne entfernen. Die Feigen waschen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Buchweizen mit Olivenöl sowie 1 Prise Vanille mischen und mit Salz abschmecken. Buchweizen, Feigenscheiben, Sesam und Traubenhälften auf den Bowls anrichten.

AUS:



