

Roh-köstlich speisen in Nellys Bistroh in Speyer

Hallo ihr Lieben!

Ich hatte euch letztes Jahr mal von meinem Rohkostkurs berichtet, den ich mit Ines zusammen besucht habe. Er fand in der [kulinaRoh- Schule](#) von Nelly Reinle- Carayon statt, die unter der Woche in ihrem [Bistroh](#) rohe vegane Küche anbietet. Schon lange hatte ich mir vorgenommen, dort einmal essen zu gehen, denn ich verfolge ihre Seite auch bei facebook und bewundere immer ihre Fotos von all den liebevoll hergerichteten Tellern, die sie ihren Gästen serviert. Am Freitag konnte ich dieses Vorhaben endlich in die Tat umsetzen. Meine gesundheits- und ernährungs- interessierte Ma und ich unternahmen mal wieder einen Mutter- Tochter- Ausflug und gingen im Bistroh Mittag essen.



Obwohl Nelly an vielen Wochenenden Kurse gibt, kam ihr mein Gesicht bekannt vor und nach einem kurzen Tipp konnte sie der Naschkatze sogar ihren Namen zuordnen, was mich wirklich sehr freute!

Speisekarte

Wochenkarte 3. - 6. Febr. 2015

Vorspeise

Tomatencremesuppe	4,00 €
"P'tit" Salat	4,00 €

Hauptspeise

Nelly's Salatkreation	7,00 €
Salat-Tacos mit „Räucherhack“	8,00 €
Riesenpilze mit Spinat-„Rohcotta“	8,00 €

Dessert

Auswahl an Torten	4,00 €
Törtchen	5,00 €



In dem großen, hellen Bistroh- Raum suchten wir uns einen Tisch am Fenster, durch das sogar vorfrühlingshaft die Sonne schien.

Auf der Karte standen eine Tomatencremesuppe und ein Salätchen als Vorspeisen und wir wählten beides und teilten, wie wir das so gerne tun. Man kann dann auch einfach mehr ausprobieren. Zwischen Vorspeise und Hauptgang bummelten wir ein bisschen durch den angegliederten Laden, wo Interessierte reichlich Literatur zur Rohkost finden und Überzeugte sich mit allerlei Leckereien oder Rohstoffen eindecken können.



Als Hauptgang hatten wir die gefüllten Pilze mit Spinat-„Rohcotta“ und Salatbeilage sowie die Salat- Tacos mit „Räucherhack“ und Tomatensalat geordert. Die Pilze waren sogar lauwarm, denn sie kamen aus dem Dörrgerät und ihre Füllung schmeckte fast wie richtige Ricotta.



Das Räucherhack entpuppte sich als Nussmischung mit Räucherpaprika und schmeckte würzig- nussig und sehr lecker.



Zum

Abschluss teilten wir uns noch eine Himbeer- Creme- Rolle zum Espresso, der dann als einzige Komponente unseres Mahles nicht roh war sondern heiß gebrüht, wie sich das gehört. Nelly reichte Kokosblütenzucker dazu statt normalem weißen Süßungskristall.

Ein Schokotörtchen nahmen wir noch mit nach Hause für den nächsten Tag; es schmeckte wie ein Törtchen aus Schoko-Mousse.



Was

mich sehr begeistert am Bistrot: die Herzlichkeit und Energie der Besitzerin Nelly. Ihre Augen funkeln und man merkt in jeder Sekunde, dass sie mit Herzblut bei der Sache ist und ihren Platz im Leben, in der Rohkost und ihrem Geschäft mehr als gefunden hat. Das strahlt sie aus und man merkt es auch an ihren liebevoll angerichteten Tellern und den leckeren Kreationen, mit denen sie ihre Gäste verwöhnt.

Auch wenn ich als Naschkatze niemals Rohkostanhängerin werde, so komme ich doch gerne immer mal wieder auf einen Streifzug vorbei, um mehr Kostproben aus der kulinarischen Welt zu genießen. Jedem, der neugierig ist auf neue kulinarische Eindrücke und leckeres, roh-veganes Essen, dem kann ich nur empfehlen, einmal im Birkenweg in Speyer vorbei zu schauen.

Habt ihr schon Erfahrung mit Rohkost? Oder dachtet ihr bisher auch, Rohkost = Karottensticks zum Nagen? Ich würde mich freuen, von euren Erfahrungen und Eindrücken zu hören!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Speyer: Bummeln, Essen im Mediterraneo & Naschen bei Chocolaterie Patisserie Sprengart &

Von meinem [rohköstlichen Kurs in Nellys kulinaroh- Schule](#) habe ich euch ja schon berichtet.

Davor hatte ich endlich mal wieder Gelegenheit, durch das schöne Speyer zu streifen. Wer noch nie dort war, dem sei nur geraten, einmal vorbei zu schauen, denn ein Besuch lohnt sich immer.

Bei schönem Wetter lässt es sich herrlich bummeln und am Rhein vorbei schauen, bei Regen kann man den Dom bestaunen, dem Museum der Pfalz einen Besuch abstatten oder dem Imax oder SeaLife.



Die Stadt am Rhein mit der größten erhaltenen romanischen Kirche hat für mich immer einen Hauch von südlichem Flair. Vielleicht liegt das an der offenen, hellen Atmosphäre des Domplatzes und der angrenzenden breiten Straße, die von Palmen und

italienischen Eisdielen gesäumt zum Altpörtel hinunter führt und deren schmucke Häuser mit französischen Mansarddächern und freundlichen, oft sommerlichen Farben eine fröhliche Stimmung erzeugen.

Leider war bei unserem Besuch das Wetter nicht ganz so sommerlich, sondern aprilhaft launig und es regnete immer wieder aus unheilvoll grauem Himmel. Das hielt uns aber nicht ab von einem bewundernden Gang um den Dom, dessen Mauern von den verschiedenen Bauphasen erzählen und dessen Inneres die stille Erhabenheit alter Bauwerke ausstrahlt, die schon viel gesehen und erlebt haben und noch vieles überdauern werden.

Neben dem Altpörtel stöberten wir in einem Bürstengeschäft und ich erstand eine Gemüsebürste und eine Pilzbürste – so was wollte ich schon lange haben. Dann machten wir uns mit knurrendem Magen auf die Suche nach einem kleinen Mittagessen und ich erinnerte mich an eine entzückende italienische Oase in einer Seitenstraße, in der ich vor längerem mit meiner Mutter gelandet war.



Das

Mediterraneo

Man bekommt im [Mediterraneo](#) nicht nur Eis und ein Stück Pizza auf die Hand, wie das in Italien so oft der Fall ist, sondern man kann auch warme Pastagerichte, Salate und Antipasti-

Teller bestellen und das Ganze mit leckeren italienischen Kuchen oder *gelato* abrunden.



Zu

unserem Glück war gerade ein runder Tisch mit farbenfroher Mosaikplatte frei geworden.

Neben uns an der Wand hingen drei Fotos mit spaghettissenden Berühmtheiten aus früheren Zeiten und um uns herum herrschte lebhaft mediterrane Stimmung in dem fast vollbesetzten Lokal, wo viele ihre Pastas und Salate mit einem mittäglichen Glas Wein genossen, sicher inspiriert durch die italienische Lebens- und Genuss- Art und verführt von den zahlreichen Weinflaschen, die in einem Regal präsentiert werden.



Wir

bestellten uns einen Antipasti- Teller für 2. Dazu gab es wunderbare frische Pizzabrötchen und nachdem wir die getrockneten Tomaten, eingelegten Gemüse, Oliven und den herrlich würzigen Käse verputzt hatten, waren wir so rundum glücklich und befriedigt, also wären wir im Italienurlaub.

Gerne hätten wir noch ein Stück Torta della nonna (Probieren! Die Zitronencreme- Tarte mit Pinienkernen ist ein Gedicht!) genascht oder ein Tiramisù probiert, doch wir waren zu satt und wollten ja auch noch Platz lassen für das Menü des kulinaroh- Kurses.

So stöberten wir nach dem Essen und einem Espresso nur noch in den Regalen, wo man Nudeln, Pesto, Marmeladen und Eingemachtes aus der italienischen Küche kaufen und sich ein Stückchen Italiengenuss mit nach Hause nehmen kann.

Chocolaterie Patisserie J. Sprengart



Schon auf dem Weg zum Mediterraneo hatten wir die kleine Patisserie an der Ecke gesehen und auf dem Rückweg mussten wir sie uns natürlich genauer anschauen. Wir hatten dort sozusagen unseren visuellen Nachttisch, denn der kleine Laden bietet wunderbares Naschwerk an. Der Duft verrät schon mit einem feinen Hauch Schokolade, dass es allerlei Köstlichkeiten gibt.

In den Regalen findet man Kakaohaltiges in zahlreichen Formen, da stehen Liköre, Sirup und kusmi- Tees in allen Farben, Marmeladen, Öle und andere Delikatessen ziehen Genießerblicke auf sich. In der Vitrine leuchten farbenfrohe Törtchen mit Früchten und Schokolade, wie man sie in Paris findet und die man am liebsten alle kosten würde und daneben liegen



verführerische Eclairs.

Update 2019: Die Patisserie befindet sich mittlerweile nicht mehr im Zentrum von Speyer, sondern in Dudenhofen in der Landauer Straße!!

Ich hoffe, ich konnte euch Speyer ein wenig ans Herz legen, wenn ihr noch nicht dort wart und denen, die den schönen Ort schon kennen, vielleicht noch einen neuen kulinarischen Streifzug vorschlagen.

Einen Urlaubstag dort einzulegen, lohnt sich und falls ihr in der vielfältigen Gastronomie noch andere schöne Genuss- Orte findet oder kennt, freue ich mich auf eure Tipps!

Habt eine genussreiche Zeit,
eure Judith

[Roh- köstlicher Samstag in Speyer: Ein Einführungskurs in der „kulinaRoh Schule für Rohkost“](#)

Was fällt euch zu Rohkost ein? Möhrchen und Quarkdipp? So ähnlich ging es meiner Freundin Ines und ich muss gestehen, dass ich das Ganze auch höchstens um diverse Salate erweitert

hätte. Ines hatte über eine Freundin von einer Rohkostschule mit tollen Kursen gehört und wollte darüber einfach mehr erfahren. Spontan fragte sie mich und genauso spontan beschloss ich, dass so ein Einführungskurs doch spannend sein könnte und sagte zu.

Und? Ich habe es nicht bereut! =)



Die vier Stunden bei Nelly Reinle- Carayon und ihrem Kollegen Lars waren... rundum sinnliche! In herzlicher und offener Atmosphäre wurde gequatscht, Wissen vermittelt, gefragt, geknabbert und geschleckt und dabei viel gelacht. Wir erfuhren nicht nur viel über uns bisher unbekannte Nüsse, Früchte und Süßungsmittel, die in der Rohkost Verwendung finden, sondern durften auch von allem kosten und bekamen nebenbei sogar immer mal noch andere Kreationen vorgesetzt, die einer der beiden aus den Dörrgeräten hervorzauberte.

Der Kurs stand unter dem Motto „Spargel küsst Erdbeere“ und die uns erwartende Rezeptemappe enthielt neben einer Liste mit verschiedenen Lebensmittelgruppen ein Vier- Gänge- Menü:



Alle Rezepte sind auch für Veganer geeignet und recht schnell zubereitet, sofern man einen guten Gemüsehobel, scharfe Messer und einen leistungsstarken Mixer und Küchenmaschinen hat. Nach einer ersten Einweisung wurde dann auch fleißig geschnippelt und püriert, gemischt und probiert.



Die Suppe wurde im Mixer sogar lauwarm püriert und wärmte zudem gut durch einen Hauch Chili, sodass sie gar nicht wie erwartet eine „kalte“ Angelegenheit war.

Die Rohvioli bestanden aus dünnen Scheiben Rote Beete und Süßkartoffel, die wir mit einer Mischung aus Cashewkernen und Gewürzen füllten und liebevoll garnierten mit schwarzem Sesam, Frühlingszwiebeln und gehackten Kürbiskernen.

Der Spargel war über Nacht in Orangensaft mariniert worden und wurde nun von einer feinen Sauce aus Mandelpüree, Tamari, Senf, Gewürzen und Orangensaft umarmt und dann von Erdbeeren

geküsst. Die verliebte Symbiose sank auf ein weißes Bett aus Rübchen- Rüschen.

Der krönende erhebende Abschluss, das Tiramisù, bestand aus einem Cashewkern- Boden mit Zitronenschale und Coconut Nectar, worauf eine Schicht Erdbeeren kam (ein Teil wurde püriert, ein Teil klein geschnitten) und das Ganze wurde getoppt mit Cashewsahne aus Nüssen, Wasser, Vanillepulver und einem Hauch Baobab.



Das ganze Menü war unglaublich lecker und ich möchte auf jeden Fall demnächst mal als Gast in das Bistro kommen, das unter der Woche dort rohe Leckereien anbietet und an manchen Sonntagen sogar einen Brunch, der schon Wochen vorher ausgebucht ist und sich somit ebenfalls lohnen sollte.

Ich kann jedem, der sich für Rohkost oder gesunde (und vegane) Ernährung interessiert, nur ans Herz legen, einmal im Birkenweg 2 in Speyer vorbei zu schauen oder einen Kurs in der kulinaroh- Schule zu besuchen.



Auch wenn man wie ich sicher niemals reiner Rohköstler werden wird, kann sie spannende neue Ideen liefern, wie man aus rohem Gemüse tolle Gerichte zaubern kann.

Sie kann eurem Gaumen neue Eindrücke vermitteln und ihm neue Geschmäcker beschermen. Und sie kann vor allem neue Impulse geben, damit Ernährung nicht nur gesünder, sondern vor allem immer wieder vielfältiger, kreativer und (roh?)köstlicher wird!

In diesem Sinne wünsche ich euch eine köstliche Zeit!
eure Judith