

Lieber Koch, liebe Köchin,

Ich bin veganer Rohkünstler. Würden Sie mir bitte einen großen, gemischten Salat mit einigen der folgenden Zutaten zubereiten:



- Verschiedene Salate
- Grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Wirsing, Mangold...)
- Rohes Gemüse (Tomaten, Gurken, Sellerie, Karotten, rote, gelbe, orangene Paprika, Rote Bete, Pastinake, Kohlrabi, Rettich, Radieschen...)
- Avocado
- Oliven
- Frische Kräuter
- Sprossen
- Rohe Nüsse und Samen

Bitte kein:

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Käse oder andere Milchprodukte
- Gemüse aus der Dose

Ich freue mich auf Ihre Kreativität! Herzlichen Dank!

THE *Glowing Gourmet*
GISELA BAYER

Dear Chef,

I eat a raw vegan diet. Would you please prepare a large mixed raw salad for me with any of the following ingredients:



- Salad greens
- Leafy green vegetables
- Raw vegetables (tomato, cucumber, celery, carrot, yellow, red, orange bell pepper, beetroot, parsnip, radish...)
- Avocado
- Olives
- Fresh Herbs
- Sprouts
- Raw Nuts and Seeds

Please no:

- Meat
- Fish
- Eggs
- Cheese or other dairy products
- Frozen or tinned food

I look forward to your creativity! Thank you!

THE *Glowing Gourmet*
GISELA BAYER

Cher cuisinier,

J'aimerais vous demander de préparer un grand saladé mélangé cru avec les ingrédients suivants:



- Salades vertes et fanes de légumes
- Légumes crus tels que tomate, concombre, carotte, céleri, courgette, poivron, betterave, panais...
- Avocat
- Olives
- Herbes aromatiques
- Graines germées
- Noix, noisettes, amandes crues

S'il vous plaît pas de :

- Viandes
- Poissons
- Oeufs
- Produits laitiers

Comptant sur votre créativité, je vous remercie par avance pour le service.

THE *Glowing Gourmet*
GISELA BAYER

Querido cocinero,

Yo soy crudivegana(a), sigo una dieta estrictamente CRUDA y sin productos de origen animal. Por favor podría prepararme una gran ensalada variada con algunos de los siguientes ingredientes:



- Lechuga, canónigos, rúcula, espinacas, acelgas, endivias...
- Verduras crudas: tomates, pepino, zanahoria, apio, calabacín, pimiento rojo, remolacha, cruda, rabanitos...
- Aguacates
- Aceitunas
- Hierbas aromáticas frescas
- Germinados
- Frutos secos sin tostar y semillas sin tostar

Por favor no puedo comer:

- Verduras congeladas o enlatadas
- Carne
- Pescado
- Huevos
- Queso y derivados lácteos

**¡Agradeceré de corazón su creatividad y disponibilidad!
¡Mil Gracias!**

THE *Glowing Gourmet*
GISELA BAYER

Caro Cuoco/a,

Io mangio solo una dieta cruda e vegana. Potresti per favore prepararmi un grande piatto di insalata cruda con qualsiasi dei seguenti ingredienti:



- Insalata verde e verdure verdi di qualsiasi tipo
- Verdure crude (pomodori, cetrioli, sedano, carote, peperoni, rape rosse e bianche, finocchi...)
- Avocado
- Olive
- Erbe fresche
- Germogli
- Noci e Semi crudi (non tostati)

Per favore no:

- Carne
- Pesce
- Uova
- Formaggi o altri latticini
- Cibi in scatola

**Sono sicura che godrò della sua creatività!
Grazie!**

THE *Glowing Gourmet*
GISELA BAYER

Estimado Chefe de Cozinha,

Sou crudivegana, pratico uma dieta estritamente crua e sem produtos de origem animal. So licito assim o favor de me preparar uma salada grande, variada, com alguns dos seguintes ingredientes:



- Alface, canónigos, rúcula, espinafre, acelgas, endívias..
- Vegetais crus: tomates, pepino, cenoura, aipo, courgette, pimento vermelho, beterraba crua, rabanetes...
- Abacates
- Azeitonas
- Ervas aromáticas frescas
- Germinados
- Frutos e secos e sementes, não tostados (apenas secos)

Por favor, alerto que não posso comer:

- Vegetais congelados ou enlatados
- Carne
- Peixe e marisco
- Ovos
- Leite, queijo e derivados lácteos

AGRADEÇO DO CORAÇÃO A SUA CRIATIVIDADE E DISPONIBILIDADE! MUITO OBRIGADA!

THE *Glowing Gourmet*
GISELA BAYER