

KARTOFFELN: Ursprünglich kommt die gesunde Knolle aus Südamerika, genauer gesagt aus den Anden. Erst im 17. Jahrhundert schaffte sie es zu uns nach Europa. Die Kartoffel enthält so gut wie kein Fett, dafür aber viele Vitamine, Mineralstoffe und eine ganze Menge Ballaststoffe. Kochst du die Kartoffel oder brätst sie mit einer kleinen Menge Öl an, kannst du davon fast so viel essen, wie du magst. Kartoffeln und wenig Kalorien? Richtig! Was viele nicht wissen: Kartoffeln bestehen zu knapp 80 Prozent aus Wasser und sind mit 0,1 Prozent Fett fast fettfrei. Sie sind richtig gute Sattmacher. Dafür sorgt die enthaltene Stärke, die teilweise schon im Mund aufgespalten wird und so besonders früh dem Körper signalisiert, dass Energie auf dem Weg ist. Damit stellt sich das Sättigungsgefühl schneller ein. Mit 17 mg pro 100 g enthält die Kartoffel mehr Vitamin C als ein Apfel. Da das Antioxidans jedoch nicht hitzebeständig ist, solltet ihr bei der Zubereitung darauf achten, dass ihr die Kartoffel nicht zu lange kocht, denn dabei wird eine Menge der guten Nährstoffe zerstört oder ausgeschwemmt. Besser ist die Zubereitung im Ofen oder in der Bratpfanne.

SÜSSKARTOFFELN: Süßkartoffeln werden zwar wie Kartoffeln zubereitet, sind aber nicht verwandt: Sie schmecken nicht nach Kartoffel, sondern überraschend süß, was sie einem hohen Zuckergehalt zu verdanken haben. Insbesondere in ihrer Schale steckt der sekundäre Pflanzenstoff Caiapo, der sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Zudem enthalten Süßkartoffeln viele Ballaststoffe, die für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Sie können so Blutzuckerspitzen reduzieren, da durch den Verzehr der Knolle die Verarbeitung von Zucker und Stärke verlangsamt wird. Auch unterstützen Ballaststoffe die Verdauung.



4. NUSSMUS

Hier findet ihr eine Liste meiner 10 Favoriten! (Ich habe natürlich nicht immer alle zu Hause, aber Mandel- und Erdnussmus sind auf jeden Fall am Start.)

Das Besondere an Nussmus ist, dass es wirklich nur aus Nüssen hergestellt wird. Dafür werden die gesunden Kerne geröstet und gemahlen. Das Rösten ist dabei entscheidend, damit sich das Aroma entfalten kann. Je nach Sorte wird die Temperatur dafür angepasst. Damit das intensive Aroma dann auch wirklich im Glas landet, müssen die Nüsse nach dem Röstprozess sofort weiterverarbeitet werden. Beim Mahlen werden die gesunden Fette in den Nüssen quasi ausgedrückt und machen das Mus, das dabei entsteht, so schön cremig.

1. BRAUNES MANDELMUS: Genau genommen ist die Mandel gar keine Nuss – da es sich bei ihr um den Kern einer Frucht handelt, gehört sie zur Gattung Steinobst. Das macht Mandelmus aber kein bisschen weniger lecker! Es ist ein echter Klassiker, den es in zwei Varianten gibt. Für dunkles Mandelmus werden die kleinen Kerne mit Schale geröstet und dann gemahlen. Die Röstaromen machen braunes Mandelmus deutlich intensiver im Geschmack als das weiße. Perfekt für: Pancakes, Porridge und Bananenbrot.
2. WEISSES MANDELMUS: Statt sie zu rösten, werden die Mandeln für das weiße Mus geschält, blanchiert und dann weiterverarbeitet.

Geschmacklich ist es milder als das braune und ich mag es fast noch etwas lieber. Ein absolutes Must-have zu Hause, um spontan meine Salted Caramel Baked Oats zu zaubern.

3. ERDNUSSMUS: Kein Nussmus ist so beliebt wie Erdnussmus! Dabei handelt es sich bei der Erdnuss botanisch um gar keine richtige Nuss, sondern um eine Hülsenfrucht. Ich esse Erdnussmus am liebsten in Kombination mit Marmelade. Peanut Butter & Jelly ist einfach immer wieder lecker! Egal ob auf Brot, Bananenbrot oder Porridge.



4. CASHEWMUS: Auch Cashews sind gar keine richtigen Nüsse. Aus den Kernen entsteht ein unglaublich mildes und leckeres Mus, das sich optimal zum Binden von Saucen eignet. Besonders in der veganen Küche ist Cashewmus ein idealer Sahneersatz, um Saucen oder Suppen zu verfeinern. Perfekt auch als Käseersatz auf veganer Pizza!
5. HASELNUSSMUS: Haselnussmus ist DIE Alternative für die klassische geliebte Nuss-Nougat-Creme. Schmeckt natürlich etwas herber, ist aber supergesund!
6. MACADAMIAMUS: Die Macadamianuss hat einen ganz besonderen Geschmack, der im buttrig-cremigen Mus noch besser zur Geltung kommt. Eine süße Verführung, die jedoch ziemlich gehaltvoll ist. Im Vergleich zu gesüßten Brotaufstrichen ist sie trotzdem immer

die bessere Wahl. Und manchmal darf es eben etwas Besonderes sein.

7. KÜRBISKERNMUS: Kein „echtes“ Nussmus, aber so gesund, dass es in meiner Liste nicht fehlen darf. Kürbiskernmus ist eine echte Proteinbombe und wertvolle Nährstoffquelle für eine Vielzahl wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
8. PISTAZIENMUS: Farblich sticht Pistazienmus definitiv ins Auge. Und auch geschmacklich ist es ein echtes Highlight. Ich glaube, man hasst oder liebt es. Ich liebe den besonderen Geschmack besonders auf Kokosjoghurt und Porridge.
9. KOKOSMUS: Kokosmus schmeckt fast wie Urlaub. Gewonnen wird es aus dem fein vermahlenden Fruchtfleisch frischer Kokosnüsse. Kokosmus eignet sich wunderbar für Desserts, Smoothies oder Nicecream, also Eis aus gefrorenen Bananen. Einfach vor dem Pürrieren zu den Bananenscheiben geben und alles zu einer cremigen Masse verarbeiten.
10. SESAMMUS(TAHIN): Auch wenn Sesam keine Nuss ist, gehört es irgendwie in diese Liste. Für die Herstellung wird meist eine Mischung aus geschälten und ungeschälten Sesamsamen verwendet, die übrigens besonders reich an pflanzlichem Eiweiß sind. Must-have in Hummus!

5. KOKOSÖL

Kokosöl wird aus dem zerkleinerten und getrockneten Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen. Es handelt sich um ein festes Fett, das bei Raumtemperatur flüssig wird. Das Öl der Kokosnuss verträgt Temperaturen bis zu 200 °C und eignet sich deshalb hervorragend zum Braten. 100 ml enthalten etwa 890 kcal. Beim Einkauf sollte man darauf achten, qualitativ hochwertiges, am besten kalt gepresstes, natives Kokosöl in Bio-Qualität zu wählen. Dieses wird nicht chemisch gehärtet, ist mineral- und nährstoffreicher und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Ich brate mein Gemüse oder auch meine Pancakes supergerne in Kokosöl an.



6. MILCHALTERNATIVEN

Es gibt mittlerweile viele Alternativen zur klassischen Kuhmilch. Aber was macht pflanzliche Drinks gesünder? Sie enthalten beispielsweise keine Antibiotika oder Hormone – letztere werden z. B. mit Akne in Verbindung gebracht.

MANDELDRINK: Mandeldrinks werden aus in Wasser eingeweichten geschälten Mandeln hergestellt. In einem ungesüßten Mandeldrink stecken wenig Kalorien, aber dafür 50 Prozent mehr Kalzium als in Kuhmilch.

REISDRINK: Reisdinks werden aus gemahlenem Reis und Wasser hergestellt. Diese Milchalternative eignet sich sehr gut für alle mit einer Nuss- und Sojaallergie. Sie ist vom Geschmack her deutlich süßer als andere Alternativen.

HAFERDRINK: Haferdrinks sind der neue Liebling unter den pflanzlichen Milchalternativen. Sie werden durch Einweichen, Mischen und Sieben von Hafer durch ein Käsetuch hergestellt. Hafermilch ist besonders beliebt in Kaffee oder auch für Porridge.

SOJADRINK: Sojadrinks sind die ursprüngliche pflanzliche Milchalternative. Sie werden aus Sojabohnen und gefiltertem Wasser hergestellt. Sojadrinks sind eine richtige Proteinbombe mit 7-12 g pro 250 ml.