

BASISZUTATEN

Olivenöl: Ich lege immer darauf wert, dass es richtig gutes kaltgepresstes Olivenöl ist. Man merkt einfach den Unterschied. Zum Kochen verwende ich Olivenöl von guter Standardqualität. Zum Verfeinern meiner Gerichte gönne ich mir dann ein qualitativ hochwertigeres. Mit diesen beträufle ich beispielsweise das fertige Gemüse, den Salat, meinen Risotto oder auch meine Nudeln. Es gibt wirklich allem Aroma.

Apfelessig: Apfelessig hat einen leichten, herben Geschmack und schmeckt mir persönlich am besten. Nebenbei ist er eine tolle Alternative zu Balsamico-Essig, da er zudem noch gegen Verdauungsbeschwerden hilft. Ich verwende Apfelessig zum Würzen von Dips, Saucen und Körnern und natürlich von Salaten.

Bohnen und Hülsenfrüchte: Ich habe immer mehrere Dosen an Hülsenfrüchten und Bohnen in meiner Speisekammer. So zum Beispiel Cannellini, Borlottibohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen und Linsen. Sie geben jedem Gericht gleich mehr Substanz und sie sind geschickt herzunehmen. Dose auf, abgießen, durchspülen und rein in den Topf. Kichererbsen habe ich deshalb immer zuhause, weil ich Hummus liebe. Linsen verwende ich seltener aus der Dose. Diese bevorzuge ich frisch zuzubereiten, da die Kochzeit nicht so lange ist wie bei Bohnen oder Kichererbsen. Insgesamt sind Bohnen und Hülsenfrüchte wahre Kraftpakete und tolle Energielieferanten. Sie enthalten nämlich viel Vitamin B, Proteine und Eisen.

Süßungsmittel: Zum Süßen meiner Speisen verwende ich hauptsächlich Ahornsirup oder Reissirup. Honig liebe ich über alles. Dieser ist mir jedoch manchmal fast zu schade für die Zubereitung meiner Saucen. Am besten schmeckt mir Honig auf einem Stück Roggenbrot mit Butter. Ahornsirup ist schon recht teuer. Eine etwas billigere Variante ist der Reissirup. Er schmeckt halt weniger nach Karamell wie der teurere Ahornsirup. Natürlich verwende ich zum Backen meiner Kuchen nicht immer ausschließlich diese Süßungsmittel. Da muss natürlich auch weißer Kristallzucker herhalten. Aber für unsere gesunden Mahlzeiten sind mir Ahornsirup und Reissirup wohl die allerliebsten.

Tahin: Das gesunde Sesammus hat es wirklich in sich und ich habe es wirklich immer vorrätig. Es besteht aus nichts anderem als aus gemahlenden Sesamkörnern. Ich kaufe oder bestelle mir das Mus meistens in großer Menge, fülle es in Gläsern ab und friere sie ein. Danach verwende ich das Mus, Glas für Glas, für die Zubereitung meines Hummus oder für die einfache Tahinsauce, die man in 2 Minuten mit etwas Wasser und Zitronensaft zubereitet hat. Tahin ist eine gesunde Alternative zu Mayonnaise. Rührt man beispielsweise Tahinsauce unter ein paar Nudeln, hat man in ein paar Minuten das einfachste und leckerste und darüber hinaus gesündeste Gericht gezaubert. Es macht jedes Essen cremiger,

aromatischer und aufregender. Sesamkörner sind sehr gesund. Sie enthalten Kalzium, B-Vitamine, Magnesium und Eisen.

Kokosmilch: Kokosmilch kann man für alles verwenden, wofür man sonst Milch oder Sahne verwendet. Sie sorgt für die Extraportion Cremigkeit und die geniale Konsistenz, ohne dass das Essen immer gleich nach Kokos schmeckt.

Frische Früchte: Etwas, was ich immer bei mir zuhause habe, sind Zitronen. Ich verwende sie zum Würzen. Selbst das langweiligste Gericht wird tausendmal leckerer, wenn man es mit Zitronensaft beträufelt. Meine Bowls kommen nie ohne Zitrone aus. Manchmal stehen auch Limetten auf meinem Einkaufszettel. Sie sind etwas milder und haben etwas weniger Säure. Weiteres Obst, das ich immer zuhause habe, sind Bananen und Äpfel. Im Winter natürlich Orangen und Mandarinen, im Sommer natürlich alles Kernobst. Von meinem Garten habe ich jedes Jahr kiloweise Beeren eingefroren: Erdbeeren, Schwarzbeeren, schwarze Johannisbeeren, Himbeeren und weiße und rote Stachelbeeren. Mit ihnen zaubere ich ein Stück Sommer auf Porridge, Kuchen und feinen Tartes.

Frisches Gemüse: Gemüse kaufe ich bunt und quer durch die Regale. Natürlich hängt es von der Jahreszeit ab, welche Gemüsesorten bei mir auf dem Speiseplan stehen. Aber Kartoffeln habe ich das ganze Jahr vorrätig, sowie Zwiebeln, Knoblauch und Lauch. Süßkartoffeln liebe ich und im Herbst natürlich Kürbisse. Daraus macht man die allerbesten Bowls. Spinat, Tomaten, Gurken, Zucchini, Kohlgemüse jeder Art: Ich lass mich beim Gemüsehändler inspirieren und fülle meine Einkaufstaschen mit allem, was mir beliebt.

Getreidesorten: Meine Grundausstattung an Getreide schaut wie folgt aus: Dinkelvollkorn, Vollkornreis, Quinoa, Hafer, Buchweizen und Hirse. Da ich stolze Besitzerin einer Getreidemühle bin, kann ich mir die Körner entweder zu Mehl mahlen, ob grob oder fein, oder sie einfach wie Reis kochen. Dabei versuche ich jede Woche eine größere Menge Vollkornreis, Quinoa, Buchweizen oder Hirse vorzukochen, damit ich mir und meinem Mann, wenn es schnell gehen muss, eine Portion mit etwas Tahin, Sojasauce und Zitronensaft aufwärmen kann. Dazu eine Dose Bohnen oder Kichererbsen und eine zerdrückte Avocado und schon haben wir eine fantastische Fünf-Minuten-Mahlzeit für den Abend oder auch für unterwegs.

Mehl: Für Kuchen und Tartes verwende ich Dinkelmehl, das ich mit einem Teil frisch gemahlenem Dinkelvollkornmehl vermische. Außer wenn ich wirklich Torten oder feine Süßspeisen backe, oder Hefeteige, da bevorzuge ich weißes Dinkelmehl. Ansonsten mahle ich mir das Mehl aus meinem verschiedenen Getreidekorn und mische es unter den Pfannkuchenteig oder in den Spätzleteig. Einige meiner Gerichte bereite ich ausschließlich aus Vollkornmehl zu.

Kräuter und Gewürze: Ohne Kräuter und Gewürze geht bei mir in der Küche wirklich gar nichts. Gewürze, die immer in meiner Küche vorrätig sind:

Paprikapulver edelsüß, Kurkuma, Kreuzkümmel (Kumin), Chiliflocken, schwarzer und roter Pfeffer, Zimt, Vanille und das Kräutersalz meiner Mutter. Natürlich pflanze ich im Sommer auf meiner Terrasse und im Garten unzählig viele verschiedene Kräuter. Ich liebe Majoran, Thymian, Minze, Basilikum, Rosmarin und Salbei. Das ganze Jahr vorrätig habe ich auch Petersilie oder Koriander. Diese kommen zum Schluss auf meine heißgeliebten Bowls und geben zusammen mit ein paar Spritzer Zitrone allem einen Extra-Kick an Frische und Säure.

Nüsse und Kerne: Über Nüsse könnte ich Bücher schreiben. Ich liebe Nüsse als Snack, im Gebäck, im Brot, im Salat. Am besten jedoch schmecken mir die Nüsse auf meinen Bowls. Geröstet, leicht karamellisiert oder roh. Sie passen zu jedem Gemüse. Haselnüsse sind meine absoluten Lieblinge und ich komme keinen Tag ohne sie aus. Auch Kerne machen jede Mahlzeit etwas spannender und sind extrem gesund. Sesamkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen oder Pinienkerne habe ich eigentlich immer zuhause. Über meine Bowls oder Salate gestreut geben sie allem einen besonderen Biss.

Nussmus: Was rohe Nüsse fast noch toppt, ist Nussmus. Wer einen leistungsstarken Mixer zuhause hat, kann sich Nussmus ganz einfach selber machen. Bei DM beispielsweise hat man mittlerweile eine große Auswahl. Mus aus Mandeln, Haselnüssen, Erdnüssen oder Cashewnüssen passen perfekt aufs Frühstücksbrot, ins Porridge, als Dip für Obst. Am liebsten rühre ich jedoch Nussmus zusammen mit Gemüse in meine Pasta.

Vollkornnudeln: Ich kaufe zu den herkömmlichen Weizennudeln immer auch Vollkornnudeln aus Dinkel. Meine Kinder mögen nicht immer. Besonders liebe ich Vollkornreisnudeln. Sie sind sehr bekömmlich und schmecken einfach lecker. Ich liebe auch Buchweizennudeln. Manchmal bereite ich meinen Pastateig ja auch selbst zu. Diese sind natürlich mit nichts zu vergleichen.

Sojasauce: Sojasauce fehlt nie in meinem Essschrank. Für die Zubereitung von Saucen, Dressings oder einfach als Würze für mein Wokgemüse. Sie verstärkt das bestehende Aroma und macht jedes Gericht um einiges interessanter.

Tomatenmark und Dosentomaten: Natürlich sind bei mir auch immer Dosentomaten und Tomatenmark vorrätig. Sie landen in einer guten Pasta, die schnell zubereitet ist, aber auch in leckeren Gemüseeintöpfen oder Currygerichten. Ich achte beim Einkauf immer darauf, dass sie keine Konservierungsstoffe und Zucker enthalten.



Weitere Informationen:
natuerlich-gluecklich.vom