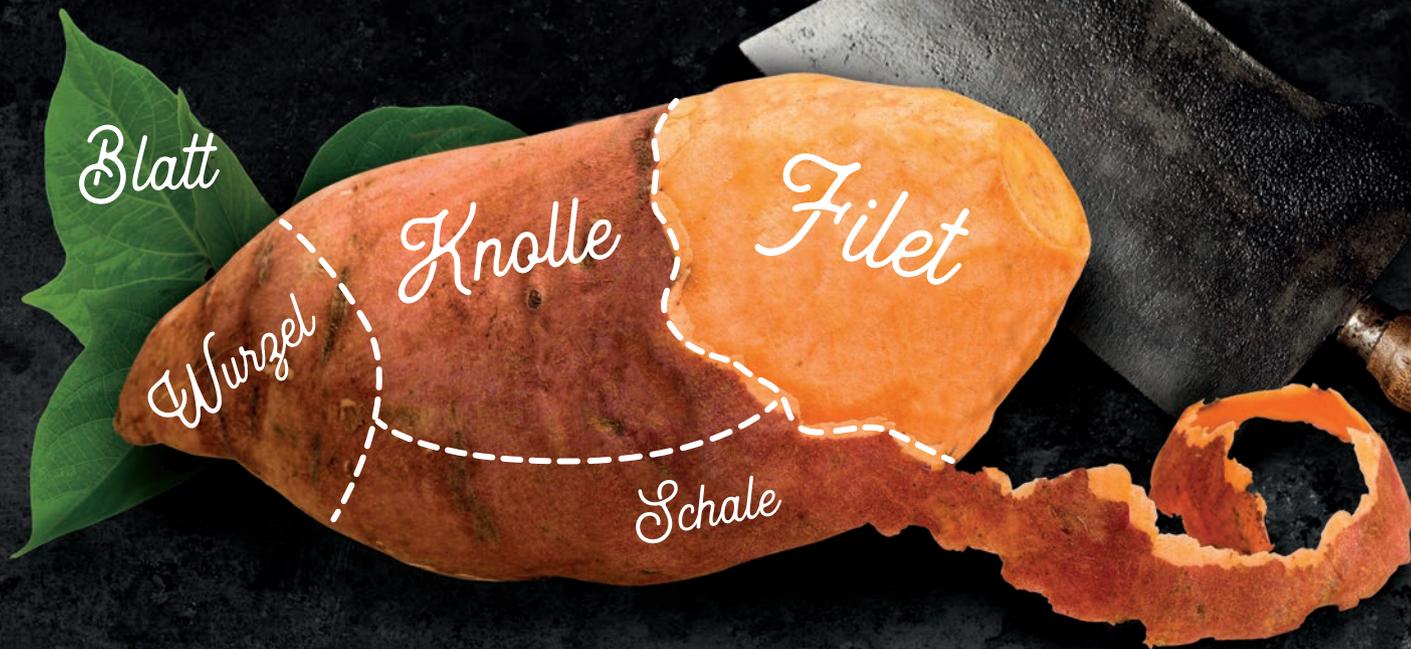


NOSE TO TAIL

THE VEGGIE WAY



American Sweet Potato



SÜSSKARTOFFELN

VON DER SCHALE BIS ZUM BLATT



DAS KONZEPT „NOSE TO TAIL“ bezieht sich ursprünglich auf tierische Produkte, es lässt sich aber auch auf Gemüse anwenden und nennt sich dann „Root to Stem“. Ob von der Nase bis zum Schwanz oder von der Wurzel bis zum Stiel, das Ziel des Zero-Waste-Ansatzes ist die voll-

ständige Verwertung eines Produktes. In Deutschland werden jährlich 12 Millionen Tonnen an Lebensmitteln weggeworfen. Davon sind mit 45% rund die Hälfte Obst und Gemüse. Diese Mengen lassen sich durch die komplette Nutzung der gekauften Produkte reduzieren.



SÜSSKARTOFFELN AUS DEN USA eignen sich hervorragend für dieses Konzept, da sie wortwörtlich von der Wurzel bis zum Stiel essbar sind. Die Blätter der Süßkartoffel werden in einigen Ländern wie Spinat zubereitet und stehen regelmäßig auf dem Speiseplan. Aufgrund der speziellen Lagerung findet man sie allerdings selten in europäischen Supermärkten. Neben den Blättern kann auch die Süßkartoffelschale bedenkenlos gegessen werden. Aus ihr lässt sich im Handumdrehen ein leckerer Snack für zwischendurch vorbereiten. Häufig wird diese aber bereits bei der Zubereitung

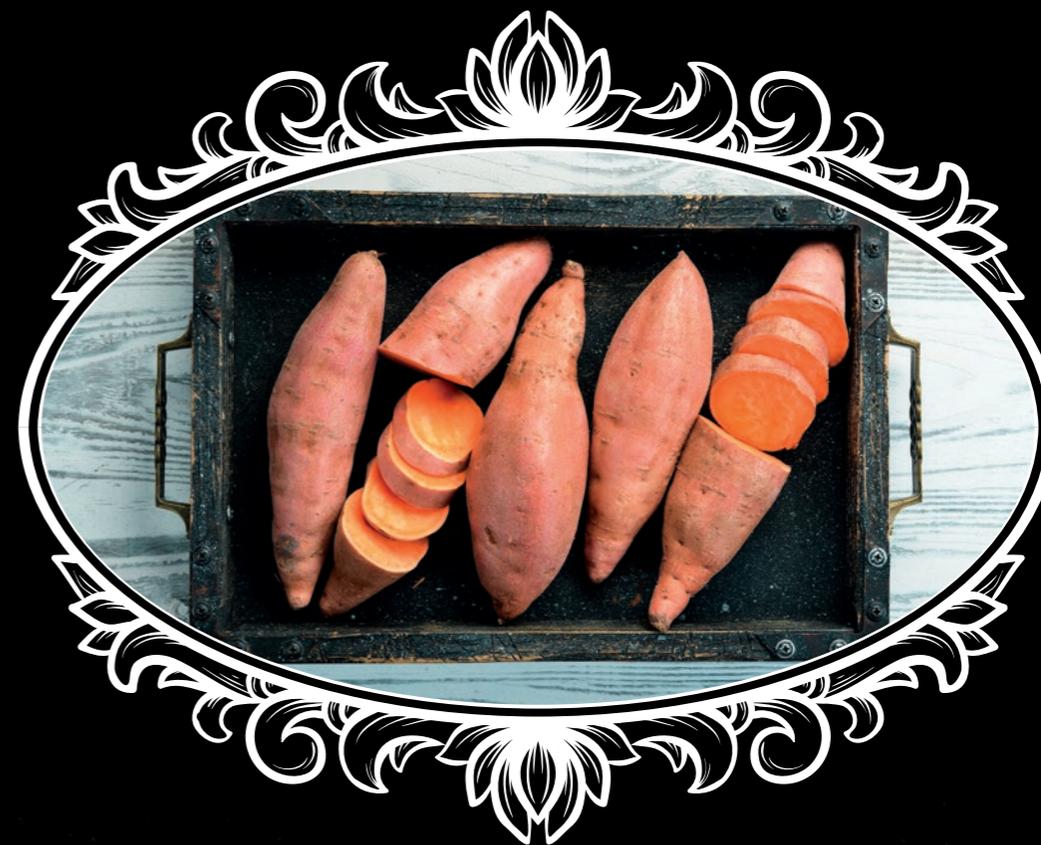
weggeworfen, obwohl sich gerade hier viele wertvolle Nährstoffe verstecken. Übrig bleibt das Fruchtfleisch, das durch seinen einzigartigen Geschmack, sowie durch seine Textur von Natur aus vielseitig einsetzbar und ein wahrer Alleskönner ist. Die orange Knolle lässt sich auf unzählige unterschiedliche Arten zubereiten und eignet sich für gesunde Gerichte ebenso gut wie für Soul-Food. Durch die natürliche Süße kann das Fruchtfleisch nicht nur in herzhaften Rezepten, sondern auch für Desserts oder zum Backen verwendet werden.



EINE KNOLLE FÜR JEDEN TAG

MEAL PREP – gezielt einkaufen gehen, um Gerichte für mehrere Tage oder eine ganze Woche im Voraus zu kochen. Durch genau geplante Mahlzeiten und dem damit verbundenen bewussten Einkauf von bestimmten Produkten, kann ähnlich wie bei „Root to Stem“ auch Meal Prep dabei helfen die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Süßkartoffeln sind die perfekte Grundzutat für jeden Ernährungsplan, da sie im rohen Zustand bei richtiger Lagerung bis zu zwei Wochen nach dem Kauf haltbar sind. Dafür sollten die Knollen trocken, kühl und an einem gut belüfteten Ort aufbewahrt werden. Auch im

gekochten Zustand halten sich Süßkartoffeln problemlos drei bis fünf Tage im Kühlschrank. Die gegarte Süßkartoffel am besten in Frischhalteboxen und geschützt vor Feuchtigkeit verstauen. Für den Fall, dass sich die Wochenpläne doch spontan ändern, kann das Wurzelgemüse sogar problemlos eingefroren werden. Einfach eine ungeschälte Süßkartoffel kochen, abkühlen lassen, mit Alufolie umwickeln und in einem luftdicht-verschlossenem Gefrierbeutel in den Froster legen. Auf diese Weise bleiben Geschmack und die wertvollen Nährstoffe am besten erhalten.



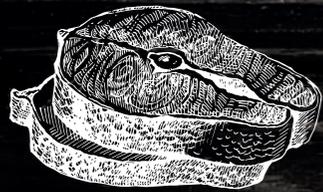
NEBEN DER EINFACHEN LAGERUNG eignen sich Süßkartoffeln aus den USA auch aufgrund ihrer Größe hervorragend für Meal Prep. Meist bleiben einige Portionen übrig, die am nächsten Tag auf kreative Weise für neue Gerichte genutzt werden können und so Abwechslung in das wöchentliche Menü bringen. Gegarte Süßkartoffelwürfel können am nächsten

Morgen ganz einfach mit in einen Smoothie gegeben oder als Püree unter einen Teig gemischt werden. Statt die Schalen wegzuwerfen, können sie zu knusprigen Skins gebacken werden und bieten so eine Alternative zu Chips. Auf diese Weise eröffnet die süße Knolle aus den USA ungeahnte Möglichkeiten für die heimische Küche.



TIPP:

Die Süßkartoffelschale
kann weiterverarbeitet werden.
Also nicht wegwerfen!

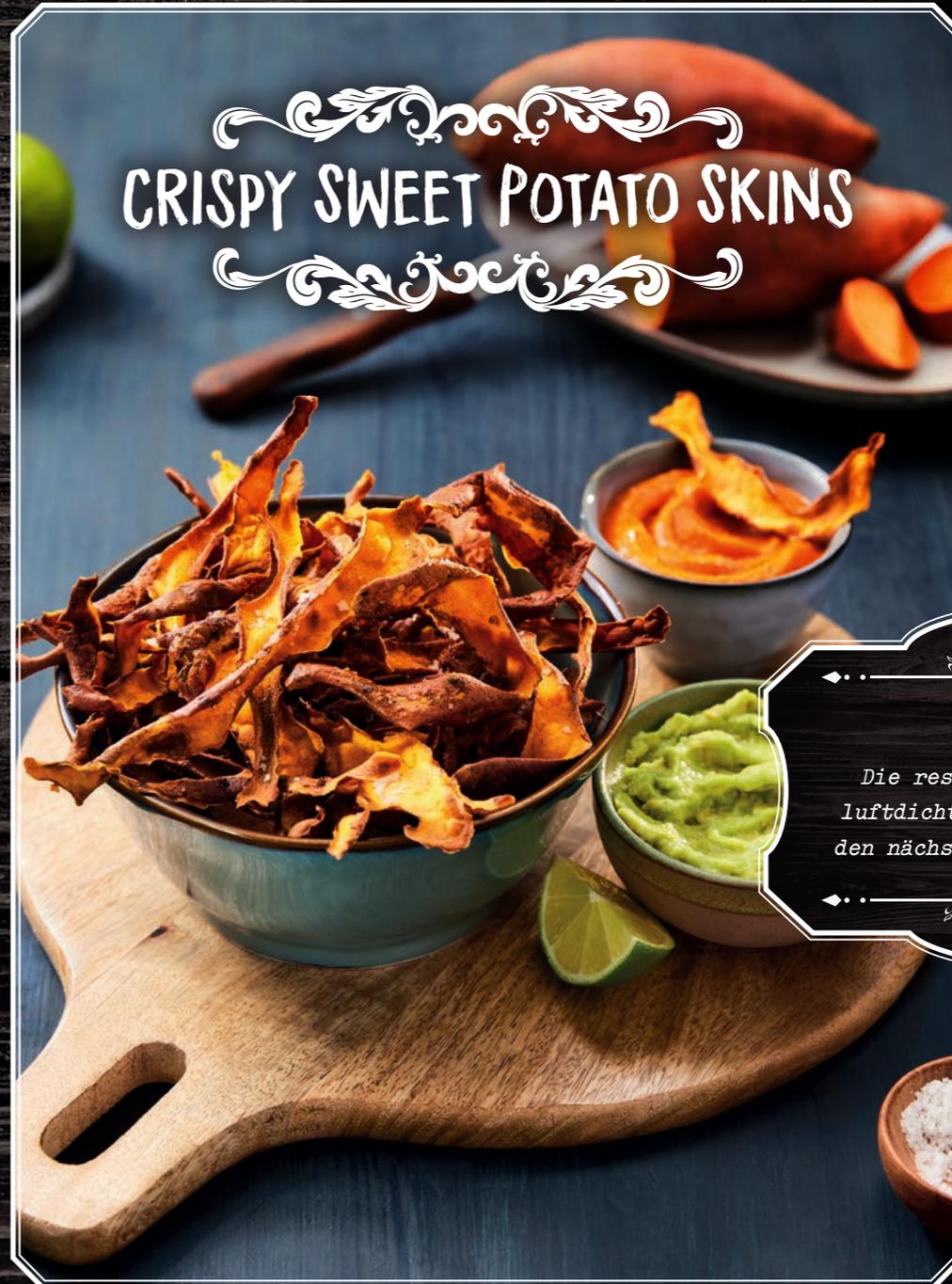


Wahnsinnig
lecker und mit
extra Crunch
sind diese
Süßkartoffel-
Polenta-Sticks
ein absolutes
Highlight.



**SÜSSKARTOFFEL-
POLENTA-STICKS**
MIT CAJUN-LACHS

CRISPY SWEET POTATO SKINS



Diese
knusprigen
Süßkartoffel-
chips sind
der perfekte
Snack für
zwischen durch.

TIPP:

Die restlichen Crispy Skins
luftdicht verpacken, um sie in
den nächsten Tagen zu genießen.



Diesen Burrito mag jeder!
Die angebratenen Süßkartoffelwürfel passen hervorragend zu den saftigen Steakstreifen.

SÜSSKARTOFFEL BURRITO



TIPP:

Übrig gebliebene Süßkartoffelwürfel lassen sich am nächsten Tag zu Püree verarbeiten und für neue Gerichte verwenden.



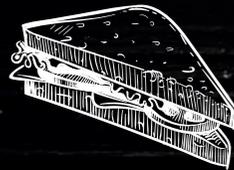
SÜSSKARTOFFEL FREAK SHAKE

TIPP:

Für leckeres Süßkartoffel-Eis einfach das Püree mit etwas Kokosmilch vermischen und in den Froster geben.



Süßkartoffelpüree mal ganz anders!
Die natürliche Süße der orangenen Knolle gibt diesem Shake das gewisse Etwas.



Die gegarten Süßkartoffelscheiben in Kombination mit knusprigem Bacon oder krossem Räuchertofu machen den Klassiker zu einem schnellen Geschmackserlebnis für unterwegs.

TIPP:

Die Endstücke aufbewahren, raspeln und bei der nächsten Süßspeise untermischen.

CLUB-SANDWICH



TIPP:

Der restliche Teig eignet sich hervorragend zum backen oder für Pancakes am nächsten Morgen.

Eine köstliche Waffelvariante, die den Geschmack von Süßkartoffeln mit Äpfeln und Walnüssen vereint. Wer kann da noch widerstehen?

SÜSSKARTOFFEL WAFFELN



American Sweet Potato

Die Non-Profit Organisation American Sweet Potato Marketing Institute (ASPMI) informiert interessierte Verbraucher in Europa über Süßkartoffeln aus den USA. Viel Wissenswertes über die orangen Knollen gepaart mit jeder Menge köstlichen Rezeptideen und Inspirationen finden Sie auf ...

www.sweetpotatoes.eu



American Sweet Potato

**AMERICAN SWEET POTATO
MARKETING INSTITUTE**

c/o mk² gmbh | Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn
info@mk-2.com | 0228-943-787 0



Facebook: @americansweetpotatoes
Instagram: us_sweetpotatoes

