

Kunze P / Schocke S Vegane Eiweißwunder Das Kochbuch

Leseprobe

[Vegane Eiweißwunder Das Kochbuch](#)

von [Kunze P / Schocke S](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b20175>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>







Ohne Eiweiß geht nichts

INHALT



EINLEITUNG PROTEIN - UNVERZICHTBAR FÜR JEDEN 8

AUF DIE AMINOSÄUREN KOMMT ES AN	9
KOMBINIEREN BRINGT MEHRWERT	10
WIE VIEL EIWEISS SOLL'S DENN SEIN?	11
WARUM SPORTLER GANZ WILD AUF EIWEISS SIND	12
VERTRÄGT DAS AUCH JEDER?	15
WENN'S MAL SCHNELL GEHEN SOLL: FERTIGPRODUKTE	16

TEIL 1 PFLANZLICHE EIWEISSWUNDER - EINE VORSTELLUNGSRUNDE 19

DIE SÜSSLUPINE: VIELVERSPRECHEND UND PREISWÜRDIG	20
Ein besonders gesundes Nahrungsmittel	21
Allergien sind möglich	22
Das Angebot wächst, wenn auch recht langsam	22
Samen	22
Joghurt, Tofu und Tempeh	22
Mehl und Pulver	23
Schrot, Kleie und Grieß	23
Fertigprodukte mit Süßlupinen	23

HÜLSENFRÜCHTE: VIELSEITIG UND IMMER WIEDER ERSTAUNLICH	24
Viele Vorzüge, nur wenige Nachteile	25
Gesund und günstig	25
Schier unbegrenzte Möglichkeiten	26
Unzählige Arten und Sorten	26
SOJA: BESSER ALS SEIN RUF	30
Auf die Herkunft achten	31
Ist Soja nun gesund oder nicht?	31
Sojabohnen können viel: Tofu, Tempeh und mehr	32
GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE: EINE WICHTIGE BASIS	36
Protein satt: Seitan	38
Pseudogetreide: das neue Superfood	38
NÜSSE, KERNE UND SAMEN: KLEIN, ABER FEIN	40
Es muss nicht immer roh sein	41
»Milch« und »Käse« aus Nüssen	41
TEIL 2	
DIE REZEPTE	43
FRÜHSTÜCK	45
SUPPEN, SALATE & CO.	59
HAUPTGERICHTE	85
ANHANG	119
Verzeichnis der Rezepte	120
Bibliografie	122
Nützliche Adressen	124
Register	126

EINLEITUNG

PROTEIN

Unverzichtbar für jeden



*Erbsen, Linsen, Nüsse und Co. sind kleine
Kraftpakete und optimale Proteinquellen.*



Neben Kohlenhydraten und Fetten ist Protein, das umgangssprachlich »Eiweiß« genannt wird, der wichtigste Nährstoff und Energielieferant für den menschlichen Körper, der selbst zu 20 Prozent aus Protein besteht. Da der Organismus den natürlichen Stoff Protein nicht selbst herstellen kann, muss es von außen, also über die Nahrung, zugeführt werden. Eiweiße gehören zu den Grundbausteinen aller Körperzellen und verleihen ihnen Struktur. Ob Knochen, Muskeln, Haut oder Haare – sie alle verdanken ihren Aufbau den Proteinen. Damit aber nicht genug. Eiweiße haben noch viele weitere wichtige Aufgaben:

- ◆ als Enzyme oder Bestandteile von Hormonen und Rezeptoren,
- ◆ Schutz und Abwehrfunktion, zum Beispiel als Antikörper,
- ◆ als Transportmittel für Fette, fettlösliche Vitamine und einige Mineralstoffe,
- ◆ bei der Blutgerinnung und
- ◆ als Energiereserve.

Diese Liste ließe sich noch weiter fortsetzen. Sie verdeutlicht aber auch so schon sehr anschaulich, wie unerlässlich Eiweiß für unseren Körper und unsere Gesundheit ist.

Zwar kommt ein schwerer Proteinmangel in unseren Breiten selten vor, doch kann sich auch schon ein leichter Mangel negativ auswirken. So kann es zum Abbau von Muskeln und anderem Gewebe kommen, zu einer beeinträchtigten Verdauung oder erhöhten Infektanfälligkeit. Außerdem ist Protein nicht gleich Protein: Auch wer viel Eiweiß zu sich nimmt, ist nicht automatisch optimal mit Protein versorgt.

Es ist kein Problem, den Bedarf ausschließlich mit pflanzlichem Eiweiß zu decken, auch wenn

das mit tierischen Lebensmitteln leichter fällt. Da Tier und Mensch mehr Ähnlichkeit miteinander haben als Pflanze und Mensch, sind die tierischen Proteine in der Regel auch ähnlich aufgebaut wie die menschlichen und können direkter verwertet werden. Das heißt aber noch lange nicht, dass tierische Nahrungsmittel den pflanzlichen überlegen sind, sondern nur, dass Allesesser bezüglich der Eiweißversorgung weniger auf einen abwechslungsreichen Speiseplan achten müssen als Veganer – auch wenn sich selbstverständlich alle Menschen ausgewogen, vielfältig und vollwertig ernähren sollten.

Zwar enthalten fast alle Lebensmittel Anteile an Eiweiß, allerdings in unterschiedlicher Menge und Zusammensetzung. So ist der Proteingehalt vieler Gemüse- und Obstsorten eher gering, dafür enthalten sie aber andere wertvolle und lebenswichtige Stoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, was sie ebenfalls wertvoll für den menschlichen Körper macht.

Auf die Aminosäuren kommt es an

Proteine bestehen aus Aminosäuren, die in Form von Ketten miteinander verbunden sind. Ein einzelnes Protein kann aus weniger als hundert, aber auch aus mehr als tausend Aminosäuren aufgebaut sein. Es gibt etwa zwanzig verschiedene Aminosäuren, die in unseren pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommen. Acht davon kann der Organismus aus Stickstoff- und Kohlenstoffvorstufen selbst herstellen. Zwei Aminosäuren sind halbessenziell, was bedeutet, dass der Körper sie in der Regel ebenfalls herstellen kann. Damit das gelingt, werden für ihren Aufbau allerdings andere Aminosäuren benötigt, die im Kör-

per ausreichend vorhanden sein müssen. Weitere zwei Aminosäuren sind nur in bestimmten Lebensphasen essenziell: bei Säuglingen, in Wachstumsphasen, zum Beispiel im Kinder- und Jugendalter, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten und Operationen.

Zudem gibt es acht lebenswichtige (essenzielle) Aminosäuren, die wir direkt über die Nahrung zu uns nehmen müssen, weil sie der Körper nicht selbst zusammensetzen und auch nicht durch andere ersetzen kann.

Die Proteine, die wir über die Nahrung aufnehmen, werden vom Stoffwechsel, angefangen im Magen, »verdaut«, das heißt in die einzelnen Aminosäuren abgebaut, die der Körper dann als Baustoffe nutzen kann.

Nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen müssen Sie jedoch nicht jeden Tag alle essenziellen Aminosäuren zu sich nehmen. Es genügt, wenn Sie den Durchschnitt im Laufe einer Woche schaffen.

Eine ausreichende Eiweißversorgung ist dann kein Problem, wenn wir uns vielseitig und hochwertig ernähren.

Die meisten tierischen Proteine wie Eier, Fleisch und Milchprodukte enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren, weshalb sie der menschliche Organismus direkt aufnehmen kann. Dagegen weisen die meisten pflanzlichen Eiweißquellen nur einen Teil der lebensnotwendigen Aminosäuren auf. Das ist aber kein Problem, denn wer sich für eine vegane Lebensweise entscheidet, setzt sich ohnehin mit seiner Nahrung, deren Herkunft

und Zusammensetzung auseinander. Auch der Ersatz bestimmter Stoffe, die meist aus tierischen Lebensmitteln stammen, etwa Vitamin B₁₂ oder Kalzium, wird jeden Pflanzenköstler früher oder später beschäftigen. Deshalb sollte es auch kein Problem sein, auf das so wichtige Eiweiß zu achten. Sobald der Speiseplan bezüglich der Eiweißfrage geprüft und gegebenenfalls ergänzt wurde, ist eine Mangelversorgung auch kein Thema mehr, weil wir wissen, wie wir alle notwendigen Eiweißbestandteile in ausreichendem Umfang zu uns nehmen können.

Kombinieren bringt Mehrwert

Alle Proteine enthalten ein bestimmtes Aminosäuremuster. Proteine, die die essenziellen Aminosäuren möglichst in den Mengenverhältnissen enthalten, in denen wir sie brauchen, haben eine sogenannte hohe biologische Wertigkeit. Hühnerprotein etwa enthält alle essenziellen Aminosäuren im optimalen Verhältnis und wird deshalb als Referenzgröße für die biologische Wertigkeit benutzt. Besitzen Proteine eine oder mehrere essenzielle Aminosäuren in zu geringen Mengen oder gar nicht, ist die biologische Wertigkeit gering.

So kommt es, dass ein Lebensmittelprotein als umso hochwertiger gilt, je ähnlicher seine Zusammensetzung der des menschlichen Körpers ist. Über die tatsächliche Qualität eines Lebensmittels sagt die biologische Wertigkeit noch nichts aus. Ob ein Stück Fleisch mit Antibiotika belastet ist oder eine Pflanze genmanipuliert oder biologisch erzeugt wurde, wird bei dieser Qualifizierung nicht berücksichtigt. Außerdem geht es keinesfalls darum, nur Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die alle acht essenziellen Aminosäuren

enthalten. Denn wer kocht schon nur mit einer Zutat? Deshalb kann eine Mahlzeit, die aus unterschiedlichen Ingredienzien besteht, hinsichtlich des Proteins sehr wohl »vollständig« sein und ist in jeder Hinsicht »hochwertiger« als beispielsweise der häufige Verzehr von Fleisch oder Hühnererei. Allerdings sollten zu jeder Mahlzeit verschiedene pflanzliche Proteinquellen miteinander kombiniert werden. Das erhöht die biologische Wertigkeit, da fehlende essenzielle Aminosäuren des einen Lebensmittels durch die Kombination mit den Proteinen eines anderen komplettiert werden. Zudem haben Pflanzen bezüglich der Vitamine, Mineralstoffe, Fette, Kohlenhydrate und so weiter einen deutlichen gesundheitsfördernden Vorsprung.

Auf der sicheren Seite sind Sie also, wenn Sie möglichst oft unterschiedliche Eiweißquellen miteinander kombinieren. Denn dadurch kann der Körper die zugeführten Eiweißquellen effizienter verwerten. Kombinieren Sie also vor allem Hülsenfrüchte mit Getreide oder Nüssen beziehungsweise Samen, also Bohnen mit Mais, Vollkorn (Brot) mit Kichererbsen (Hummus) oder Nudeln mit Linsen (bolognese). Dass Kombination Mehrwert bringt, ist kein Geheimnis, sondern uraltes Wissen. So werden in traditionellen Gerichten Bohnen mit Reis, Linsen mit Kartoffeln oder Kichererbsen mit Brot kombiniert, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen.

Wie viel Eiweiß soll's denn sein?

Auch wenn wir hier »Eiweißwunder« propagieren, geht es natürlich nicht darum, dass Sie möglichst viel oder gar überwiegend Eiweiß essen sollen. Als Veganer dürften Sie dieses Problem allerdings



WER MEHR PROTEIN BRAUCHT

Die Untergrenze von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Gewicht gilt nicht für

- ◆ Kinder und Jugendliche in Wachstumsphasen,
- ◆ Schwangere und stillende Mütter sowie
- ◆ hochaktive Sportler.

seltener haben als ein Allesesser. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Proteinmenge von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht für gesunde Erwachsene. Wer also 60 Kilo wiegt, braucht etwa 48 Gramm Eiweiß pro Tag. Dieser Wert liegt auch den Rezepten in diesem Buch zugrunde, wobei pro Person und Mahlzeit durchschnittlich 17 Gramm Protein eingerechnet sind, das sind bei drei Mahlzeiten also etwa 51 Gramm Protein am Tag. Damit liegen die Eiweißmengen der Rezepte leicht über den Empfehlungen der DGE von 48 Gramm.

Im Wert der Untergrenze ist schon ein kleines Sicherheitspolster eingebaut, weil der Körper nicht 100 Prozent der zugeführten Proteine aufnehmen und umsetzen – je nach biologischer Wertigkeit – und der Bedarf individuell leicht schwanken kann.



Kunze P / Schocke S

[Vegane Eiweißwunder Das Kochbuch](#)

Leckere Gerichte aus Lupinen, Hülsenfrüchten,
Soja und Nüssen

144 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de