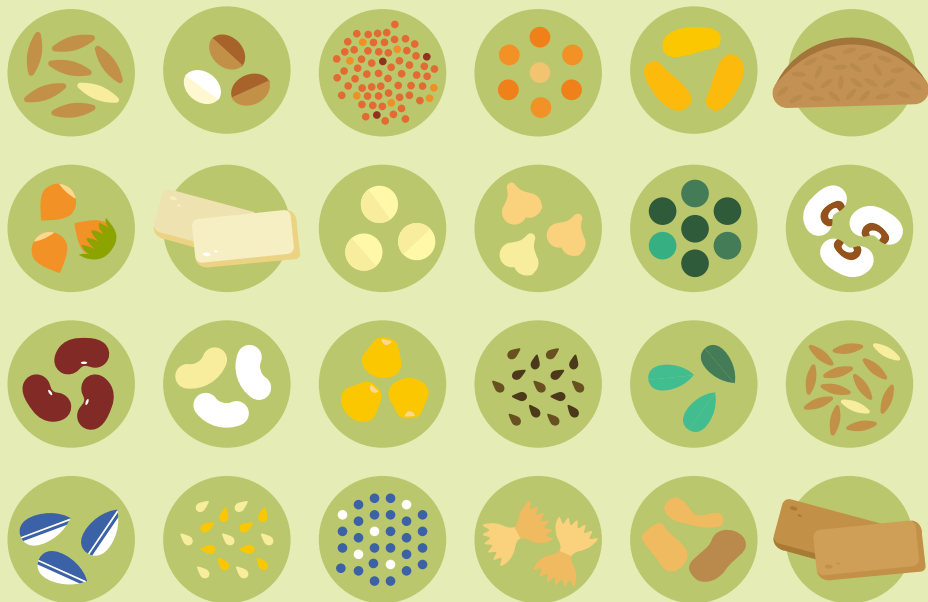




Pflanzlich kochen: So bekommen Sie genügend Proteine



@eufic
www.eufic.org



Gut für Sie und gut für den Planeten!

Eine Reduzierung des Fleischkonsums zugunsten von mehr pflanzlichen Lebensmitteln kann sowohl **unserer Gesundheit als auch unserem Planeten** zugute kommen.

Eine pflanzliche Ernährung, die auf vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse, Nüssen und Samen basiert, enthält in der Regel **weniger gesättigte Fette und Salz und ist reich an Ballaststoffen**. Aufgrund ihrer **geringen Treibhausgasemissionen** belasten sie auch die Umwelt weniger.

Egal, ob Sie auf eine rein pflanzliche Ernährung umstellen oder einfach mehr pflanzliche Lebensmittel in Ihren Alltag einbauen möchten, dieses Informationsblatt ist ein **nützlicher Leitfaden, der Sie auf Ihrer Reise unterstützen soll**.

Kann man genügend Proteine aus pflanzlichen Lebensmitteln bekommen?

Es ist möglich, genügend hochwertige Proteine aus Pflanzen zu bekommen, und es gibt viele Optionen, für die Sie sich entscheiden können: von Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten bis hin zu Fleischersatzprodukten. Das Wichtigste ist, **verschiedene Quellen** über den Tag **verteilt zu kombinieren und zu variieren**.

Wie viel brauchen wir?

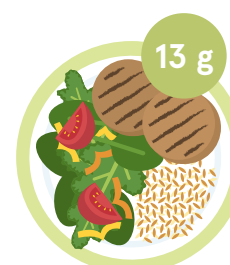
Die allgemeine Empfehlung für gesunde Erwachsene lautet, **mindestens 0,8 Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht** zu sich zu nehmen. Die Anforderungen sind jedoch für jeden unterschiedlich.

Wie kann ein Tag aussehen?*

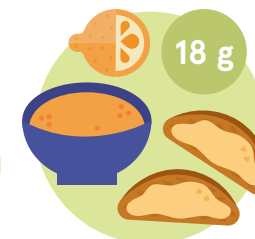
*um auf 52 g Proteine zu kommen, basierend auf dem durchschnittlichen Proteinbedarf eines 65 kg schweren Erwachsenen.



Haferflocken (40 g Haferflocken) mit Sojadrink (200 ml) und 1 EL Leinsamen



2 Bohnenburger (80 g), 4 EL Reis, abwechslungsreiches Gemüse





Linsensuppe (200 ml), 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 EL Hummus und 1 Mandarine





Sojajoghurt, eine Handvoll Walnüsse und 1 Banane


Wie viele Proteine sind in Sojaprodukten enthalten?

 Tempeh (gekocht)
50 g ≈ 3 dünne Scheiben
10,3 g Protein

 Edamame-Bohnen
(gefroren)
80 g ≈ 6-7 EL
9,8 g Protein

 Tofu (gedämpft)
100 g ≈ 2 Scheiben
8,1 g Protein

 Sojajoghurt (natur)
125 ml ≈ 1 kleiner/5 EL
5 g Protein

 Sojadrink (ungesüßt
und angereichert)
200 ml ≈ 1 Glas
4,8 g Protein

Soja ist ein **hochwertiges pflanzliches Protein**, da es ein ausgewogenes Verhältnis an essenziellen Aminosäuren enthält und von unserem Körper gut verdaut werden kann.



Wenn Sie sich für Alternativen zu Milchprodukten auf Sojabasis entscheiden, entscheiden **Sie sich für solche, die ohne Zuckerzusatz angereichert sind.**


Die Geheimnisse für schmackhafteren Tofu


- 1** Wählen Sie je nach Rezept die richtige Textur (**fest oder weich**)
- 2** **Pressen Sie es (15 Minuten) oder frieren Sie es ein**, damit die Feuchtigkeit entweicht und die Aromen aufgenommen werden können
- 3** **Marinieren** Sie es in einer Marinade auf Wasserbasis zwischen 1 Stunde und 1 Tag
- 4** **Backen, braten oder kochen** Sie es in einer Soße - es ist extrem vielseitig!




Tofu ist auch eine **Kalziumquelle**, was für diejenigen wichtig ist, die keine Milchprodukte zu sich nehmen.


Wie viele Proteine sind in Hülsenfrüchten enthalten?

 schwarze Bohnen
80 g ≈ 5-6 EL
7 g Protein


 rote Kidneybohnen
80 g ≈ 5-6 EL
6,9 g Protein

 weiße Bohnen
80 g ≈ 5-6 EL
6,9 g Protein

 Lupine
40 g ≈ 4 EL
6,6 g Protein

 Linsen
80 g ≈ 5-6 EL
6,4 g Protein

 Kichererbsen
80 g ≈ 4 EL
6,2 g Protein

 grüne Erbsen (gefroren)
80 g ≈ 8 EL
4,4 g Protein

*alle Werte beziehen sich auf Hülsenfrüchte, die aus getrockneten gekocht wurden

Das **Einweichen von trockenen Hülsenfrüchten** vor dem Kochen trägt zu ihrer besseren Verdaulichkeit bei.



3 Arten, trockene Hülsenfrüchte zu kochen*

*Die Kochzeiten variieren je nach Art der Hülsenfrüchte und Kochmethode



über Nacht in Wasser einweichen, dann abgießen, abspülen und in frischem Wasser kochen

kochen, abkühlen und abtropfen lassen, dann in frischem Wasser erneut kochen

im Schnellkochtopf kochen

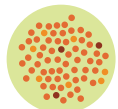
Wie viele Proteine sind in Müsli und Vollkornprodukten enthalten?



Seitan (gegrillt)
50 g ≈ 2 dünne Scheiben
11,5 g Protein



Nudeln
110 g ≈ 4–5 EL
6 g Protein



Quinoa
110 g ≈ 7–8 EL
5,2 g Protein



Haferflocken
40 g ≈ 4 EL
5,2 g Protein



Dinkel
110 g ≈ 5–7 EL
5,1 g Protein



Vollkornbrot
50 g (1 Scheibe)
4,7 g Protein



Brauner Reis
110 g ≈ 4–5 EL
4 g Protein



Frühstücks-Cerealien
Kleieflocken (angereichert)
35 g ≈ 3–4 EL/1 Handvoll
3,4 g Protein



Frühstücks-Cerealien
Cornflakes (angereichert)
35 g ≈ 3–4 EL/1 Handvoll
2,5 g Protein

*alle Werte beziehen sich auf gekochtes Getreide und Vollkornprodukte

Achten Sie auf **angereicherte Getreideprodukte**, um Ihren Bedarf an B-Vitaminen, Eisen, Vitamin B12 und Kalzium zu decken.

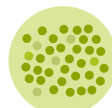


Kombinieren Sie Ihre pflanzlichen Mahlzeiten mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln. Es trägt dazu bei, die Eisenaufnahme aus Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und anderen pflanzlichen Quellen zu erhöhen!



Getreide und Hülsenfrüchte passen hervorragend zusammen: Nehmen Sie beides zu sich, um Ihre Zufuhr an essenziellen Aminosäuren zu optimieren!

Wie viele Proteine sind in Samen enthalten?



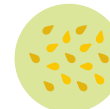
Hanfsamen
10 g ≈ 1 EL
3 g Protein



Sonnenblumenkerne
10 g ≈ 1 EL
2 g Protein



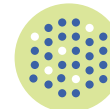
Hanfsamen
10 g ≈ 1 EL
2,4 g Protein



Sesamkörner
10 g ≈ 1 EL
1,8 g Protein



Hanfsamen
10 g ≈ 1 EL
2,2 g Protein



Chiasamen
10 g ≈ 1 EL
1,6 g Protein

Nüsse und Samen enthalten Protein, sollten aber aufgrund ihres hohen Fett- und Energiegehalts **in Maßen verzehrt werden.**



Wie viele Proteine sind in Nüssen enthalten



Erdnüsse
30 g ≈ 1 Handvoll
7,7 g Protein



Paranüsse
30 g ≈ 1 Handvoll
4,3 g Protein



Mandeln (ganz)
30 g ≈ 1 Handvoll
6,4 g Protein



Haselnüsse
30 g ≈ 1 Handvoll
4,2 g Protein



Cashewnüsse
30 g ≈ 1 Handvoll
5,3 g Protein



Pekannüsse
30 g ≈ 1 Handvoll
2,8 g Protein



Pistazien (geröstet)
30 g ≈ 1 Handvoll
5,1 g Protein



Macadamianüsse
30 g ≈ 1 Handvoll
2,4 g Protein



Walnüsse
30 g ≈ 1 Handvoll
4,4 g Protein

Die in diesem Informationsblatt verwendeten Werte wurden übernommen aus: McCance und Widdowson's Composition of Foods Integrated Dataset und EuroFIR-Datenbank zur Zusammensetzung von Lebensmitteln.