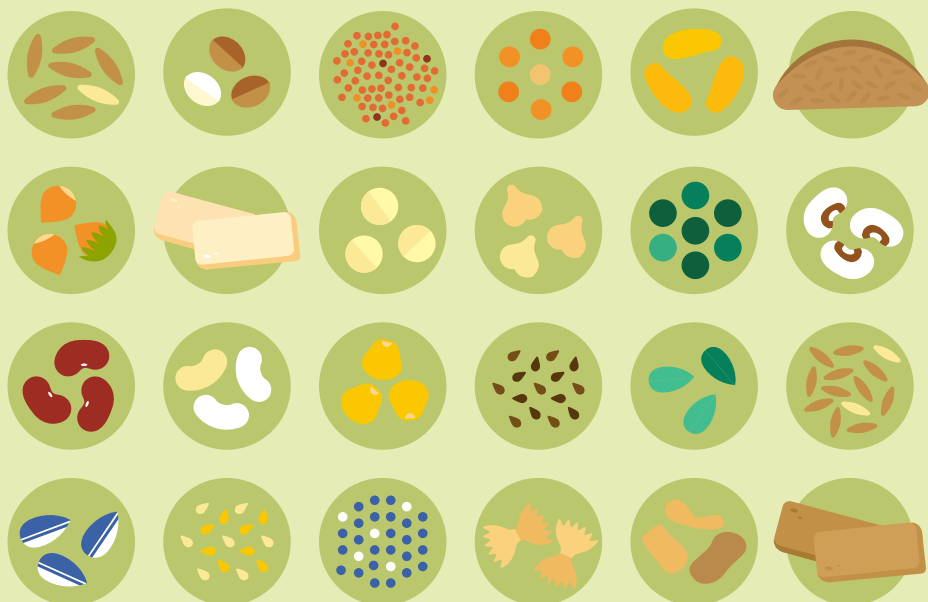




# Pflanzlich kochen: So bekommen Sie genügend Proteine



@eufic

[www.eufic.org](http://www.eufic.org)



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



eufic

## 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.

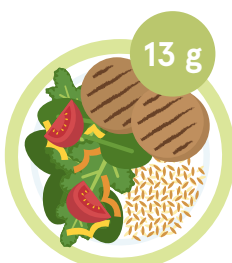
## Wie kann ein Tag aussehen?\*

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



12 g

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



13 g

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



18 g

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



9 g

Sojajoghurt, eine Handvoll Walnüsse und 1 Banane

# Wie viele Proteine sind in Sojaprodukten enthalten?



Tempeh (gekocht)  
50 g  $\approx$  3 dünne Scheiben  
**10,3 g Protein**



Edamame-Bohnen  
(gefroren)  
80 g  $\approx$  6-7 EL  
**9,8 g Protein**



Tofu (gedämpft)  
100 g  $\approx$  2 Scheiben  
**8,1 g Protein**



Sojajoghurt (natur)  
125 ml  $\approx$  1 kleiner/5 EL  
**5 g Protein**



Sojadrink (ungesüßt  
und angereichert)  
200 ml  $\approx$  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**



Kichererbsen  
80 g ≈ 4 EL  
**6,2 g Protein**



rote Kidneybohnen  
80 g ≈ 5–6 EL  
**6,9 g Protein**



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



weiße Bohnen  
80 g ≈ 5–6 EL  
**6,9 g Protein**

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



Lupine  
40 g ≈ 4 EL  
**6,6 g Protein**

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



Linsen  
80 g ≈ 5–6 EL  
**6,4 g Protein**



## 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  $\approx$  2 dünne Scheiben  
**11,5 g Protein**



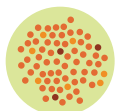
Vollkornbrot  
50 g (1 Scheibe)  
**4,7 g Protein**



Nudeln  
110 g  $\approx$  4–5 EL  
**6 g Protein**



Brauner Reis  
110 g  $\approx$  4–5 EL  
**4 g Protein**



Quinoa  
110 g  $\approx$  7–8 EL  
**5,2 g Protein**



Frühstücks-Cerealien  
Kleieflocken (angereichert)  
35 g  $\approx$  3–4 EL/1 Handvoll  
**3,4 g Protein**



Haferflocken  
40 g  $\approx$  4 EL  
**5,2 g Protein**



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



Dinkel  
110 g  $\approx$  5–7 EL  
**5,1 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.

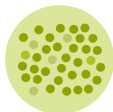


**Kombinieren Sie Ihre pflanzlichen Mahlzeiten mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln.** Es trägt dazu bei, die Eisenaufnahme aus Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und anderen pflanzlichen Quellen zu erhöhen!



**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?



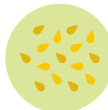
Hanfsemen  
10 g ≈ 1 EL  
**3 g Protein**



Sonnenblumenkerne  
10 g ≈ 1 EL  
**2 g Protein**



Hanfsemen  
10 g ≈ 1 EL  
**2,4 g Protein**



Sesamkörner  
10 g ≈ 1 EL  
**1,8 g Protein**



Hanfsemen  
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.

---

## Von Influencern inspirierte Rezepte auf pflanzlicher Basis

Wir haben uns mit  
Influencern aus ganz Europa  
zusammengetan, um dir weitere  
Inspirationen zu liefern!

Hier sind einige der top  
pflanzlichen Rezepte, die  
sie kreiert haben.

---

### schnell und einfach



@sweet.dominik



**Nuggets croustillants  
de lentilles**

> Rezept überprüfen



@derechupetee\_



**Auberginenpaste**

> Rezept überprüfen



@claravillalon



**Bohnen mit Pistazienpesto,  
Ricottakäse und Croutons**

> Rezept überprüfen



@puredepalabras



### Falsches Kichererbsenpesto-Risotto

> Rezept überprüfen



@puredepalabras



### Sojapasta mit Ei und Glasaal

> Rezept überprüfen



@puredepalabras



### Linsenpizza

> Rezept überprüfen



@joliveira10



### Kichererbsen- Gemüse-Bällchen

> Rezept überprüfen



## Expertenniveau



@ruimotaa



**Gebratene Padrón-Paprika, gefüllt mit einem Schaum aus Kichererbsen, Miso und Tahini, serviert mit Maisbrot, Trüffelöl, schwarzer Aktivkohle und Mohn**

> Rezept überprüfen



@ruimotaa



**Dreifaches Püree (Kürbis mit Kardamom, Mungbohnen mit Chlorella und Kastanien mit Anis), geräucherter Eryngii-Pilz, schwarze Knoblauchmayonnaise, Meersalat-Umami-Schleier und gebratener Buchweizen**

> Rezept überprüfen

Kofinanziert von der Europäischen Union (gemäß der Finanzhilfvereinbarung Nr. 101124527). Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Gesundheit und Digitales (HaDEA) wider. Weder die Europäische Union noch die Agentur können dafür verantwortlich gemacht werden.