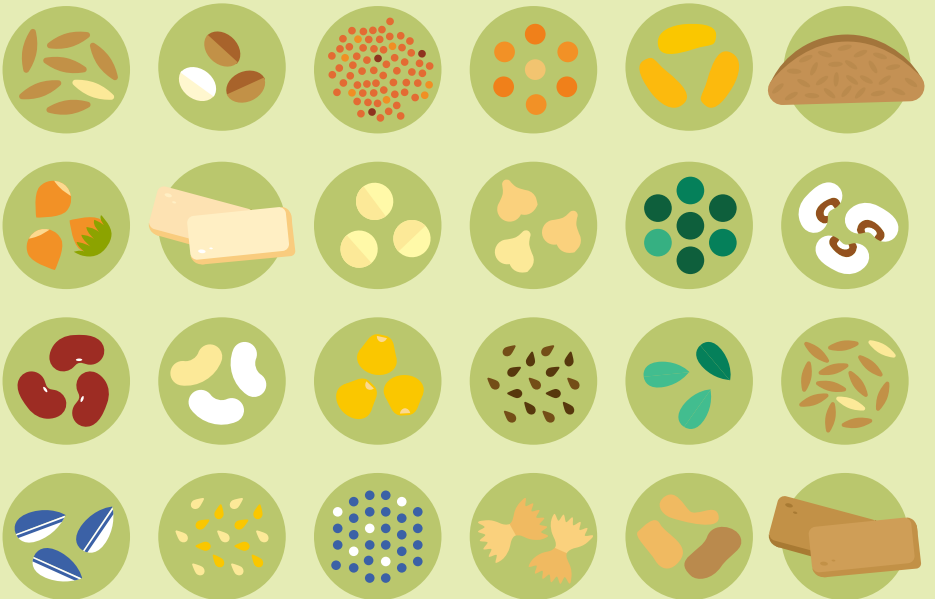




Pflanzlich kochen: So bekommen Sie genügend Proteine



@eufic

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.



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 \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



Spalterbsen
80 g ≈ 4 EL
6,6 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



Linsen
80 g ≈ 5–6 EL
6,4 g Protein

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



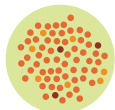
Vollkornbrot
50 g (1 Scheibe)
4,7 g Protein



Nudeln
110 g ≈ 4–5 EL
6 g Protein



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



Quinoa
110 g ≈ 7–8 EL
5,2 g Protein



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



Haferflocken
40 g ≈ 4 EL
5,2 g Protein



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



Dinkel
110 g ≈ 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.

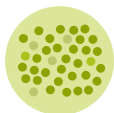


Kombinieren Sie Ihre pflanzlichen Mahlzeiten mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln. Es trägt dazu bei, die Eisenaufnahme aus Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und anderen pflanzlichen Quellen zu erhöhen!



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_



Auberginenpastete

> 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.