

Green Protein und unser Körper

Immer mehr Menschen schränken ihren Fleischkonsum ein oder verzichten ganz auf Fleisch, häufig sogar auf sämtliche tierische Produkte. Individuell hat das oft verschiedene Gründe: für die einen Gesundheitsvorteile, für die anderen Tierschutzgedanken oder ethische, ökologische oder ökonomische Beweggründe. Rasch werden hier die Stimmen laut, die immer noch propagieren, dass man sich ohne Fleisch nicht gesund ernähren könne, weil die Zufuhr von lebensnotwendigen Stoffen – allen voran Proteinen – fehle. Diese Lehrmeinung wurde sogar viele Jahre auf den Universitäten und in medizinischen Kreisen propagiert.

In der Zwischenzeit weiß auch die Wissenschaft, dass dies so nicht der Realität entspricht. Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler haben sich mit den Vor- und Nachteilen einer fleischhaltigen Ernährung und vor allem den gesundheitlichen Risiken eines hohen Fleischkonsums auseinandergesetzt und dabei auch eine Reihe an pflanzlichen Alternativen entdeckt.

Nichtdestotrotz ist es natürlich für eine ausgewogene Ernährung ohne Fleisch oder ganz ohne tierische Produkte notwendig auf eine optimale Protein Versorgung zu achten. Denn Jede Zelle unseres Körpers enthält Protein, also Eiweiß. Damit diese Zellen laufend aufgebaut und erneuert werden können, ist die Zufuhr von essentiellen Aminosäuren und Stickstoff über Proteine notwendig. Hierbei gilt es auch auf die biologische Wertigkeit zu achten.

Fakten!

Wie viel Protein braucht es denn?

Ernährungswissenschaftler:innen beziffern die empfohlene Proteinaufnahme bei rund 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag für einen Erwachsenen. Kleinkinder, Schwangere und stillende Frauen haben einen höheren Proteinbedarf. Das bedeutet also für eine Person mit 70 Kilogramm eine empfohlene Proteinzufuhr von 56 Gramm pro Tag.

Powerkombi - Reis und Linsen

Diese zwei Klassiker des Green Proteins entfachen in Kombination ihre volle Kraft, denn sie bieten dem Körper genau das richtige Verhältnis an essentiellen Aminosäuren. Auch gut für den Muskelaufbau. Gleich ausprobieren mit dem Linsencurry mit Reis auf Seite xy. Und wenn man keinen Reis mag, kann man die Eiweißversorgung auch schon mit einer Scheibe Brot (am besten Dinkel und Co) zum Linsencurry boostern.

Back to the basics - Kartoffeln und Quark

Kartoffeln sind eine wertvolle Quelle für pflanzliches Eiweiß und gepaart mit dem Quark, der auch Protein und zudem noch Kalzium erhält, ist dieses Wohlfühlfressen perfekt für die Regeneration müder Muskeln.

Doppelt hält besser

Mit der richtigen Kombination von proteinhaltigen pflanzlichen und vegetarischen Lebensmitteln kann die biologische Wertigkeit des Proteins maßgeblich gesteigert werden.

Gemüsechampions - Bohnen und Mais

Die Kombination aus Bohnen und Mais toppt nicht nur andere pflanzliche Eiweißkombinationen, sondern sogar Fleisch und Milch. Der Proteingehalt dieser Mischung erreicht sogar beinahe die Wertigkeit von Eiern. Von Chili sin carne (siehe Seite xy) bis mexikanischer Sommersalat (siehe Seite xy).

Best Practice - Ei und Kartoffel

Mag langweilig klingen, ist es aber nicht! Weder was den Eiweißgehalt betrifft noch den Genussfaktor. Von Rührei mit Kartoffeln (siehe Seite xy) über spanische Kartoffel Tortilla mit Mais (siehe Seite xy) bis hin zu steirischem Feldsalat mit Gartenkartoffeln und weichem Ei (siehe Seite xy).

Die clever kombinierte Eiweiß-Bowl

Man muss natürlich nicht bei zwei Proteinquellen stoppen. Gerade Bowls (siehe Seite xy & zw) kann man hervorragend kombinieren. Als vegan Option bittet sich eine Mischung aus buntem Gemüse, Bohnen und Mais an. Dazu ein Nuss-Topping und ein Hummus-Dressing. Schon ist man optimal versorgt.

Wichtige Nährstoffe bei fleischloser Ernährung

Eisen

Eisen kommt in höheren Dosen in Hülsenfrüchten wie Linsen, Mungbohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Bohnen, Sojaprodukten (z. B. Tofu), Ölsamen, Vollkorngetreide, Naturreis, Amarant, Quinoa, Nüssen und diversen Gemüsesorten wie Rucola, Fenchel, Feldsalat, Spinat, Portulak, grünen Erbsen und Zucchini sowie in getrocknetem Obst wie Pfirsichen, Marillen und Datteln vor. Um die Aufnahme von pflanzlichem Eisen zu erhöhen, ist es u. a. hilfreich, diese Nahrungsmittel mit Vitamin C (z. B. mit Zitronen-, Apfel-, Weinsäure) sowie Milchsäure (enthalten beispielsweise in Sauerkraut) zu kombinieren.

Jod

Jod spielt u. a. für das Funktionieren des Schilddrüsenstoffwechsels eine wichtige Rolle. Da in unseren Breiten Speisesalz – und somit viele Lebensmittel und Fertigprodukte – mit Jod angereichert sind, ist eine zusätzliche Jodaufnahme umstritten. Jod ist in sehr hohen Mengen in Meerestieren, Fischen und allen voran Meeresalgen, die man im Reformhaus oder Bioladen bekommt, enthalten. Weitere Jodquellen sind Milch und Milchprodukte, Käse, Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte. Wer also mit unjodiertem Salz würzt und wenig fertig gewürzte Speisen zu sich nimmt, sollte seinen Jodbedarf auf diese Weise abdecken.

Kalzium

Ausreichend Kalzium ist wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Neben Milchprodukten – allen voran Parmesan und Emmentaler – hat Sesam den höchsten Kalziumgehalt unter den pflanzlichen Lebensmitteln. Gute pflanzliche Kalziumquellen sind zudem Mandeln, Haselnüsse, Amarant, Quinoa, Grünkohl, Feigen, Spinat, Mangold, Lauch, Brokkoli,

Kichererbsen und Tofu

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren Diese Fettsäuren sind lebensnotwendige Fettsäuren, die an wesentlichen Stoffwechselprozessen maßgeblich beteiligt sind. Wichtig ist, sie dem Körper im richtigen Verhältnis zueinander zuzuführen. Unter den pflanzlichen Lebensmitteln können hier vor allem Walnüsse punkten sowie diverse hochwertige und kalt gepresste Pflanzenöle wie Leinöl, Hanföl, Walnussöl oder Olivenöl und Mikroalgen.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Riboflavin ist in zahlreichen pflanzlichen wie tierischen Lebensmitteln enthalten, allen voran in Rinderleber, Kalbsnieren, Milch und Milchprodukten. Aber auch in Mandeln, Champignons, Steinpilzen, Kürbiskernen, Erbsen, „Sojafleisch“, Linsen, Pinienkernen, Haselnüssen, Brokkoli, Hafer, Weizenvollkornmehl und Avocados ist das wertvolle Riboflavin enthalten. Vitamin B2 ist sehr lichtempfindlich, aber nicht hitzeempfindlich und schlecht wasserlöslich. Daher bleibt es auch beim Kochen weitgehend erhalten.

Vitamin D

Vitamin D wird teilweise mithilfe der Sonneneinstrahlung vom Körper selbst gebildet und teilweise über die Nahrung zugeführt. Es ist nur in wenigen Lebensmitteln enthalten – allen voran in fettem Fisch. In pflanzlichen Lebensmitteln sind hier Pilze die geeignetste Quelle. Steinpilze, Eierschwammerln (Pfifferlinge), Austernpilze oder Champignons enthalten viel Vitamin D und sollten daher regelmäßig auf unserem Speiseplan stehen.

Zink

Pflanzliche Lebensmittel mit hohem Zinkgehalt sind Kürbiskerne, getrocknete Sojabohnen, Haferflocken, Linsen, Erdnüsse, Hirse, Buchweizen, Naturreis, Roggen, Paranüsse und Steinpilze.

Feta-Quinoa-Salat mit getrockneten Tomaten und Salbei

🕒 20 Minuten | 👥 | Vegetarisch
Proteingehalt pro Portion: ●●●

150 g Quinoa
300 ml heißes Wasser
150 g getrocknete Tomaten
1 Handvoll Salzkapern
125 g Schafskäse
1/2 Bio-Zitrone
2 Zweige frischer Salbei
Olivenöl extra vergine
Salz
Pfeffer

- Quinoa waschen und nach Packungsanleitung in Salzwasser rund 20 Minuten weich kochen oder dämpfen. Salbeiblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten in Stücke und Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
- Das fertig gedämpfte Quinoa mit den getrockneten Tomaten und den Schafskäsestücken vermengen. Die Kapern darunter mischen und den Getreidesalat nun mit dem Saft einer halben Zitrone, dem Abrieb einer Bio-Zitronenschale, hochwertigem Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Den frischen Salbei darunter rühren.
- In einer Schüssel oder einem tiefen Teller anrichten und lauwarm servieren.

TIPP

Quinoa ist eine richtige Protein-Superquelle mit fast 15 g Protein pro 100 g Quinoa. Außerdem ist Quinoa genauso wie auch Amaranth glutenfrei.