



**Spezialitäten-
zutaten
mit hohem
Proteingehalt**

**Kakao-
pulver**

30-g-
Portion =
7,5 g

25 %

Hefeflocken

20-g-
Portion =
10 g

45 %

**Linsen-
sprossen**

100-g-
Portion =
9 g

9 %

Misopaste

30-g-
Portion =
3 g

10 %

Sojagranulat

100-g-
Portion =
50 g

50 %

Yuba (Tofuhaut)

100-g-
Portion =
45 g

45 %

Tahini

30-g-
Portion =
5,4 g

18 %

**Bohnen-/
Linsennudeln**

100-g-
Portion =
15 g

15 %

Macapulver

30-g-
Portion =
3 g

10 %

Mehr aus der Pflanze herausholen

Aus Erfahrung muss ich sagen: Sie werden wahrscheinlich Mühe haben, Ihren Proteinbedarf zu decken, wenn Sie sich rein pflanzlich ernähren und Soja, also beispielsweise Edamame, Tofu oder Tempeh, nicht mögen. Sollten Sie an einer Sojaunverträglichkeit leiden, würde ich Ihnen sogar von einer strikt pflanzenbasierten Ernährung abraten, es sei denn, Sie könnten die riesigen Mengen an Bohnen und Getreide verzehren, die Sie dann bräuchten. Bitte überlegen Sie sich das gut.

Zwar habe ich Ihnen gerade Nahrungsmittel und Zutaten mitsamt ihrem jeweiligen Eiweißgehalt vorgestellt, doch möchte ich eigentlich nicht, dass Sie sich auf einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe konzentrieren. Wir essen Nahrungsmittel als Teil einer sogenannten Lebensmittelmatrix. Das bedeutet, dass die Art und Weise, wie Nährstoffe in der komplexen Struktur unserer Lebensmittel sowie als Teil einer Mahlzeit mit anderen Lebensmitteln zusammenwirken, letztlich darüber bestimmt, wie unser Körper sie verarbeitet. Darüber hinaus haben die verschiedenen Lebensmittelkombinationen, die Verwendung von Kräutern und Gewürzen und die Zubereitungsmethoden alle einen Einfluss auf die Gesamtverdaulichkeit von Proteinen. Sie ergänzen sich gegenseitig und erhöhen so die Menge an Eiweiß, die wir aus den einzelnen Zutaten aufnehmen können.

Um sicherzustellen, dass Sie genug Eiweiß aus Pflanzen aufnehmen, müssen Sie eine größere Menge dieser Zutaten verzehren. Es gibt jedoch noch andere Strategien, wie Sie die Aufnahme pflanzli-

chen Eiweißes und den Nährwert der Pflanzen erhöhen können. Und die können Sie sogar bei sich zu Hause, in Ihrer eigenen Küche anwenden.

Ich betrachte traditionelle Zubereitungs- und Lebensmittelverarbeitungsmethoden, die jahrhundertlang von Familie zu Familie weitergegeben und weiterentwickelt wurden, häufig unter dem schlichten Aspekt, warum sie das wohl getan haben.

Warum hätten sich unsere Vorfahren derart mühsamer Methoden bedienen sollen, hätten sie nicht einen triftigen praktischen, überlebensnotwendigen oder ernährungsbedingten Grund dafür gehabt? In allen Kulturen rund um den Globus gibt es traditionell überlieferte Verarbeitungstechniken wie das Einweichen, das Keimenlassen und das Vergären oder Fermentieren. Darüber hinaus gibt es in vielen Küchen der Welt, die unterschiedlicher nicht sein könnten, auch Parallelen hinsichtlich der Kombination von Lebensmitteln und ihrer Zubereitungsmethoden.

Diese Techniken dienen dazu, dem Körper bestimmte Nährstoffe wie beispielsweise Eiweiß aus Getreide, Samen, Nüssen und Hülsenfrüchten zuzuführen; zudem machen sie die Lebensmittel auch haltbarer und mindern die Menge an schädlichen Pflanzenstoffen, die unsere Nährstoffverdauungsfähigkeit beeinträchtigen.

Zu diesen Techniken gehören die folgenden.

Einweichen

Weicht man Bohnen, Linsen, Nüsse und Samen über Nacht ein, reduziert dies die Bestandteile, die Blähungen verursachen können. Bei Hülsenfrüchten sind das beispielsweise Kohlenhydrate wie Verba-scose, Raffinose und Stachyose, die nicht nur zu Darmbeschwerden führen, sondern auch der Eiweißverdauung in die Quere kommen. Deshalb erhöht das Einweichen die Proteinmenge, die der Körper aus den genannten Lebensmitteln aufnehmen kann.



Kombinieren

Die meisten Mahlzeiten bestehen nicht ausschließlich aus Eiweiß. Bestimmte Lebensmittelgruppen miteinander zu kombinieren ist in vielen Kulturen der Welt weitverbreitet. Bohnen mit Gerste, Linsen mit Reis, Tahini mit Kichererbsen – Rezepte aus früheren Zeiten koppeln häufig die Proteine von Getreide und Hülsenfrüchten, damit wir unseren Eiweißbedarf problemlos decken können. In der Kombination verzehren wir alle neun essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge. Schlau!

Fermentieren

Auf diese Weise verarbeitete Produkte wie etwa Tempeh – vergorene Sojabohnen – besitzen tatsächlich eine höhere Bioverfügbarkeit von Proteinen als die unverarbeitete Bohne; außerdem erhöht sich durch die Methode ihr natürlicher Nährstoffgehalt. Die Verwendung von Mikroben, die das Nahrungsmittel »vorverdauen«, reduziert nicht nur antinutritive Substanzen wie Oxalate, Tannine und Phytinsäure, die die Eiweißaufnahme ebenfalls behindern, sie erhöht auch die Verdaulichkeit von Proteinen aus Hülsenfrüchten, Samen und sogar Getreide. Zum Einsatz kommt das Fermentieren etwa bei traditionellen Herstellungsmethoden wie der Sauerteigzubereitung mit Weizenkörnern oder der Herstellung von Koji-Pilzkulturen mit Reis. Kleines Mittel, große Wirkung: Das Vergären boostet die Proteinverfügbarkeit enorm.

Keimen lassen

Sogenannte Antinährstoffe oder antinutritive Substanzen wie Phytinsäure und Lektine sind wesentliche Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel. Weicht man Nahrungsmittel wie Linsen, Alfalfa (Luzerne), Brokkoli- und Kürbissamen ein oder lässt sie keimen, reduziert man den Antinährstoffgehalt auf natürliche Weise und erhöht so die Aufnahme von Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralien.

In diesen altbewährten Methoden stecken Jahrhunderte von Wissen, das Sie sich in den eigenen vier Wänden zunutze machen können und sollten. Die Bioverfügbarkeit von Aminosäuren durch bestimmte Verarbeitungs- und Zubereitungsmethoden zu optimieren ist eine Praxis, die in vielen Küchen der Welt angewendet wird und die wiederzuentdecken sich lohnt.

Dieses Wissen ist faszinierend, aber ich erwarte nun nicht von Ihnen, dass Sie sich Ihre Mahlzeiten mittels Eiweißkombinationen ab sofort so ausklügeln, dass Ihre Versorgung mit Aminosäuren auf jeden Fall sichergestellt ist. Denn mich gibt es ja auch noch. Die Rezepte in diesem Buch sind mit diesen Eiweißkombinationen im Hinterkopf entwickelt worden; sie liefern Ihnen nicht nur die volle Packung an Proteinen, sondern darüber hinaus auch zahlreiche darmfreundliche und entzündungshemmende Nährstoffe.