

TIPPS FÜR DIE PROTEIN-KÜCHE

Nun weißt du schon einiges über vegane Proteine. Aber wie setzt du das nun richtig um? Ich habe hier ein paar Tipps für dich, wie du zusätzlich zu den Rezepten in diesem Buch ganz einfach mehr Proteinquellen in deinen Alltag integrieren und Spaß an der Zubereitung finden kannst.

13 TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Gesund und proteinreich kochen? Kein Problem! Mit diesen einfachen Tipps wird es dir leichtfallen, leckere und nährstoffreiche Gerichte zuzubereiten.

 **1. Planung ist alles:** Nimm dir dafür einmal in der Woche ein paar Minuten Zeit. Plane, welche Mahlzeiten es bei dir in der kommenden Woche geben soll und welche Proteinquellen du nutzen möchtest. Das funktioniert gut für dich allein, aber auch, wenn du für die ganze Familie planst. Am besten machst du bei deiner Wochenplanung direkt einen Einkaufszettel und bereitest so den Einkauf für die ganze Woche vor. Dadurch hast du direkt alles zuhause und merkst nicht erst abends, dass du gar nichts für dein Abendessen im Kühlschrank hast. Außerdem ist es meist

auch günstiger, wenn du nur einmal die Woche einkaufen gehst, weil du nicht so oft in Versuchung gerätst, außerplanmäßig Dinge zu kaufen. Gut gelagert bleiben selbst Obst und Gemüse für einige Tage frisch. Außerdem kann man auch richtig gut mit Tiefkühl-Gemüse kochen.

 **2. Meal Prep oder Essen vorbereiten:** Jeden Tag mehrfach frisch zu kochen, kann sehr aufwendig sein. Wenn du nicht so viel Zeit hast, probiere doch mal, deine Gerichte in größeren Portionen für mehrere Tage vorzukochen (vielleicht bei Musik oder einem guten Podcast). Oder bereite deine Mahlzeiten für die Woche schon am Wochenende vor, portioniere sie und bewahre sie im Kühlschrank und der Gefriertruhe auf. So hast du unter der Woche Zeit gespart, und deine nächsten Mahlzeiten sind direkt griffbereit. Alternativ kannst du Grundzutaten wie gekochte Linsen, marinierten Tofu, Reis oder Quinoa vorbereiten und dir damit unter der Woche unterschiedliche Gerichte zusammenstellen.

 **3. Fülle deinen Vorratsschrank:** Mach dir eine Liste mit deinen liebsten Proteinquellen und achte darauf, sie immer im Haus zu haben. So ist jederzeit etwas da und du

kannst zu jedem Gericht eine proteinreiche Komponente hinzufügen (Seite 23).

 **4. Entwickle Routinen:** Etabliere feste Gewohnheiten, die dir deine Proteinversorgung einfach machen. Zum Beispiel: »Zu jedem Abendessen gibt es eine große Portion Hülsenfrüchte« oder »Direkt nach dem Training gibt es einen proteinreichen Shake.« Solche Routinen machen es dir leichter, weil die Proteinversorgung automatisch in deinen Alltag integriert ist und du nicht bei jeder Mahlzeit neu planen musst.

 **5. Snacke clever:** Es gibt tolle proteinreiche Snacks, durch die du deine tägliche Proteinaufnahme erhöhen kannst, zum Beispiel Linsenwaffeln, Sojajoghurt mit Beeren, geröstete Kichererbsen oder Nüsse.

 **6. Experimentiere:** Du hast noch keine vegane Proteinquelle gefunden, die dir schmeckt? Dann probiere dich durch. Versuche verschiedene Hülsenfrüchte, Tofusorten, Tempehsorten oder auch getrocknete Proteinquellen wie Sojaschnetzel. Wenn du Soja nicht verträgst, gibt es mittlerweile schon viele Alternativen wie Tofu aus Kichererbsen oder Erbsenschnetzel.

 **7. Lies Etiketten:** Stöbere durch den Supermarkt und schau bei den Lebensmitteln auf die Etiketten. Studiere dabei den Eiweißgehalt ähnlicher Produkte. Häufig gibt es einen deutlichen Unterschied. Zum Beispiel enthält Vollkornbrot meist 11–12 g auf 100 g, Weißbrot dagegen oft gerade mal 7–8 g auf 100 g. Das kann auf eine ganze Mahlzeit schon einen großen



Unterschied machen und hat natürlich auch weitere gesundheitliche Benefits, wie viele Mikronährstoffe, Ballaststoffe sowie eine längere Sättigung und einen stabileren Blutzucker.

 **8. Trink dein Protein:** Smoothies mit Sojaprodukten, Hülsenfrüchten oder Proteinpulver können sehr praktisch sein, um deine Proteinaufnahme einfach zu erhöhen.

 **9. Proteinreiche Alternativen:** Zu vielen Lebensmitteln, die du wahrscheinlich täglich konsumierst, gibt es proteinreichere Alternativen. Probiere zum Beispiel mal Erbsenmilch (ca. 3 g Protein auf 100 g), Sojajoghurt (ca. 4 g Protein auf 100 g) und Sojaflocken (ca. 40 g Protein auf 100 g) an Stelle von Hafermilch (ca. 1 g Protein auf 100 g), Kokosjoghurt (ca. 1 g Protein auf 100 g) oder Cornflakes (ca. 7 g Protein auf 100 g). Ein weiteres Beispiel ist auch – wie gerade schon erwähnt – der Austausch von Weißbrot durch proteinreiches Vollkornbrot oder von Reis durch Quinoa.

 **10. Kombiniere Proteine geschickt:** Greife über den Tag verteilt auf verschiedene Proteinquellen zurück, um alle essenziellen Aminosäuren abzudecken. Hochwertige Kombinationen sind beispielsweise Vollkornbrot mit Hummus oder Linsen mit Vollkornpasta.

 **11. Die richtigen Küchengeräte:** Einige Küchengeräte, wie eine gute Küchenmaschine zum Häckseln und Mixen oder ein praktischer Gemüseschneider, nehmen dir viel Arbeit beim Kochen ab und können sogar richtig Spaß machen.

 **12. Protein-Balance über den Tag:** Dein Körper kann Proteine am besten verwerten, wenn du sie über den Tag verteilt zu dir nimmst, anstatt nur eine sehr proteinreiche Mahlzeit zu essen. Starte mit einem proteinreichen Frühstück in den Tag – das fällt bei vielen oft proteinarm aus –, zum Beispiel mit einem Zimtschnecken-Porridge (Seite 30) oder einem Rührei aus Bohnen (Seite 36). Plane auch mittags und abends Proteinquellen ein. Dann bist du über den ganzen Tag gut versorgt.

 **13. Meistere soziale Situationen:** Du bist häufig bei Freund*innen eingeladen oder isst mittags täglich mit deinen Kolleg*innen? Lass dich von solchen Situationen nicht aus dem Konzept bringen. Oft findet man in Restaurants proteinreiche vegane Gerichte oder auch proteinreiche Beilagen wie Hummus oder Linsensuppe. Wenn du bei Freund*innen eingeladen bist, kannst du selbst ein leckeres Gericht beisteu-

ern, über das sich auch andere freuen. Und auch im Urlaub lassen sich vegane und proteinreiche Alternativen finden. Hier hilft es, sich schon vor dem Urlaub über mögliche Restaurants oder Geschäfte zu informieren.

DER BUNTE TELLER

Auch wenn der Fokus auf den letzten Seiten auf den Proteinen lag: Eine ausgewogene Ernährung besteht aus vielen Bausteinen. Neben Proteinen braucht unser Körper auch Fette, Kohlenhydrate und zahlreiche Mikronährstoffe für eine optimale Gesundheit.

Um dir eine ausgewogene Ernährung zu erleichtern, möchte ich dir den bunten Teller vorstellen. Die Tellermethode wurde von Ernährungswissenschaftler*innen entwickelt und ist mittlerweile eine weit verbreitete Methode, die jedoch ursprünglich nicht für eine vegane und proteinreiche Kost erstellt wurde. Deshalb habe ich ein paar Anpassungen vorgenommen.

Die Abbildung kann dir dabei helfen, deine Mahlzeiten leichter zusammenzustellen, wenn du mal nicht gerade ein Rezept aus diesem Buch nachkochst.

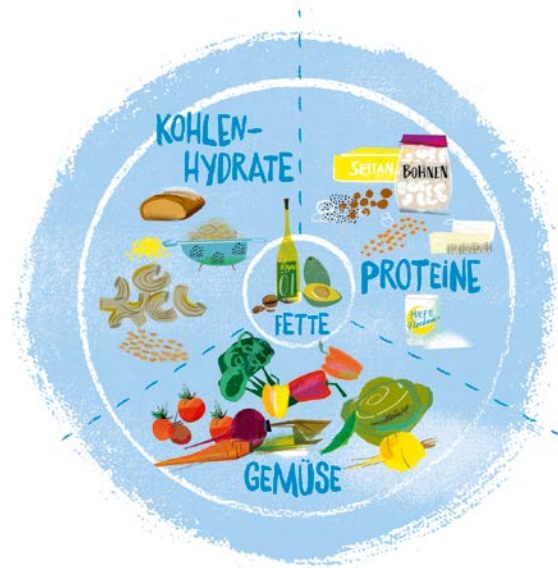
1. Proteine sollten etwa ein Drittel des Tellers ausmachen. Das können Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, aber auch Tofu, Seitan oder Tempeh sein. Die genaue Proteinmenge sollte deinem individuel-

len Bedarf angepasst sein. Eine Portion von etwa 30 g Protein pro Mahlzeit ist gut für den Muskelaufbau und kann dir auch helfen, dein tägliches Proteinziel zu erreichen.

2. Gemüse sollte ebenfalls mindestens ein Drittel deines Tellers füllen. Gemüse ist eine tolle Quelle für verschiedene Mineralstoffe und Vitamine und darf deshalb auf keinen Fall fehlen. Dazu ist es kalorienarm und kann dich so beim Abnehmen und Halten deines Gewichts unterstützen. Probiere verschiedene Gemüsesorten aus, damit deine Teller so bunt wie möglich werden. Je bunter dein Teller durch Gemüse wird, desto mehr unterschiedliche Nährstoffe stecken in deiner Mahlzeit.

3. Kohlenhydrate füllen das letzte Drittel deines Tellers, am besten in Form von Vollkorngetreide wie Vollkornpasta, Haferflocken, Quinoa, Hirse oder Vollkornbrot. Vollkorngetreide enthält wesentlich mehr Nährstoffe als ihre verarbeiteten Pendanten und außerdem wertvolle Ballaststoffe, die sehr wichtig für unseren Darm sind. Die Ballaststoffe sorgen für eine langsamere Verdauung, was zu einer längeren Sättigung führt und für einen sanfteren Anstieg des Blutzuckers sorgt.

4. Fette: Eigentlich haben wir unsere drei Drittel bereits gefüllt, aber ein bisschen Platz müssen wir auf unserem Teller noch machen. Denn zusätzlich zu den Grundkomponenten Proteine, Gemüse und Kohlenhydrate kommt noch eine kleine Menge



gesunde Fette ins Spiel, die deine Mahlzeit vervollständigen und aufwerten. Wie du schon weißt, sind auch Fette essenziell für unseren Körper. Besonders solltest du hier auf einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren achten. Diese findest du beispielsweise in hochwertigem Öl wie kalt gepresstem, extra nativem Olivenöl, kalt gepresstem Leinöl oder auch Tahin, das du in Form eines Dressings über das Essen geben kannst. Auch Samen, Nüsse oder Avocado können deinen bunten Teller als Topping aufwerten.

Diese Einteilung ist keine strenge Regel, sondern eine flexible Orientierung. An manchen Tagen isst du vielleicht mehr Kohlenhydrate, an anderen mehr Proteine – und das ist völlig in Ordnung.

BLITZSCHNELLES PFANNEN-GRANOLA



100 g
MANDELN



100 g
HAFERFLOCKEN



40 g
HELLE SOJACRISPIES



40 g
AHORNSIRUP



20 g
KOKOSÖL



1 TL
ZIMT

AUS DEM VORRAT: SALZ

4 PORTIONEN
15 MIN.

50 g Mandeln hacken. • Mit ganzen Mandeln, Haferflocken, Sojacrispies, Ahornsirup und Kokosöl vermischen. • In einer Pfanne 10 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Immer wieder rühren. • Zimt 1–2 Min. mitrösten. Abkühlen lassen. • Optional etwas salzen. • Mit 300 g Joghurt pro Portion und Obst servieren.

Nährwerte pro Portion mit Joghurt und Obst:

500 kcal • 30 g P • 26 g F • 40 g KH



Frühstück



CREMIGE RÄUCHER-PASTA



3
KAROTTEN



6 Tropfen
LIQUID SMOKE



220 g
VOLLKORNSPAGHETTI



300 g
SEIDENTOFU



35 g
HEFEFLOCKEN



2 EL
SOJASAUCE

AUS DEM VORRAT: OLIVENÖL · SALZ · PFEFFER

2 PORTIONEN
25 MIN. + 3 STD.
MARINIEREN

Karotten in dünne Streifen schälen. • Mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Liquid Smoke 3 Std. marinieren. • 13–15 Min. bei 180°C Umluft backen. • Spaghetti kochen. • Tofu, Hefeflocken, Sojasauce, Salz, Pfeffer, ½ Kelle Pastawasser glatt pürieren. Erhitzen. • Mit Spaghetti vermengen, mit Karotten servieren.

Nährwerte pro Portion:

605 kcal • 31 g P • 12 g F • 101 g KH



SPINAT-CHAMPIGNON-LASAGNE



400 g
CHAMPIGNONS



300 g frischer
SPINAT



380 g
NATURTOFU



40 g
HEFEFLOCKEN



750 g passierte
TOMATEN



300 g
LASAGNEPLATTEN

AUS DEM VORRAT: OLIVENÖL · SALZ · PFEFFER

4 PORTIONEN
15 MIN. + 50 MIN.
BACKEN

Pilze in Scheiben schneiden. 5–7 Min. in Öl dünsten. • Spinat dazugeben, würzen. • Tofu mit Flocken, Salz, 420 ml Wasser glatt pürieren. • Tomaten mit Salz, Pfeffer, Öl abschmecken. • Nudeln mit Tomatensauce, Tofu-Creme, Spinat-Pilz-Mischung schichten, zuletzt Tofu-Creme. • Bei 180 °C Umluft 50 Min. backen.

Nährwerte pro Portion:

500 kcal • 30 g P • 12 g F • 74 g KH



Aus dem Ofen

GEBACKENE BIRNEN



2 reife
BIRNEN



150 g
SOJAJOGHURT



1 TL
ZIMT



3 EL
AHORNSIRUP



40 g
WALNÜSSE

2 PORTIONEN
5 MIN. + 15 MIN.
BACKEN

Birnen halbieren, Kerngehäuse ausschneiden, Birnen leicht aushöhlen, Fruchtfleisch würfeln. • Sojajoghurt mit Zimt, 1 EL Sirup, Würfeln verrühren. • Birnenhälften 15 Min. bei 180°C Umluft backen. • Nüsse hacken. • Birnen mit Joghurtmischung füllen. • Mit Nüssen bestreuen, mit restlichem Sirup beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

280 kcal • 7 g P • 16 g F • 33 g KH



Süßes