

Petra Kunze / Sarah Schocke  
Vegane Eiweißwunder

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autorinnen und der Verlag keinerlei Haftung.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

#### **Foodfotos:**

Fotografie: Udo Eienkel

Foodstyling: Udo Eienkel, Thomas von Wittich

**Petra Kunze:** 20; **Fotolia:** 4 (SusaZoom), 24 (mariamarmar), 30 (A\_Bruno) ,  
39 (fahrwasser), 40 (bit24), 44 (fox17), 45 (kuvona), 45 (Printemps), 45 (Kitty),  
45 (M.studio), 58 (dream79) , 59 (travelbook), 59 (photocrew), 59 (Printemps),  
59 (katrinshine) , 84 (photocrew) , 85 (ATLANTISMEDIA), 85 (Johannes Menk),  
85 (Michael Tewes), 85 (Printemps), 125 (A\_Bruno), 125 (fahrwasser);  
**Istock:** 36 (IakovKalinin); **StockFood:** 4 (Bischof, Harry), 8 (Mezzadri, Matteo),  
18 (Manduzio, Matteo), 29 (Young, Andrew), 42 (People Pictures)



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe, September 2016

Copyright © 2016 Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Gettyimages/Photolibrary/William Shaw; FinePic®, München

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Bildredaktion: Sabine Kestler

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN: 978-3-442-22178-3

www.goldmann-verlag.de

PETRA KUNZE  
SARAH SCHOCKE

# VEGANE EIWEISSWUNDER

LECKERE GERICHTE AUS  
LUPINEN, HÜLSENFRÜCHTEN,  
SOJA UND NÜSSEN

GOLDMANN







Ohne Eiweiß geht nichts



# INHALT



## **EINLEITUNG PROTEIN - UNVERZICHTBAR FÜR JEDEN** 8

<b>AUF DIE AMINOSÄUREN KOMMT ES AN</b>	<b>9</b>
<b>KOMBINIEREN BRINGT MEHRWERT</b>	<b>10</b>
<b>WIE VIEL EIWEISS SOLL'S DENN SEIN?</b>	<b>11</b>
<b>WARUM SPORTLER GANZ WILD AUF EIWEISS SIND</b>	<b>12</b>
<b>VERTRÄGT DAS AUCH JEDER?</b>	<b>15</b>
<b>WENN'S MAL SCHNELL GEHEN SOLL: FERTIGPRODUKTE</b>	<b>16</b>

## **TEIL 1 PFLANZLICHE EIWEISSWUNDER - EINE VORSTELLUNGSRUNDE** 19

<b>DIE SÜSSLUPINE: VIELVERSPRECHEND UND PREISWÜRDIG</b>	<b>20</b>
Ein besonders gesundes Nahrungsmittel	21
Allergien sind möglich	22
Das Angebot wächst, wenn auch recht langsam	22
Samen	22
Joghurt, Tofu und Tempeh	22
Mehl und Pulver	23
Schrot, Kleie und Grieß	23
Fertigprodukte mit Süßlupinen	23



**HÜLSENFRÜCHTE: VIELSEITIG UND IMMER  
WIEDER ERSTAUNLICH 24**

Viele Vorzüge, nur wenige Nachteile 25

Gesund und günstig 25

Schier unbegrenzte Möglichkeiten 26

Unzählige Arten und Sorten 26

**SOJA: BESSER ALS SEIN RUF 30**

Auf die Herkunft achten 31

Ist Soja nun gesund oder nicht? 31

Sojabohnen können viel: Tofu, Tempeh und mehr 32

**GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE:  
EINE WICHTIGE BASIS 36**

Protein satt: Seitan 38

Pseudogetreide: das neue Superfood 38

**NÜSSE, KERNE UND SAMEN: KLEIN, ABER FEIN 40**

Es muss nicht immer roh sein 41

»Milch« und »Käse« aus Nüssen 41

**TEIL 2  
DIE REZEPTE 43**

**FRÜHSTÜCK 45**

**SUPPEN, SALATE & CO. 59**

**HAUPTGERICHTE 85**

**ANHANG 119**

Verzeichnis der Rezepte 120

Bibliografie 122


Nützliche Adressen 124

Register 126



# PROTEIN

*Unverzichtbar für jeden*



*Erbsen, Linsen, Nüsse und Co. sind kleine  
Kraftpakete und optimale Proteinquellen.*





Neben Kohlenhydraten und Fetten ist Protein, das umgangssprachlich »Eiweiß« genannt wird, der wichtigste Nährstoff und Energielieferant für den menschlichen Körper, der selbst zu 20 Prozent aus Protein besteht. Da der Organismus den natürlichen Stoff Protein nicht selbst herstellen kann, muss es von außen, also über die Nahrung, zugeführt werden. Eiweiße gehören zu den Grundbausteinen aller Körperzellen und verleihen ihnen Struktur. Ob Knochen, Muskeln, Haut oder Haare – sie alle verdanken ihren Aufbau den Proteinen. Damit aber nicht genug. Eiweiße haben noch viele weitere wichtige Aufgaben:

- ◆ als Enzyme oder Bestandteile von Hormonen und Rezeptoren,
- ◆ Schutz und Abwehrfunktion, zum Beispiel als Antikörper,
- ◆ als Transportmittel für Fette, fettlösliche Vitamine und einige Mineralstoffe,
- ◆ bei der Blutgerinnung und
- ◆ als Energiereserve.

Diese Liste ließe sich noch weiter fortsetzen. Sie verdeutlicht aber auch so schon sehr anschaulich, wie unerlässlich Eiweiß für unseren Körper und unsere Gesundheit ist.

Zwar kommt ein schwerer Proteinmangel in unseren Breiten selten vor, doch kann sich auch schon ein leichter Mangel negativ auswirken. So kann es zum Abbau von Muskeln und anderem Gewebe kommen, zu einer beeinträchtigten Verdauung oder erhöhten Infektanfälligkeit. Außerdem ist Protein nicht gleich Protein: Auch wer viel Eiweiß zu sich nimmt, ist nicht automatisch optimal mit Protein versorgt.

Es ist kein Problem, den Bedarf ausschließlich mit pflanzlichem Eiweiß zu decken, auch wenn

das mit tierischen Lebensmitteln leichter fällt. Da Tier und Mensch mehr Ähnlichkeit miteinander haben als Pflanze und Mensch, sind die tierischen Proteine in der Regel auch ähnlich aufgebaut wie die menschlichen und können direkter verwertet werden. Das heißt aber noch lange nicht, dass tierische Nahrungsmittel den pflanzlichen überlegen sind, sondern nur, dass Allesesser bezüglich der Eiweißversorgung weniger auf einen abwechslungsreichen Speiseplan achten müssen als Veganer – auch wenn sich selbstverständlich alle Menschen ausgewogen, vielfältig und vollwertig ernähren sollten.

Zwar enthalten fast alle Lebensmittel Anteile an Eiweiß, allerdings in unterschiedlicher Menge und Zusammensetzung. So ist der Proteingehalt vieler Gemüse- und Obstsorten eher gering, dafür enthalten sie aber andere wertvolle und lebenswichtige Stoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, was sie ebenfalls wertvoll für den menschlichen Körper macht.

## Auf die Aminosäuren kommt es an

Proteine bestehen aus Aminosäuren, die in Form von Ketten miteinander verbunden sind. Ein einzelnes Protein kann aus weniger als hundert, aber auch aus mehr als tausend Aminosäuren aufgebaut sein. Es gibt etwa zwanzig verschiedene Aminosäuren, die in unseren pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommen. Acht davon kann der Organismus aus Stickstoff- und Kohlenstoffvorstufen selbst herstellen. Zwei Aminosäuren sind halbessenziell, was bedeutet, dass der Körper sie in der Regel ebenfalls herstellen kann. Damit das gelingt, werden für ihren Aufbau allerdings andere Aminosäuren benötigt, die im Kör-

per ausreichend vorhanden sein müssen. Weitere zwei Aminosäuren sind nur in bestimmten Lebensphasen essenziell: bei Säuglingen, in Wachstumsphasen, zum Beispiel im Kinder- und Jugendalter, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten und Operationen.

Zudem gibt es acht lebenswichtige (essenzielle) Aminosäuren, die wir direkt über die Nahrung zu uns nehmen müssen, weil sie der Körper nicht selbst zusammensetzen und auch nicht durch andere ersetzen kann.

Die Proteine, die wir über die Nahrung aufnehmen, werden vom Stoffwechsel, angefangen im Magen, »verdaut«, das heißt in die einzelnen Aminosäuren abgebaut, die der Körper dann als Baustoffe nutzen kann.

Nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen müssen Sie jedoch nicht jeden Tag alle essenziellen Aminosäuren zu sich nehmen. Es genügt, wenn Sie den Durchschnitt im Laufe einer Woche schaffen.

---

**Eine ausreichende Eiweißversorgung ist dann kein Problem, wenn wir uns vielseitig und hochwertig ernähren.**

---

Die meisten tierischen Proteine wie Eier, Fleisch und Milchprodukte enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren, weshalb sie der menschliche Organismus direkt aufnehmen kann. Dagegen weisen die meisten pflanzlichen Eiweißquellen nur einen Teil der lebensnotwendigen Aminosäuren auf. Das ist aber kein Problem, denn wer sich für eine vegane Lebensweise entscheidet, setzt sich ohnehin mit seiner Nahrung, deren Herkunft

und Zusammensetzung auseinander. Auch der Ersatz bestimmter Stoffe, die meist aus tierischen Lebensmitteln stammen, etwa Vitamin B<sub>12</sub> oder Kalzium, wird jeden Pflanzenköstler früher oder später beschäftigen. Deshalb sollte es auch kein Problem sein, auf das so wichtige Eiweiß zu achten. Sobald der Speiseplan bezüglich der Eiweißfrage geprüft und gegebenenfalls ergänzt wurde, ist eine Mangelversorgung auch kein Thema mehr, weil wir wissen, wie wir alle notwendigen Eiweißbestandteile in ausreichendem Umfang zu uns nehmen können.

## Kombinieren bringt Mehrwert

Alle Proteine enthalten ein bestimmtes Aminosäuremuster. Proteine, die die essenziellen Aminosäuren möglichst in den Mengenverhältnissen enthalten, in denen wir sie brauchen, haben eine sogenannte hohe biologische Wertigkeit. Hühnereiprotein etwa enthält alle essenziellen Aminosäuren im optimalen Verhältnis und wird deshalb als Referenzgröße für die biologische Wertigkeit benutzt. Besitzen Proteine eine oder mehrere essenzielle Aminosäuren in zu geringen Mengen oder gar nicht, ist die biologische Wertigkeit gering.

So kommt es, dass ein Lebensmittelprotein als umso hochwertiger gilt, je ähnlicher seine Zusammensetzung der des menschlichen Körpers ist. Über die tatsächliche Qualität eines Lebensmittels sagt die biologische Wertigkeit noch nichts aus. Ob ein Stück Fleisch mit Antibiotika belastet ist oder eine Pflanze genmanipuliert oder biologisch erzeugt wurde, wird bei dieser Qualifizierung nicht berücksichtigt. Außerdem geht es keinesfalls darum, nur Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die alle acht essenziellen Aminosäuren




enthalten. Denn wer kocht schon nur mit einer Zutat? Deshalb kann eine Mahlzeit, die aus unterschiedlichen Ingredienzien besteht, hinsichtlich des Proteins sehr wohl »vollständig« sein und ist in jeder Hinsicht »hochwertiger« als beispielsweise der häufige Verzehr von Fleisch oder Hühnererei. Allerdings sollten zu jeder Mahlzeit verschiedene pflanzliche Proteinquellen miteinander kombiniert werden. Das erhöht die biologische Wertigkeit, da fehlende essenzielle Aminosäuren des einen Lebensmittels durch die Kombination mit den Proteinen eines anderen komplettiert werden. Zudem haben Pflanzen bezüglich der Vitamine, Mineralstoffe, Fette, Kohlenhydrate und so weiter einen deutlichen gesundheitsfördernden Vorsprung.

Auf der sicheren Seite sind Sie also, wenn Sie möglichst oft unterschiedliche Eiweißquellen miteinander kombinieren. Denn dadurch kann der Körper die zugeführten Eiweißquellen effizienter verwerten. Kombinieren Sie also vor allem Hülsenfrüchte mit Getreide oder Nüssen beziehungsweise Samen, also Bohnen mit Mais, Vollkorn (Brot) mit Kichererbsen (Hummus) oder Nudeln mit Linsen (bolognese). Dass Kombination Mehrwert bringt, ist kein Geheimnis, sondern uraltes Wissen. So werden in traditionellen Gerichten Bohnen mit Reis, Linsen mit Kartoffeln oder Kichererbsen mit Brot kombiniert, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen.

## Wie viel Eiweiß soll's denn sein?

Auch wenn wir hier »Eiweißwunder« propagieren, geht es natürlich nicht darum, dass Sie möglichst viel oder gar überwiegend Eiweiß essen sollen. Als Veganer dürften Sie dieses Problem allerdings



### WER MEHR PROTEIN BRAUCHT

Die Untergrenze von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Gewicht gilt nicht für

- ◆ Kinder und Jugendliche in Wachstumsphasen,
- ◆ Schwangere und stillende Mütter sowie
- ◆ hochaktive Sportler.

seltener haben als ein Allesesser. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Proteinmenge von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht für gesunde Erwachsene. Wer also 60 Kilo wiegt, braucht etwa 48 Gramm Eiweiß pro Tag. Dieser Wert liegt auch den Rezepten in diesem Buch zugrunde, wobei pro Person und Mahlzeit durchschnittlich 17 Gramm Protein eingerechnet sind, das sind bei drei Mahlzeiten also etwa 51 Gramm Protein am Tag. Damit liegen die Eiweißmengen der Rezepte leicht über den Empfehlungen der DGE von 48 Gramm.

Im Wert der Untergrenze ist schon ein kleines Sicherheitspolster eingebaut, weil der Körper nicht 100 Prozent der zugeführten Proteine aufnehmen und umsetzen – je nach biologischer Wertigkeit – und der Bedarf individuell leicht schwanken kann.