

# DIE POWER VON PFLANZLICHEM PROTEIN



Viele Gründe sprechen dafür, öfter auf pflanzlicher Basis zu kochen. Pflanzliche Kost ist preiswerter und kalorienärmer. Zudem enthält sie weniger gesättigte Fettsäuren und ist umweltfreundlicher.<sup>1</sup> So belegen Studien, dass eine vorwiegend pflanzliche Ernährung hilft, das Auftreten von Übergewicht zu verhindern und das Risiko von Krebs und kardiovaskulären Erkrankungen zu senken.<sup>2</sup> Es gibt viele Arten von pflanzlicher Ernährung, die wir in diesem Infoblatt vorstellen.

| NAME                 | ISST  | ISST NICHT  |
|----------------------|---|---|
| Veganer              | Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Bohnen, Samen   | alle tierischen Produkte, einschließlich Molkereierzeugnisse und Eier |
| Lacto-Ovo-Vegetarier | Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Bohnen, Samen, Milcherzeugnisse, Eier                       | Fleisch, Fisch, Geflügel, Schwein, Meeresfrüchte                      |
| Pesco-Vegetarier     | Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Bohnen, Samen, Milcherzeugnisse, Eier, Fisch, Meeresfrüchte | Fleisch, Geflügel, Schwein  |
| Semi-Vegetarier      | vorwiegend pflanzliche Kost, gelegentlich aber auch Fleisch, Schwein, Geflügel und Meeresfrüchte          | ---   |

## PFLANZLICHES EIWEIß

Eiweiß ist ein essenzieller Nährstoff und Baustein für einen gesunden Körper. Es hilft beim Aufbau und der Erhaltung von Muskelmasse, unterstützt die Gesundheit von Knochen, Haut und Nägeln und sorgt dafür, dass wir uns satt und zufrieden fühlen. Falls Sie sich gerne verstärkt pflanzlich ernähren möchten, ist

es wichtig darauf zu achten, dass Sie dabei auch ausreichend Eiweiß zu sich nehmen. Pflanzliches Eiweiß enthält in der Regel mehr Ballaststoffe als tierisches Eiweiß und weniger gesättigte aber mehr ungesättigte Fettsäuren – und das ist gut für die Herzgesundheit. Nüsse, Bohnen, Hülsenfrüchte, Samen und Vollkornprodukte sind allesamt gute Quellen für pflanzliches Eiweiß und könnten die Stars Ihrer nächsten fleischlosen Mahlzeit werden.

### WUSSTEN SIE SCHON?

Nur 30 Gramm Mandeln (ca. 23 Stück) enthalten schon 6 Gramm Eiweiß und 4 Gramm Ballaststoffe. So sichern Sie sich langanhaltende Energie für den Tag.

## GUTE NACHRICHTEN ZU GUTEN FETTEN

Hier ein paar Infos zu pflanzlichen Fetten: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren auf 7 Prozent bis 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr zu beschränken.<sup>3</sup> Versuchen Sie, soweit wie möglich Fettlieferanten zu nutzen, die ungesättigte Fettsäuren enthalten. Studien haben gezeigt, dass eine Steigerung dieser guten Fette in unserer Ernährung das Risiko von Herzerkrankungen senken kann. Die gute Nachricht daran ist, dass Sie beim Wechsel zu einer eher pflanzlich basierten Ernährung vermutlich bereits den Schwenk von gesättigt zu ungesättigt vollzogen haben. Nutzen Sie beim Kochen oder Backen statt festem Fett lieber Olivenöl oder Pflanzenöl und verwenden Sie als Eiweißlieferant für das Hauptgericht Tofu, Nüsse oder Hülsenfrüchte.

Es ist wichtig gesättigte Fettsäuren nicht durch raffinierte Kohlenhydrate (z. B. Weißmehlprodukte) zu ersetzen, da das zu einem Ansteigen der Triglyceride und des Insulinspiegels führt.<sup>4</sup> Verwenden Sie stattdessen ballaststoffreiche Quellen mit geringem Zuckerzusatz wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst und nehmen Sie herzgesunde Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren in Ihren Speiseplan auf wie Nüsse, Nussbutter, Avocados und Olivenöl.

# GRÜNER TELLER GRÜNER PLANET

Die Vorteile pflanzlicher Kost gehen weit über den Tellerrand hinaus. Die Wissenschaft befasst sich damit, was unter dem Aspekt der öffentlichen Gesundheit und der Umwelt konsumiert werden sollte. Viele Akademiker und Ernährungsfachleute raten hier zu einer pflanzlichen Kost und einer Reduzierung von Lebensmittelabfällen.<sup>5</sup>

Die über 6.500 kalifornischen Mandelanbauer bieten nicht nur ein wertvolles Nahrungsmittel mit pflanzlichem Eiweiß, sie nutzen auch nachhaltige<sup>6</sup> Anbaumethoden, die Umweltaspekte wie den Wasserschutz und die Abfallreduzierung berücksichtigen. Vielleicht überrascht es Sie, zu erfahren, dass aus Mandelbäumen und dem für ihren Anbau benötigten Wasser drei verschiedene Produkte gewonnen werden. Neben der Mandel selbst wird auch ihre Haut genutzt – und zwar als Viehfutter – während die Schale als Bodenstreu für Ställe sowie als alternative Energiequelle genutzt wird. So werden alle Teile der Ernte verwendet, was den Abfall minimiert. Das macht Mandeln zu einer guten Ergänzung jeder nachhaltigen Mahlzeit.

## WUSSTEN SIE SCHON?

Mandelanbauer verwenden heute 33 Prozent weniger Wasser pro Pfund (etwa 450 Gramm) Mandeln als noch vor 20 Jahren.<sup>7</sup> Weitere Informationen zum nachhaltigen Anbau von Mandelbäumen finden Sie auf [Almonds.com/blog](http://Almonds.com/blog).

## PFLANZLICHE KOST LEICHT GEMACHT

Sich eher pflanzlich zu ernähren muss nicht kompliziert sein. Mit dieser Grundausrüstungsliste für Küche und Kühlschrank zaubern auch Sie im Handumdrehen köstliche und nahrhafte Gerichte auf pflanzlicher Basis.

- **Olivenöl** • **Bohnen- und Tomatenkonserven** • **Tiefkühlgemüse** • **Haferflocken**
- **Mandeln (ganz oder gestiftelt)** • **Nussbutter** • **Vollkornprodukte (Quinoa, Naturreis, Vollkorn-Nudeln)**

1. Tuso et al. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. Perm J. 2013 Spring; 17(2): 61-66. doi: 10.7812/TPP/12-085. 2. Orlich MJ et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study
2. JAMA Intern Med. 8. Juli 2013; 173(13):1230-8. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.6473.
3. <https://www.dge.de/index.php?id=327#ad4>
4. Siri-Taino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Saturated fatty acids and risk of coronary heart disease: Modulation by replacement nutrients. Curr Atheroscler Rep. Nov. 2010; 12(6): 384-390. doi: 10.1007/s11883-010-0131-6.
5. The Culinary Institute of America and President and Fellows of Harvard College. 2014 Menus of Change Annual Report.
6. Definition des Nachhaltigkeitsprogramms der kalifornischen Mandelbauern: Nachhaltiger Anbau von Mandelbäumen nutzt Produktionsverfahren, die wirtschaftlich tragfähig sind und auf wissenschaftlicher Forschung ebenso basieren wie auf Vernunft und Respekt vor der Umwelt, den Nachbarn und den Mitarbeitern. Das Ergebnis ist ein vielfältiges, nahrhaftes und sicheres Produkt.
7. UC Drought Management – Historical Almond ET, see [http://ucmanagedrought.ucdavis.edu/Agriculture/Irrigation\\_Scheduling/Evapotranspiration\\_Scheduling\\_ET/Historical\\_ET/Almonds\\_960/](http://ucmanagedrought.ucdavis.edu/Agriculture/Irrigation_Scheduling/Evapotranspiration_Scheduling_ET/Historical_ET/Almonds_960/) and Goldhamer, David. 2012. Almond in Group Yield Response to Water. FAO irrigation and Drainage Paper No. 65, P. Steduto, T.C. Hsiao, E. Fereres, and D. Raes, eds. Food and Agricultural Organization of the United Nations, Rom, Italien, S. 246-296. California Dept. of Water Resources (DWR) – Water Plan Update, 2013 – Volume 3, Chapter 2: Agricultural Water Use Efficiency (p. 2-2)

Die Druckversion der Datei finden Sie auf [Almonds.de](http://Almonds.de). Dokument #2014HP0035 © 2015 Almond Board of California. Alle Rechte vorbehalten.



## „BLOODY MARY“-MANDELN

*Genießen Sie den Geschmack eines Cocktails ohne Alkohol, dafür aber mit einigen Extra-Nährstoffen.*

- 120 g ganze, naturbelassene Mandeln
- 2 EL Worcestershire-Soße
- 2 TL Tabasco-Pfeffer-Soße

Dieser Snack-Mix ist die perfekte Knabberei vor dem Essen oder auf Partys. 120 Gramm ganze natürliche Mandeln, 2 Esslöffel Worcestershire-Soße, 2 Teelöffel Tabasco. Mandeln in eine Pfanne geben und etwa 1 Minute lang erhitzen und leicht anrösten, Pfanne dabei gelegentlich schwenken.

Worcestershire-Soße und Tabasco dazugeben und gut durchrühren. Weiterrösten bis die Flüssigkeit verdampft und die Mandeln umhüllt sind. Abkühlen lassen und servieren! Perfekt zum Aperitif!

TIPP: Statt Worcestershire-Soße können Sie auch Sojasoße nehmen.

**Mehr Rezepte mit voller Pflanzen-Power finden Sie in unserem Rezeptbuch auf [Almonds.de](http://Almonds.de).**