

CHRISTINA WIEDEMANN

EIWEISS, NUR GRÜN

Der Proteinkick aus
Linsen, Erbsen, Tofu & Co.

RATGEBER GESUNDHEIT



Fit ohne
Fleisch mit dem
3-Wochen-
Programm

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor ... 5

DIE GRÜNE KRAFT 7

Grüne Eiweißkraft nutzen 8

Aufgaben von Proteinen 9

Grüne Eiweißquellen 10

Biologische Wertigkeit 11

Optimale Proteinversorgung 12

Extra: Grüne Proteine – so gesund sind die Lieferanten 13

Eiweißstars: Hülsenfrüchte 14

Bohnen 15

Extra: Bohnenvielfalt 17

Sojabohnen 19

Extra: Sojavielfalt 21

Erbsen 22

Kichererbsen 23

Linsen 25

Süßlupinen 27

Energiespender: 28

Getreide & Sprossen 28

Weizen 29

Dinkel 30

Extra: Urgetreide 32

Hafer 33

Gerste 34

Hirse 35

Reis 36

Mais 37

Extra: Frische Sprossen aus eigener Zucht 38

Kleine Riesen: Pseudogetreide 40

Amarant 41

Buchweizen 42

Quinoa 43

Canihua 44

Extra: Oft gefragt 45

Knabberlust: Nüsse & Samen 46

Chia-Samen 47

Hanfsamen 48

Leinsamen 49

Sesam 50

Mohnsamen 50

Sonnenblumenkerne 51

Kürbiskerne 51

Pinienkerne 51

Cashewkerne 52

Erdnüsse 53

Haselnüsse 53

Mandeln 54

Walnüsse 54

Pistazien 55



PRAXIS

DIE GRÜNE-PROTEINE-KÜCHE 57

Grüner Start –
Frühstück & Aufstriche 58

Grüner Topact –
Eiweißreiche Hauptgerichte 70

Eiweiß to go –
Salate & Snacks für unterwegs 92

GESUND & FIT MIT GRÜNEN PROTEINEN 107

Das 3-Wochen-Programm 108
Die 3-Wochen-Formel 108

Woche 1 –
Sanfter Einstieg im Liegen 110
Extra: Woche 1 – Rezepte 112

Woche 2 – Gezielt trainieren 114
Extra: Woche 2 – Rezepte 116
Extra: Smoothies – Eiweißkick für zwischendurch 118



Woche 3 –
Das komplette Programm 120
Extra: Woche 3 – Rezepte 122

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 124
Adressen, die weiterhelfen 124
Sachregister 125
Rezeptregister 126
Impressum 127

Optimale Proteinversorgung

Wie viel Eiweiß wir täglich zu uns nehmen sollen, wird in der Wissenschaft nach wie vor diskutiert. Allgemein lässt sich sagen, dass die empfohlene tägliche Menge abhängig von Körpergewicht und Geschlecht ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.) empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das sind im Durchschnitt circa 58 Gramm für Männer und circa 48 Gramm für Frauen. Auf die Energiezufuhr umgerechnet entspricht dies etwa 9 bis 11 Prozent des täglichen Energiebedarfs. Eine bessere Akzeptanz, das heißt eine bessere Umwandlung von Nahrungsprotein in körpereigenes Protein, wird jedoch mit 15 Prozent erreicht. Neben einer ausreichenden Eiweißzufuhr sollten Sie auch darauf achten, genügend Energie, sprich Kalorien,

TIPP

EIWEISSSHAKE

Vergessen Sie gekaufte Eiweißshakes. Für einen leckeren, gesunden Eiweißkick mixen Sie 3 Esslöffel Hanfprotein in Ihren selbst gemachten Shake oder Smoothie (► siehe Seite 118). Das versorgt Sie zusätzlich mit wertvollen Vitalstoffen.

über die Nahrung aufzunehmen, damit Nahrungsproteine auch wirklich zum Aufbau körpereigener Proteine verwendet werden und nicht nur als Energiequelle dienen.

Vegetarier & Veganer

Vegetarier können mit einer breiten Auswahl an grünen Proteinen ihren Eiweißbedarf decken. Sie sollten aber unbedingt auf eine ausreichende Energiezufuhr achten. Auch bei veganer Kost lässt sich die Eiweißversorgung mit grünen Proteinen sicherstellen, wenn auf Vielseitigkeit und ausreichende Energiezufuhr Wert gelegt wird.


Abnehmwillige & Sportler

Auch Menschen, die auf ihr Gewicht achten oder es reduzieren wollen, profitieren von grünen Proteinen. Die gute Sättigung nach einer eiweiß- und ballaststoffreichen Mahlzeit hilft langfristig, Gewicht abzubauen und den sogenannten Jo-Jo-Effekt nach dem Abnehmen zu vermeiden.


Freizeitsportler sind ausreichend mit Eiweiß versorgt, wenn die Energiezufuhr stimmt und sie eine breite Auswahl an grünen Proteinen zu sich nehmen. Ausdauer- und Kraftsportler benötigen 1,2 bis 1,7 Gramm mehr Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Doch auch dieser Bedarf lässt sich mit grünen Proteinen gut decken. Der Muskelaufbau wird dabei am besten angeregt, wenn Sie direkt nach dem Training zusätzlich 15 bis 25 Gramm Eiweiß aufnehmen.

GRÜNE PROTEINE – SO GESUND SIND DIE LIEFERANTEN


Pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen ermöglichen eine hochwertige eiweißreiche Ernährung und punkten mit vielen weiteren gesunden Inhaltsstoffen.




Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Kalium sorgen für starke Muskeln, Knochen und Nerven.




Wertvolle Vitalstoffe wie Vitamin C und E sowie Zink pushen das Immunsystem.




Eisen unterstützt in Verbindung mit Vitamin C die Blutbildung.




Ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren leisten einen wichtigen Beitrag zur Herzgesundheit.



B-Vitamine stärken die Nerven.



Ballaststoffe sorgen für lange Sättigung und fördern eine gute Verdauung und Darmflora.



Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Phytoöstrogene senken das Risiko von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



GRÜNER TOPACT – EIWEISSREICHE HAUPTGERICHTE

Abwechslung wird hier großgeschrieben: Bei den Hauptgerichten zeigt sich, wie vielfältig und geschmackvoll die Lieferanten grüner Proteine sind. Die geballte Eiweißpower kommt aus bunten Linsen, würzigen Bohnen, feinen Süßlupinen und knackigen Kichererbsen. Getreidekörner wie Emmer, Grünkern, Hirse und Mais werden zu cremigem Risotto, feurigem Chili und bunten Pfannengerichten. Probieren Sie doch ein-

mal selbst gemachte Pasta oder Tacos. Auch Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen passen wunderbar in die Grüne-Proteine-Küche. Das gewisse Etwas liefern Sprossen: Die kleinen Vitalstoffriesen versorgen uns beispielsweise in der bunten Hirsepfanne von Seite 85 mit Vitaminen, Mineralstoffen und einer zusätzliche Ladung Eiweißkraft. Genießen Sie also die herrliche Vielfalt des grünen Eiweißes.

Unterstützung fürs Immunsystem

ROTE LINSENSUPPE MIT KRÄUTER-MANDEL-PESTO

Für die Suppe: 1 große Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Stück Ingwer (3 cm lang) | 3 EL Olivenöl | 2 EL Tomatenmark | 1,2 l Gemüsebrühe | 300 g rote Linsen | 1 Limette | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | Salz | Pfeffer
Für das Pesto: 50 g gemischte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Koriander etc.) | 1 kleine Knoblauchzehe | ½ Limette | 50 g Mandeln | 100 ml Olivenöl | Salz | Pfeffer

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung
 Pro Portion ca. 685 kcal, 25 g E, 42 g F, 47 g KH

- 1 Für die Suppe Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und alles darin andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.
- 2 Gemüsebrühe aufgießen, die Linsen zugeben und alles ca. 10 Min. köcheln, bis die Linsen weich sind.
- 3 Inzwischen für das Pesto die Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette auspressen. Mandeln grob zerkleinern. In einem Blender oder Blitzhacker alles fein mixen. Olivenöl in einem dünnen Strahl dazugießen, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 4 Die Limette für die Suppe halbieren und auspressen. Suppe fein pürieren und mit Kreuzkümmel, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Linsensuppe mit einem Klecks Kräuter-Mandel-Pesto servieren.

Reich an B-Vitaminen

AUBERGINE MIT BUCHWEIZEN AUF POLENTA

Für die gefüllte Aubergine: 80 g Buchweizen | Salz | 2 große Auberginen | ½ Zitrone | Pfeffer | 1 Knoblauchzehe | 3 Tomaten | 1 EL Kapern | 2 EL grüne Oliven (entsteint) | 4 Stiele Oregano | 200 g Mozzarella (Abtropfgewicht 125 g) | 4 EL Olivenöl | 4 EL Sonnenblumenkerne

Für die Polenta: 900 ml Gemüsebrühe | 250 g Polenta (Maisgrieß) | 50 g Parmesan | 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss

Für 4 Personen | 1 Std. Zubereitung
Pro Portion ca. 665 kcal, 23 g E, 34 g F,
66 g KH

1 Buchweizen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. 160 ml Salzwasser aufkochen, Buchweizen zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Auberginen waschen, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, sodass ein ca. 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Zitronensaft ausdrücken, Auberginenhälften mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Fruchtfleisch klein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Tomaten waschen und klein würfeln. Kapern und Oliven grob hacken. Oregano waschen, Blätter abzupfen. Mozzarella würfeln.

3 Backofen auf 180° vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen. Auberginenwürfel und Tomaten zugeben und 8–10 Min. braten. Buchweizen, Kapern, Oliven, Oregano und Sonnenblumenkerne zugeben, salzen und pfeffern. Mozzarella dazugeben. Auberginenhälften mit der Mischung füllen und auf der mittleren Schiene 30 Min. backen.

4 Inzwischen für die Polenta Gemüsebrühe aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Parmesan reiben. Polenta mit Parmesan, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

5 Gefüllte Auberginen auf der cremigen Polenta anrichten und servieren.



Hohe biologische Wertigkeit

SEITAN MIT HANFSAMEN- KRUSTE AUF GEMÜSE-LINSEN

Für den Seitan: 400 g Seitan | 3–4 EL geschälte Hanfsamen | 3 EL Rapsöl

Für die Linsen: 1 Zwiebel | 2 Stangen Staudensellerie | 400 g Hokkaido-Kürbis | 3 EL Olivenöl | 100 g grüne Linsen (z. B. Puy-Linsen) | 400 ml Gemüsebrühe | 400 g Brokkoli | Salz | 4 Stiele Thymian | 3 EL Aceto balsamico

Für 4 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 500 kcal, 35 g E, 21 g F, 38 g KH

1 Zwiebel schälen und fein hacken. Staudensellerie waschen, gegebenenfalls harte Fäden abziehen und Stangen klein würfeln. Kürbis entkernen, waschen und ebenfalls klein würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Sellerie und Kürbis zugeben und 3 Min. anbraten. Linsen dazugeben, Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser in 3 Min. bissfest garen. Abgießen und abschrecken. Zu den Linsen geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Linsen mit Salz, Thymian und Aceto balsamico abschmecken.



4 Seitan klein würfeln. Hanfsamen in eine Schüssel geben und Seitan darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Seitan darin 2–3 Min. rundherum anbraten.

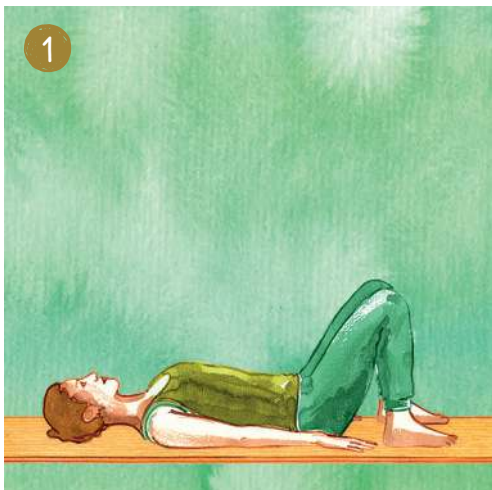
5 Gemüse-Linsen mit Seitan servieren.

Woche 1 – Sanfter Einstieg im Liegen

Beginnen Sie Ihre Übungen immer im Sitzen mit der Einstimmung und beenden Sie die Reihe im Liegen mit der Endentspannung ► siehe Seite 109.

SCHULTERBRÜCKE-FLOW

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Die gestreckten Arme liegen parallel zum Körper und die Handflächen zeigen nach unten.
- ① Stellen Sie die Füße nahe dem Gesäß hüftbreit auf. Die Fußgelenke befinden sich unter den Knien.

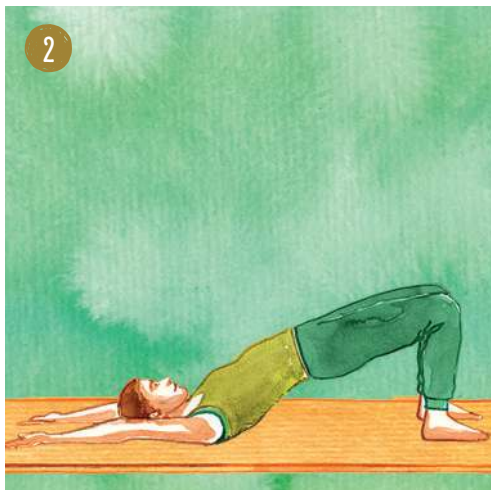


- Drücken Sie die Füße kraftvoll in den Boden und heben Sie mit einer Einatmung das Becken und den Rücken. Achten Sie darauf, dass die Beine dabei parallel zueinander bleiben.

- ② Führen Sie gleichzeitig die gestreckten Arme hinter den Kopf und kommen Sie so in die Schulterbrücke.
- Mit einer Ausatmung legen Sie das Becken und den Rücken wieder ab und die Arme zurück neben den Körper.

Zeitbedarf: Acht bis zehn Wiederholungen im Rhythmus Ihres Atems.

Wirkung: Kräftigt den gesamten Rücken, den Po und die Oberschenkel und macht die Wirbelsäule beweglicher.

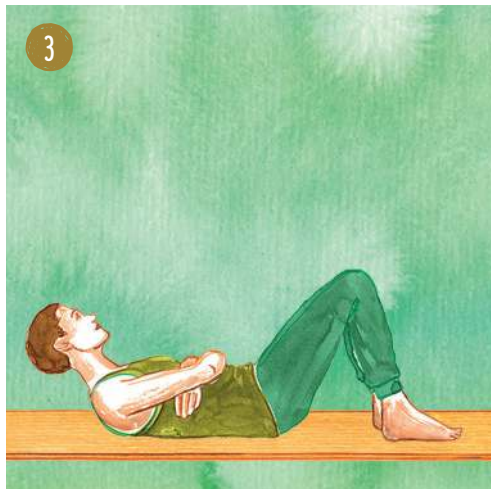


BOOT-VARIATION

- Beginnen Sie wieder in der Rückenlage. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Spreizen Sie die Zehen und drücken Sie die Füße in den Boden.
- Kreuzen Sie die Arme und umarmen Sie die unteren Rippen. Die Hände ziehen leicht zur Körpermitte.
- **3** Mit der Ausatmung drücken Sie den unteren Rücken gegen den Boden und heben Kopf und Schultern an. Der Nacken bleibt lang gestreckt.
- Mit der Einatmung langsam ablegen.

Zeitbedarf: Acht bis zehn Wiederholungen im Rhythmus Ihres Atems.

Wirkung: Kräftigt die Bauchmuskulatur.



NADELÖHR

- Beginnen Sie in der Rückenlage. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf.
- **4** Legen Sie das linke Fußgelenk über das rechte Knie. Heben Sie nun das rechte Bein und greifen Sie mit den Händen um die Rückseite des rechten Oberschenkels.
- Ziehen Sie das Bein mit jeder Einatmung langsam und sanft etwas näher zum Oberkörper heran.
- Mit der Ausatmung entspannen Sie den Nacken und die Schultern.

Zeitbedarf: Acht bis zehn Wiederholungen auf jeder Seite im Rhythmus Ihres Atems.

Wirkung: Dehnt Hüften, Oberschenkel, Po und Leisten. Entspannt den Rücken.



WOCHE 1 – REZEPTE

Starten Sie auch kulinarisch in Ihr 3-Wochen-Programm. In der ersten Woche gewöhnen Sie sich mit leicht verträglichen Getreidegerichten, kombiniert mit Hülsenfrüchten, an die neue Kost.



FRÜHSTÜCK

Chia-Pudding mit Mango, Ananas und Kokos ▶ siehe Seite 65

Süßkartoffel-Hummus mit geröstetem Sesam ▶ siehe Seite 59



MITTAG- UND ABENDESSEN

TAG 1:

Belugalinsensalat mit Apfel und Schafskäse

▶ siehe Seite 98

Hirse-Soufflé mit Kichererbsen

▶ siehe Seite 81



TAG 2:

Schwarzer Reissalat mit Limetten-

Vinaigrette ▶ siehe Seite 96

Scharfer Bohnen-Kartoffel-Eintopf

▶ siehe Seite 72



TAG 3:

Fattoush – Arabischer Salat mit Azuki-
bohnen ▶ siehe Seite 97
Rote Linsensuppe mit Kräuter-Mandel-
Pesto ▶ siehe Seite 71



TAG 4:

Quinoa-Süßlupinen-Bratlinge mit Roter
Bete ▶ siehe Seite 100
Emmer-Risotto mit Rucola und Manouri
▶ siehe Seite 76



TAG 5:

Risi-Bisi mit Sojabohnen und Mais
▶ siehe Seite 94
Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen
▶ siehe Seite 77



TAG 6:

Crostata mit Roter Bete, Kürbis und Kicher-
erbsen ▶ siehe Seite 80
Brokkoli-Cashew-Crostini ▶ siehe Seite 64



TAG 7:

Aubergine mit Buchweizen auf Polenta
▶ siehe Seite 78
Riesenbohnsensalat mit Orangen und
Sprossen ▶ siehe Seite 94

GRÜNE PROTEINE IN BESTFORM

Viele pflanzliche Lebensmittel sind Top-Eiweißlieferanten, die sich vor Fisch und Fleisch nicht verstecken müssen: Powerfood für Figur und Fitness!



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Alles Wissenswerte** über die Eiweißstars unter den Hülsenfrüchten, Getreidesorten, Sprossen, Nüssen und Samen.
- **Ein 3-Wochen-Programm** mit einfachen Yoga-Übungen und eiweißreichen Rezepten – grüne Energie für einen fitten, schlanken Körper.
- **Mehr als 40 Jeden-Tag-Rezepte** aus der Proteinküche vom Frühstück über den Büro-Snack bis zum Abendessen.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5935-9



9 783833 859359

www.gu.de

