

EAT GOOD, FEEL BETTER

Natürliche und einfache Rezepte voller pflanzlicher Proteine
für eine gesunde Ernährung



ALISSA BUHR

Alissa Buhr

**EAT GOOD,
FEEL BETTER**

Eat good, feel better

Natürliche und einfache Rezepte voller
pflanzlicher Proteine für eine gesunde
Ernährung

Disclaimer

Die in diesem Buch dargestellten Inhalte wurden nach meinem besten Wissen und Gewissen erstellt. Dabei berufe ich mich nicht auf Vollständigkeit, weshalb oft der Zusatz „enthält unter anderem“ beigefügt ist. Eine vollständige Beschreibung würde einfach den Platz und die Übersicht dieses Buches sprengen. Die enthaltenen gesundheitlichen Tipps und Informationen in diesem Buch ersetzen keine medizinische Therapie. Bei akuten gesundheitlichen Problemen sollte immer ein Arzt konsultiert werden.

Alle Rechte, insbesondere der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung von der Autorin für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind, ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 Alissa Buhr Hauptstr. 78, 63879 Weibersbrunn

Herstellung: BoD – [Books on Demand](#), Norderstedt

Fotos: Cover-Foto © Benno Stieler, Alle übrigen Fotos © Alissa Buhr

Gestaltung: Alissa Buhr

ISBN 9783754350720

Für weitere Rezepte folge mir auf Instagram: [itsbyalli](#)

INHALT

- 7 Vorwort
- 8 Nice to know
- 9 Warum ich auf Milchprodukte verzichte
- 10 Zucker & Alternativen
- 14 Die verschiedenen Mehlsorten
- 16 Proteine
- 17 Wieso blähen Hülsenfrüchte und Bohnen und was kann ich dagegen tun?

18 Süßes

- 20 Brombeer-Birnen-Crumble
- 22 Amaranth-Schoko-Bananen-Knuspermüsli
- 24 Süßkartoffel-Waffeln
- 26 Erdbeer-Basilikum-Tartelettes
- 28 Schoko-Donuts
- 30 Gesalzene Cashew-Vanille Protein Balls
- 32 Nussecken
- 34 French Toast mit Bananen-Erdnussbutter-Füllung
- 36 Kichererbsen-Kekse mit Schokostücken
- 38 Protein-Kaiserschmarrn mit heißen Puddingkirschen
- 40 Süße Schoko- und Rosinenbrötchen
- 42 Porridge mit heißen Blaubeeren und Mandelbutter
- 44 Schokoproteinriegel mit Erdnussbutterfüllung
- 46 Tartelettes mit Proteinpudding-Füllung
- 48 Schokomousse aus weißen Bohnen
- 50 Protein-Pfannkuchen
- 52 Kaffee-Raw-Cakes
- 54 Schoko-Nuss-Proteinhörnchen
- 56 Schnelle Mandel-Kekse
- 58 Erdnussbutter-Nicecream
- 60 Schoko-Nuss-Nicecream
- 62 Limetten-Kokos-Eis
- 64 Saftiger Zucchini-Schokoladenkuchen
- 66 Zitronen-Protein-„Cheesecake“
- 68 Bananen-Blaubeeren-Brot
- 70 Kokosschnitten
- 72 Karotten-Kuchen
- 74 Schokoladen-Torte
- 76 Schwarze-Bohnen-Brownies
- 78 Mango-Torte ohne Backen

80 Salate

- 82 Mediterraner Protein-Nudelsalat
- 84 Mexikanischer Quinoa-Salat
- 86 Kichererbsen-Avocado-Salat
- 88 Thailändisch inspirierter Kohlsalat
- 90 Süßkartoffel-Pilz-Salat mit gerösteten Kichererbsen
- 92 Brokkoli-Quinoa-Salat mit Granatapfeln
- 94 Wildreissalat mit Brokkoli und Edamame

96 Hauptgerichte

- 98 Gebratener Ananas-Reis
- 100 Rote Bete Pfannbrot mit Rotkohlsalat und Basilikum-Joghurtsoße
- 102 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry
- 104 Gemüselasagne mit Basilikum-Cashew-Soße
- 106 Schwarze-Bohnen-Süßkartoffel-Burgerpattys
- 108 Vegane „Fleisch“-bällchen
- 110 Süßkartoffel-Gratin
- 112 Veggie-Quesedillas
- 114 Thunfisch-Taler
- 116 Gemüse-Linsennudeln
- 118 Pizzaschnecken
- 120 Buchweizen-Risotto
- 122 Tofu-Nuggets und Seelachs-Fischstäbchen
- 124 Kidneybohnen-Champignon-Burgerpattys mit Walnüssen
- 126 Gemüse-Linsen-Suppe
- 128 Einfaches veganes Chili
- 130 Asia Tofu mit Eierreis
- 132 Rosenkohl-Brokkoli-Nudelauflauf
- 134 Ramen-Nudelsuppe
- 136 Quinoa-Schwarze-Bohnen-Wraps mit Limettenjoghurt
- 138 Auberginen auf Tomaten-Couscous

140 Beilagen

- 142 Knusprig gebackene Kichererbsen
- 144 [Burger-]Brötchen
- 146 Gewürzkartoffeln mit Tomatenketchup
- 148 Eingelegte rote Zwiebeln
- 150 Zucchini-Nudeln mit Avocadocreme
- 152 Weiße Bohnen & Mais Falafel
- 154 Geeister Matcha-Latte

156 Aufstriche, Dressings & Soßen

- 158 Sonnenblumenkern-Bolognese
- 160 Zwiebel-Chutney
- 162 Erdbeer-Guacamole
- 164 Cremiges Tahin-Dressing
- 166 Feigen-Zimt-Kompott
- 168 Curry-Mango-Hummus
- 170 Paprika-Aufstrich
- 172 Schoko-Haselnuss-Creme
- 174 Mediterraner Brotaufstrich
- 176 Nährstoffverzeichnis
- 177 Danke...



VORWORT

Dieses Buch enthält keine Zauberformel für ein gesünderes, tollereres Leben. Vor allem aber enthält es keine Diät, bei der man auf geliebte Dinge verzichten muss. Essen dreht sich für mich vor allem um ein gutes Gefühl im eigenen Körper. Und damit ist nicht der kurze Glücksmoment, in den ein Burger mit Pommes oder eine Tafel Schokolade einen versetzt, gemeint, sondern ein gutes Langzeit-Gefühl.

Denn eins ist klar: Sowohl unsere Gesundheit, als auch unser Wohlbefinden hängen von unserer Ernährung ab. Das Halten eines gesunden Gewichts ist dabei nur ein positiver Nebeneffekt. Viel interessanter ist eigentlich, wie wir Dinge wie Müdigkeit, Bauchschmerzen, unreine Haut, brüchige Haare, Konzentrationsschwäche oder sogar Krankheiten damit beeinflussen können.

Jeder wählt selbst seinen Weg der Ernährung und damit auch die unmittelbaren Folgen für sein Wohlbefinden. Ich habe mich dazu entschieden auf bestimmte Lebensmittelgruppen zu verzichten oder sie zu reduzieren, nachdem ich mir darüber bewusst geworden bin, was diese mit meinem Körper anstellen können. Dazu gehören meines Erachtens vor allem Milchprodukte und Fleisch, weshalb die Rezepte in diesem Buch fast ausschließlich auf pflanzlicher Basis und vegan sind.

Für mich bedeutet gesund außerdem, dass die Nahrung natürlich ist. Das fängt dabei an, möglichst viel frisch und selbst zu kochen, denn dann weiß man auch genau, was in der Mahlzeit steckt.

Außerdem schaue ich mir die Inhaltsstoffe der Lebensmittel beim Einkaufen genau an. Anfangs war ich des Öfteren überrascht, wie vielen Produkten eigentlich raffinierter Zucker zugesetzt wird. Selbst bei Dingen, bei denen man es wahrscheinlich gar nicht erwarten würde!

Zuletzt darf aber auch die Nährwerttabelle nicht außer Acht gelassen werden - denn Sport zeigt eben keine Erfolge, wenn die Ernährung nicht stimmt.

Ich zähle zwar keine Kalorien, aber lege Wert darauf mein Essen zu verstehen. Dadurch sind meiner Meinung nach auch Werte wie Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Ballaststoffe bedeutend und bei jedem Rezept angegeben.

Ich hoffe einfach, euch mit diesem Buch den Weg in ein gesünderes Leben zu erleichtern. Denn unser Wohlbefinden beginnt mit dem, was wir essen. Deshalb habe ich auf den kommenden Seiten zahlreiche, leckere Rezepte aus natürlichen Zutaten und Informationen zu deren Nährstoffen zusammengestellt. Und es gibt keine bessere Zeit damit anzufangen sich bewusst gesund zu ernähren als jetzt!

NICE TO KNOW

Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien bekämpfen freie Radikale, welche schädliche Verbindungen sind. Zum einen werden diese ganz natürlich während verschiedener Stoffwechselprozesse vom Körper gebildet. Vermehrt entstehen freie Radikale aber auch durch schädliche äußere Einflüsse wie Stress, Rauchen, viel Belastung, Umweltgifte und UV-Strahlung. Im Übermaß schaden sie unseren Zellen und lösen sog. oxidativen Stress aus. Dieser beeinflusst unterschiedliche Körperfunktionen wie Alterungsprozesse im Körper, schwächt das Immunsystem und begünstigt Entzündungen und Krankheiten. Antioxidantien helfen uns dabei mit diesen freien Radikalen fertigzuwerden und ein gesundes Gleichgewicht zu bewahren.

Was bewirken Ballaststoffe?

Ballaststoffe beschleunigen die Darmpassage, binden Toxine und andere Schadstoffe und fördern so deren Ausscheidung. Außerdem nähren sie positive Darmbakterien und sind mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora, was wiederum zu einer Maximierung der Nährstoffaufnahme führt. Sie regulieren die Cholesterin- und Blutzuckerwerte, machen schneller satt und unterstützen so das Abnehmen.

Warum müssen manche Lebensmittel vor der Zubereitung eingeweicht werden?

Dass die meisten (Pseudo-) Getreidesorten, Hülsenfrüchte und Co. vor dem Kochen eingeweicht werden sollten, liegt an der enthaltenen Phytinsäure. Phytinsäure steckt in jedem Samen und verhindert dessen vorzeitiges Keimen. Allerdings bindet sie Mineralstoffe und verhindert so, dass diese vom Körper aufgenommen werden können. Damit der Gehalt an Phytinsäure in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsaaten und Kernen reduziert wird, sollten sie vor dem Kochen für mindestens eine Stunde in klarem Wasser eingeweicht werden, am besten sogar über Nacht. Das Einweichen macht sie zudem wesentlich besser bekömmlich.

Und was ist mit Vitamin B12?

B12 ist ein Vitamin, das fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Jeder, der sich ausschließlich vegan ernährt, sollte es auf jeden Fall durch qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel substituieren, da es unter anderem wichtig für die Blutbildung, Nervenfunktionen und die Zellteilung ist.

Obst nur auf nüchternen Magen

Obst hat von allen Nahrungsmitteln den höchsten Wasseranteil und versorgt uns mit den lebenswichtigen Aminosäuren, Mineralstoffen, Vitaminen und Fettsäuren. Weil Obst von unserem System am schnellsten aufgespalten und verdaut wird und dabei keinerlei giftige Rückstände hinterlässt, beliefert es uns mit fertig verfügbarer Energie, die sofort als „Lebenstreibstoff“ genutzt werden kann.

Die Grundregel: Esse Obst immer auf nüchternen Magen!

Ich war auch lange der festen Überzeugung, ich tue meinem Körper etwas Gutes, wenn ich zum Nachtisch Obstsalat esse. Doch damit wird die Verdauung nur gründlich durcheinandergebracht. Da Obst sehr wasserhaltig ist und schneller aufgespalten wird als andere Nahrungsmittel, hat es den Magen nach 20-30 Minuten schon wieder verlassen. Wird es aber zum Schluss gegessen, bleibt es erst einmal oben auf den anderen Speisen mit längerer Verdauungszeit „liegen“ (wie vor allem stärke- und eiweißhaltige Nahrungsmittel) und kommt auch trotz den Bewegungen des Magens nicht daran vorbei. Das Obst beginnt dann zu gären und die gesamte Mahlzeit zu säuern. Um also Verdauungsprobleme und Blähungen zu verhindern, sollte Obst immer zuerst und nur auf nüchternen Magen gegessen werden.

WARUM ICH AUF MILCHPRODUKTE VERZICHTE

Seit nun einigen Jahren bin ich von Kuhmilch auf pflanzliche Milch umgestiegen und habe diesen Wechsel nie bereut. Trotzdem heißt das für mich nicht, dass ich nicht auch mal meinen Kaffee mit einem Schuss normaler Milch trinke. Wenn ich jedoch die Wahl habe, gibt es bei mir immer Hafer- oder Mandeldrink. Zum einen, weil ich sie viel besser verdaulich finde und weil sie voller Vitamine und Nährstoffe stecken. Da Kuhmilch doch einige für mich entscheidende Nachteile hat, bin ich zu der Ansicht gekommen, dass ich mit pflanzlichen Alternativen besser fahre.

Hormone

Kühe erzeugen, wie alle Säugetiere, nur dann Milch, wenn sie Nachkommen zur Welt gebracht haben. Daher stammt Milch von trächtigen oder nicht-trächtigen Kühen, die gerade ein Kalb bekommen haben. Oftmals werden sie kurz darauf wieder künstlich befruchtet und sind fast ununterbrochen schwanger, damit sie dauerhaft Milch erzeugen können. Aufgrund zielgerichteter Züchtung und Hochleistungsfutter erbringen Milchkühe auch immer höhere Leistungen. Das bedeutet allerdings eine enorme Belastung für den Körper der Kühe, besonders kurz nach der Geburt eines Kalbes. Zudem muss bedacht werden, dass Hormone, Enzyme und Wachstumsstoffe, die das Tier während seiner Schwangerschaft gebildet hat, in seine Milch gelangen und somit auch beim Verzehr in den menschlichen Körper. Da auch spätschwangere Kühe gemolken werden, ist in Kuhmilch oft vor allem das Sexualhormon Östrogen sehr hoch.

Ebenso stimuliert Milch das Hormon „insulinartiger Wachstumsfaktor 1“, kurz IGF1. Dieses Hormon dient zum schnellen Wachstum von einem Kalb. Den Körper eines Erwachsenen zum Wachstum anzuregen, könnte dagegen gefährlich sein: Ihr Wachstum ist bereits abgeschlossen. IGF1 fördert das Zellwachstum von normalen Zellen, aber auch das von Tumorzellen. Schließlich entstehen Tumore durch eine unkontrollierte Vermehrung von Zellen.

Kalzium

Schon als Kind lernt man: Man muss viel Milch trinken, um starke Knochen aufzubauen, denn sie enthält viel Kalzium. Das stimmt soweit auch, denn kaum ein Lebensmittel enthält so viel Kalzium wie Milch (ca. 120 mg/100 g) und um Knochen und Zähne zu stärken, aber auch für die Muskelfunktionen ist der Mineralstoff essenziell.

Wissenschaftliche Beweise, dass ein hoher Milchkonsum die Knochengesundheit fördert, wurden allerdings mittlerweile widerlegt. Stattdessen gibt es einige Untersuchungen, die nahelegen, dass dem Körper bei Kuhmilchkonsum sogar Kalzium entzogen wird. Denn das Problem ist, dass der hohe Gehalt an schwefelhaltigen Aminosäuren in der Milch im Körper zu Übersäuerung führen kann. Um diese zu neutralisieren entzieht der Körper unseren Knochen wiederum das basisch wirkende Kalzium, um damit die Säure auszugleichen. Dieser Kalziumverlust kann dann ursächlich für Krankheiten wie Osteoporose werden.

Also lass dich lieber nicht hinters Licht führen, wenn du feststellst, dass Milch tatsächlich viel Kalzium enthält, denn nach dem Verdauungsprozess kann unter dem Strich ein Kalzium-Verlust zu vermerken sein.

Casein

Das in der Kuhmilch am stärksten vertretene Protein Casein macht bis zu 80 Prozent der gesamten Eiweißmenge in der Kuhmilch aus. Die restlichen Proteine sind bekannt unter dem Namen „Molkeproteine“. Wie Studien gezeigt haben, kann Casein nicht nur krebserregend sein, sondern ihn auch in seinen sämtlichen Stadien fördern.

Laktose

Mehr als 70 % der Weltbevölkerung leidet außerdem an Laktoseintoleranz. Das bedeutet, ihnen fehlt das Milchzucker spaltende Enzym Laktase und sie sind damit nicht in der Lage, den Milchzucker in Milchprodukten zu verdauen. Der Milchzucker vergärt im Darm mit der Folge, dass die Betroffenen unter Blähungen und Durchfall leiden.



ZUCKER & ALTERNATIVEN

Haushaltszucker wird auch als „raffiniertes Zucker“ bezeichnet. Er besteht aus Saccharose, die sich zur Hälfte aus Fructose (Fruchtzucker) und zur Hälfte aus Glucose (Traubenzucker) zusammensetzt.

Glucose (Traubenzucker bzw. Dextrose) ist Einfachzucker, der vom Körper schnell aufgenommen wird und zu den einfachen Kohlenhydraten zählt. Er entsteht im Körper aber auch auf natürliche Weise durch die Spaltung von Kohlenhydraten. Glucose gelangt vom Darm direkt in die Blutbahn und dient als schneller Energielieferant. Überschüssige Energie lagert der Körper allerdings als Fett ein. Außerdem lässt Glucose den Blutzucker- bzw. Insulinspiegel schnell ansteigen.

Fructose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker, der ebenfalls zu den einfachen Kohlenhydraten zählt und süßer als Glucose schmeckt. Er wird insulinunabhängig über die Leber verstoffwechselt. Diese nimmt die Fructose nach je nach Bedarf auf und leitet sie danach als Energiequelle an andere Körperzellen weiter. Die überschüssige Fructose wird in der Leber als Fett gespeichert, was im Übermaß zu einer Fettleber führen kann.

Das Problem mit dem Haushaltszucker

Isst man ständig Zucker, so steigen auch der Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung ständig an. Das kann irgendwann zu einer Insulinresistenz führen, d. h. die Körperzellen reagieren immer weniger empfindlich auf Insulin, wodurch der Körper zum Ausgleich immer mehr davon ausschüttet. Letztlich kann ein erhöhter Blutzuckerspiegel und die damit verbundene erhöhte Insulinausschüttung also auch zu Diabetes führen. Außerdem sorgt ein erhöhter Insulinspiegel dafür, dass die Fettverbrennung in diesem Zeitraum blockiert ist und wirkt entzündungsfördernd.

Haushaltszucker liefert zudem reichlich Kalorien, aber dafür keine Nährstoffe (z. B. Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente), weshalb man sie auch als „leere Kalorien“ bezeichnet. Der Körper braucht zwar Zucker um Energie zu gewinnen, ist aber nicht auf industriellen Zucker angewiesen, da

er die Glucose selbst aus Lebensmitteln wie Getreide, Obst oder Gemüse produzieren kann.

Man sollte aber keine Angst vor natürlichem Fruchtzucker aus Obst haben, denn dieser kommt darin nur in Verbindung mit Ballaststoffen vor. Diese sorgen dafür, dass die Zuckermoleküle bei der Verdauung nur nach und nach zerlegt und an die Blutbahn abgegeben werden. Die Leber wird so nicht innerhalb kürzester Zeit mit Zucker überfüllt. Das Tempo, mit dem der Zucker in die Blutbahn gelangt, ist also entscheidend. Zudem enthält Obst auch lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Spurenelemente und vor allem auch Wasser, das viel des Volumens ausfüllt. Es gibt also keinen Grund auf Obst wegen des Fruchtzuckers komplett zu verzichten.

Problematisch wird es erst, wenn wir beginnen den Zucker von den Ballaststoffen zu trennen wie z. B. in ausgedrückten Fruchtsäften. Denn da diesen die Ballaststoffe fehlen, gelangt der Zucker ungebremst und sehr schnell ins Blut. Außerdem werden Fruchtsäfte oft in großen Mengen getrunken, da es so bequem ist. Ein Liter Saft ist eben schneller getrunken als dieselbe Menge Kilogramm an Obst gegessen. Aus diesem Grund sollte Obst in der Regel gegessen und nicht getrunken werden.

Was ist der Glykämischer Index?

Der glykämische Index (GI) sagt aus, wie schnell unser Blutzuckerspiegel durch ein bestimmtes Süßungsmittel ansteigt. Dabei gilt ein GI von über 70 % als hoch, ein mittlerer GI liegt zwischen 55-70 % und ein Wert von unter 55 % ist ein niedriger GI. Je höher der Wert ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel also an und umso schlechter wirkt sich das jeweilige Lebensmittel auf unsere Gesundheit aus.

Der glykämische Index wird bei den Süßungsmitteln durch drei Aspekte bestimmt: Durch die Menge der enthaltenen Kohlenhydrate, durch die Art der Kohlenhydrate und durch andere Faktoren wie beispielsweise die Ballaststoffzufuhr oder Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die die Verdauung der Kohlenhydrate ggf. ver-

langsamen (und sich dadurch positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken).

Grob kann man sagen, dass Lebensmittel mit vielen schnell verfügbaren Kohlenhydraten einen hohen glykämischen Index haben, während Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten (die Mehrfachzucker und Ballaststoffe enthalten) oder generell mit wenig Kohlenhydraten eher einen niedrigeren glykämischen Index aufweisen.

Glucose hat beispielsweise einen glykämischen Index (GI) von 100 und Fructose hat einen GI von ca. 25. Der normale Haushaltszucker (Saccharose) als Kombination dieser beiden Zuckerarten hat einen GI von ca. 65.

Die Alternativen zum Haushaltszucker

Auch unter den Zuckeralternativen gibt es leider kein „Wundermittel“, das super gesund ist. Alles hat eben seine Vor- und Nachteile. In meinen Rezepten greife ich am liebsten zu natürlichen Süßungsmitteln, die ohne aufwendige chemische Prozesse hergestellt wurden und sich nicht negativ auf die Verdauung auswirken. Aber auch hier kommt es auf die Dosierung an, denn Zucker ist und bleibt Zucker, auch wenn er mit Nährstoffen verbunden ist. Natürliche Süßungsmittel sind auch nicht zu 100 % gesund, sie stellen aber auf jeden Fall eine gesündere Alternative dar, um Gerichte zu süßen und liefern nebenbei u. a. wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.

Ahornsirup	Agavendicksaft	Dattelsirup
<p>Natürliches Süßungsmittel: Ja</p> <p>Kaloriengehalt: Rund 270 kcal/100 g (besteht zu 45 % aus Wasser)</p> <p>Herstellung: Stämme des Zuckerahornbaums werden angezapft und der so gewonnene Saft durch Erhitzen eingedickt.</p> <p>Glykämischer Index: 55</p> <p>Süßkraft: Entspricht 60-70% der von Haushaltszucker</p> <p>Geschmack: Feinwürzig-karamellig</p> <p>Eigenschaften:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wirkt antioxidativ und entzündungshemmend • hat eine leicht antibiotische Wirkung • enthält geringe Mengen an Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen 	<p>Natürliches Süßungsmittel: Ja</p> <p>Kaloriengehalt: Ca. 300 kcal/100 g</p> <p>Herstellung: Wird aus der Agave, einer mexikanischen kaktusähnlichen Pflanze gewonnen.</p> <p>Glykämischer Index: Etwa 15 (niedrig)</p> <p>Süßkraft: 1,2-1,5 x höher als Haushaltszucker</p> <p>Geschmack: Hat relativ wenig Eigengeschmack</p> <p>Eigenschaften:</p> <ul style="list-style-type: none"> • enthält geringe Mengen an Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen • besteht aber fast ausschließlich aus Fructose 	<p>Natürliches Süßungsmittel: Ja</p> <p>Kaloriengehalt: Ca. 285 kcal/100 g</p> <p>Herstellung: Wird aus den getrockneten Früchten der Dattelpalme gewonnen (Datteln), indem diese entsteint, eingeweicht und eingekocht werden. Danach werden sie filtriert und konzentriert, bis ein dunkler Sirup entsteht.</p> <p>Glykämischer Index: Liegt bei ca. 60</p> <p>Süßkraft: Höher als bei Haushaltszucker</p> <p>Geschmack: Karamellig</p> <p>Eigenschaften:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studien belegen, dass natürlicher Dattelsirup wie Antibiotika wirken und das Wachstum von Bakterien hemmen kann • enthält Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Honig	Kokosblütenzucker	Reissirup
<p>Natürliches Süßungsmittel: Ja</p> <p>Kalorien: Ca. 300 kcal/100 g</p> <p>Herstellung: Wird von Bienen aus Blütennektar und Honigtau erzeugt.</p> <p>Glykämischer Index: Liegt bei ca. 55</p> <p>Geschmack: Sortenabhängig</p> <p>Eigenschaften:</p> <ul style="list-style-type: none"> • enthält Pollen, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren und Vitamine • hat leicht antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung <p>Aber Achtung: Viele der gesunden Bestandteile werden bei über 40 Grad zerstört: Daher eher für kalte Speisen und nicht beim Backen zum Süßen geeignet</p>	<p>Natürliches Süßungsmittel: Ja</p> <p>Kaloriengehalt: Ca. 380 kcal/100 g</p> <p>Herstellung: Wird aus dem Nektar der Kokosblüte gewonnen. Dieser wird eingedickt, getrocknet und gemahlen. Es ist also ein naturbelassener Zucker, der weder raffiniert noch gebleicht oder anderweitig verarbeitet ist.</p> <p>Glykämischer Index: 35 (niedrig)</p> <p>Geschmack: Karamellig</p> <p>Süßkraft: Ungefähr wie Haushaltszucker</p> <p>Eigenschaften: Hat für eine Zuckersorte einen sehr hohen Nährstoffgehalt (u.a. Magnesium, Zink, Eisen, Kalium, Kalzium, Phosphor, Kupfer und Aminosäuren)</p>	<p>Natürliches Süßungsmittel: Ja</p> <p>Kaloriengehalt: Ca. 316 kcal/100 g</p> <p>Herstellung: Wird aus gemahlenem Reis hergestellt, der mit Enzymen und Wasser gemischt erwärmt wird. Die Stärke des Reises wird in Zuckermoleküle aufgespalten, dann wird die Flüssigkeit gefiltert und zu Sirup eingedickt.</p> <p>Glykämischer Index: 98 (sehr hoch)</p> <p>Süßkraft: Ungefähr halb so viel wie Haushaltszucker</p> <p>Geschmack: Sehr mild, leicht nussig-malzig-karamellig</p> <p>Eigenschaften:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hat Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe in geringen Mengen • enthält keine Fructose

Stevia	Erythrit	Xylit
<p>Natürliches Süßungsmittel: Nein</p> <p>Kaloriengehalt: Je nach Produkt 0 bis ca. 370 kcal/100 g</p> <p>Herstellung: Stevia ist eine krautige subtropische Pflanze. Was wir als Süßstoff Stevia kennen, sind die aus ihren Blättern isolierten Steviolglycoside. Trotzdem gilt es nicht als natürliches Süßungsmittel, denn um die Steviolglycoside aus den Blättern der Steviapflanze zu isolieren, ist ein aufwendiger chemischer Prozess notwendig – Stevia ist also sehr stark verarbeitet.</p> <p>Glykämischer Index: 0</p> <p>Süßkraft: 3-4,5 x so hoch wie Haushaltszucker</p> <p>Geschmack: Bitterer Nachgeschmack</p> <p>Eigenschaften: Stevia wird ohne Insulin verstoffwechselt und mit dem Urin wieder ausgeschieden.</p>	<p>Natürliches Süßungsmittel: Nein</p> <p>Kaloriengehalt: 0 kcal/100 g</p> <p>Herstellung: Ist ein Zuckeralkohol, der durch Fermentation von Traubenzucker (Glucose) hergestellt wird – ist also sehr stark verarbeitet.</p> <p>Glykämischer Index: 0</p> <p>Süßkraft: Entspricht etwa 70 % der Süßkraft von Haushaltszucker</p> <p>Geschmack: Fast wie Haushaltszucker, allerdings kühlender Nachgeschmack</p> <p>Eigenschaften: Erythrit wird nicht verstoffwechselt. Mehr als 90 % werden bereits über den Dünndarm ins Blut aufgenommen und unverändert mit dem Urin ausgeschieden. Nur knappe 10 % gelangen über den Dickdarm zur Ausscheidung. Da keine Umwandlung in Energie stattfindet, hat er auch keine Kalorien.</p> <p>Aber Achtung: Zuckeralkohole können in hohen Mengen Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall verursachen</p>	<p>...wird auch Birkenzucker genannt und gehört zu den sogenannten Zuckeralkoholen</p> <p>Natürliches Süßungsmittel: Nein</p> <p>Kaloriengehalt: Ca. 240 kcal/100 g</p> <p>Herstellung: Wurde ursprünglich aus finnischer Birkenrinde gewonnen, inzwischen aber oft aus anderen Hölzern sowie Mais und weiteren pflanzlichen Stoffen und wird sehr stark verarbeitet.</p> <p>Glykämischer Index: Etwa 10 (sehr niedrig)</p> <p>Süßkraft: Nahezu gleich wie Haushaltszucker</p> <p>Geschmack: Ähnlich wie Haushaltszucker</p> <p>Eigenschaften: Wird Insulin-unabhängig verstoffwechselt</p> <p>Aber Achtung: Zuckeralkohole können in hohen Mengen Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall verursachen</p>

DIE VERSCHIEDENEN MEHLSORTEN

Was bedeutet eigentlich die Typenzahl auf dem Mehl?

Die Typennummer auf den Mehlsorten gibt den Nährstoffgehalt an. Je höher die Typenzahl, desto mehr Nährstoffe sind im Produkt enthalten. Typ 405 enthält insgesamt 405 mg Nährstoffe pro 100 g Mehl, Typ 550 entsprechend 550 mg Nährstoffe pro 100 g Mehl, usw.

Vollkornmehle

Vollkornmehle enthalten keine Typennummer. Sie bestehen im Gegensatz zum herkömmlichen Weizenmehl Type 405 aus den gesamten Bestandteilen des Getreidekorns, auch dem Keimling und der Schale. Dementsprechend enthalten sie reichlich Nährstoffe. Wichtig sind vor allem auch die Ballaststoffe, welche in erster Linie für Darm und Verdauung wertvolle Helfer sind. Zudem sorgt Vollkorn dafür, dass die Nahrung sich länger im Darm befindet, als dies beispielsweise bei Weißmehl der Fall wäre. Die Folge ist, dass der Blutzuckerspiegel im Körper nicht so schnell ansteigt. Das liegt an den komplexen, langkettigen Kohlenhydraten. Sie sind stabiler, machen länger und vor allem gesünder satt. In der Verarbeitung benötigen Vollkornmehle allerdings etwas mehr Flüssigkeit.

Backen mit Nussmehl

Neben Dinkelvollkornmehl verwende ich in meinen Rezepten häufig Nussmehl. Allerdings sollte man beim Verwenden ein paar Dinge beachten:

1. Beim Backen mit Nussmehlen (wie Mandelmehl) kann es immer zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Das resultiert aus den unterschiedlichen Fettgehalten, da auch bei entöltem Nussmehl der Ölgehalt nicht immer zu 100 Prozent gleich ist. Dabei kann der Teig auch bei genauer Einhaltung der Rezeptmenge etwas trockener oder weicher geraten. Am besten also immer

ein bisschen auf die Konsistenz achten und im Zweifelsfall etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben.

2. Getreidemehl und Nussmehl lässt sich niemals 1:1 ersetzen! Nussmehle wie Mandelmehl oder Kokosmehl binden Flüssigkeit deutlich stärker. Dadurch wird in Rezepten immer mehr Flüssigkeit benötigt als bei Getreidemehl. Ich empfehle hier wirklich immer einfach auf die Konsistenz zu achten und im Zweifelsfall noch etwas mehr Flüssigkeit hinzuzufügen.
3. Nussmehl lässt sich auch nicht durch gemahlene Nüsse ersetzen, da diese einen viel höheren Fettanteil haben.
4. Da es sich bei Nussmehlen um glutenfreie Mehle handelt, fehlt ihnen und somit auch den Rezepten das berühmte Klebereiweiß. Deshalb kann es leicht zu einer bröseligen Konsistenz kommen. Wenn gewollt, können zusätzlich Bindemittel wie Guarkernmehl oder Maisstärke verwendet werden.

Dinkelmehl

Dinkel hat mehr Vitamine und Mineralstoffe und enthält höherwertigeres Eiweiß als Weizen. Außerdem weist das Korn einen hohen Gehalt an der siliziumhaltigen Kieselsäure auf. Die Kieselsäure sorgt dafür, dass das Gewebe im Körper gefestigt und dessen Elastizität erhöht wird. Auch wirkt sie sich positiv auf Haare, Nägel und Haut aus.

Mandelmehl

Mandelmehl verwende ich sehr oft in meinen Rezepten. Das liegt vor allem an den super Nährwerten. Mit ca. 7 g Kohlenhydraten auf 100 g eignet es sich sehr gut als Low-Carb-Alternative und glänzt mit ca. 53 g Eiweiß pro 100 g. Außerdem ist es glutenfrei.

Aber Achtung: Mandelmehl ist nicht gleich Mandelmehl! Und vor allem nicht zu verwechseln

mit gemahlene Mandeln, denn beide Produkte unterscheiden sich stark voneinander. Das Nussmehl wird in verschiedenen Varianten angeboten. Entöltes Mandelmehl enthält weniger Fett als nicht entöltes Mandelmehl. Die Mehle haben damit auch unterschiedliche Backeigenschaften und binden unterschiedlich viel Flüssigkeit. Nicht entöltes Mandelmehl kann durch den höheren Fettgehalt schneller ranzig werden und sollte daher zügig aufgebraucht werden. In meinen Rezepten verwende ich ausschließlich entöltes Mandelmehl. Zudem gibt es weiße und braune Mandelmehle. Dabei enthält das braune mehr Vitamine und Mineralstoffe, da hier die Schale mitverarbeitet worden ist. Bei weißem Mandelmehl wurden die Mandeln zuvor geschält.

Kokosmehl

Kokosmehl entsteht, wenn frisches Kokosnussfleisch getrocknet, entölt und fein gemahlen wird. Es schmeckt süßlich, leicht nach Kokosnuss und saugt große Mengen an Flüssigkeit auf, wodurch viel weniger Mehl bzw. viel mehr Flüssigkeit beim Backen verwendet werden muss. Es ist außerdem glutenfrei und reich an Ballaststoffen.

Leinmehl

Leinmehl, oder auch Leinsamenmehl genannt, wird vorwiegend als entölte Variante verkauft, da es als Nebenprodukt aus der Leinölproduktion entsteht. Es bindet viel Flüssigkeit, sodass es vor allem als Bindemittel für glutenfreie und vegane Backwaren verwendet wird. Mit drei Teilen Wasser ergibt Leinmehl einen guten Ei-Ersatz. Zudem ist es reich an Ballaststoffen, Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen und enthält die essentiellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-6. Leinmehl ist geschmacksneutral und vielseitig einsetzbar.

Pseudogetreide-Mehl

z. B. Buchweizenmehl, Amaranthmehl, Quinoamehl
Mehl aus Pseudogetreide ist glutenfrei und hat einen leicht nussigen Geschmack.

Kichererbsenmehl

Kichererbsenmehl wird aus getrockneten oder gerösteten Kichererbsen hergestellt und zeichnet sich durch ihren hohen Protein- und Ballaststoffgehalt aus. Es hat einen stark nussigen Eigengeschmack und eignet sich daher eher für die Zubereitung von herzhaften Gerichten. Zudem ist es glutenfrei.

Hanfmehl

Hanfmehl wird aus der entölte Hanfsaat gewonnen, ist sehr quellfähig und schmeckt nussig. Es zeichnet sich durch einen hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß, wertvollen Ballaststoffen sowie Vitaminen aus und ist glutenfrei.

Lupinenmehl

Lupinen gehören zur Gruppe der Hülsenfrüchte. Das aus ihnen gewonnene Mehl besitzt nicht nur wertvolles pflanzliches Eiweiß (ca. 40 g/100 g), das alle essenziellen Aminosäuren enthält, sondern auch viele Ballaststoffe und ist glutenfrei.

Hafermehl

Kann ganz einfach selbst hergestellt werden, indem Haferflocken in einer Küchenmaschine zermahlen werden. Hafer ist eine wunderbare Quelle für Ballaststoffe und Mineralien wie Magnesium, Phosphor und Zink. Herkömmlicher Hafer ist nicht glutenfrei, allerdings werden glutenfreie Varianten angeboten.

Reismehl

Hat einen sehr milden Eigengeschmack, wodurch sowohl süße als auch herzhafte Gerichte gut gelingen. Außerdem ist es glutenfrei. Im kalten Zustand nimmt Reismehl allerdings fast keine Flüssigkeit auf und der Teig wird vor dem Backen sehr flüssig sein. Beim Backen nimmt das Reismehl die Flüssigkeit dann auf, sodass das Gebäck seine normale Konsistenz erhält.

PROTEINE

Für was braucht der Körper Proteine?

Geht es um Proteine, denkt man meist an Muskelaufbau, Sport und Fitness. Damit wird man diesem wichtigen Nährstoff jedoch keinesfalls gerecht, denn ohne Proteine geht im menschlichen Körper gar nichts. Proteine gehören neben Kohlenhydraten und Fetten zu den Makronährstoffen, stellen den Grundbaustein aller menschlichen Zellen dar und sind Energielieferanten. Über die Nahrung aufgenommene Eiweiße haben die Aufgabe, körpereigene in unseren Zellen herzustellen, denn unsere Muskeln, Organe, Haare, Haut, Knochen, unser Herz und Gehirn bestehen zum größten Teil aus Proteinen. Aber auch Abwehrzellen des Immunsystems, Hormone und Enzyme sind aus Eiweißen aufgebaut.

Essenzielle Aminosäuren

Man spricht zwar von „Eiweißbedarf“, doch eigentlich braucht der menschliche Körper nicht einfach nur Eiweiß, er braucht dessen Grundbaustoff: Aminosäuren. Wir benötigen beim Proteinstoffwechsel 20 Aminosäuren. Die meisten davon werden im menschlichen Körper in ausreichender Menge hergestellt und müssen deshalb nicht unbedingt über die Nahrung zugeführt werden. Sie werden daher als nicht-essenzielle Aminosäuren bezeichnet. Neun Aminosäuren sind dagegen essenziell d. h. wir müssen sie über die Nahrung zuführen, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Was ist die Biologische Wertigkeit?

Das gängige Maß für die Bewertung der Proteinqualität von Nahrungsmitteln ist die „Biologische Wertigkeit [BW]“. Diese gibt an, wie effizient Nahrungsproteine in körpereigene Proteine umgewandelt werden können. Es gilt also: Je ähnlicher die Proteine in Lebensmitteln in ihrer Zusammensetzung von Aminosäuren dem menschlichen Körper sind, desto höher ist die biologische Wertigkeit. Als Referenzwert hat man damals das Eiprotein mit einer biologischen Wertigkeit von 100 gewählt – wobei dieser Wert nicht bedeutet, dass es keine effizienteren Proteinquellen gibt. Vielmehr dachte man zum Zeitpunkt der Festlegung, dass Eiweiße die höchste Qualität überhaupt haben, sodass

man den Wert als 100 % des Möglichen verstehen muss. Wird das aufgenommene Protein schlechter als Ei-Protein vom Körper verwertet, hat es eine schlechtere biologische Wertigkeit. Es gibt aber auch Proteine, die noch besser als Ei-Proteine verwertet werden.

Vollständige und unvollständige Proteinquellen

Bei der Ermittlung der Proteinqualität spielen vor allem die enthaltenen Aminosäuren eine Rolle. Denn der Aufbau von Körperproteinen kann nur erfolgen, wenn alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge und einem dem im menschlichen Körper entsprechenden Verhältnis vorhanden sind. Einige Nahrungsproteine enthalten alle von den 9 essenziellen Aminosäuren in ausreichenden Mengen. Man bezeichnet sie als vollständige Proteine. Eiweiße tierischer Herkunft sind meist vollständig, da sie aufgrund der Zellverwandtschaft zum Menschen auch eine höhere Bioverfügbarkeit aufweisen. Pflanzliche hingegen sind oft unvollständig. Zwar kommen in der Regel sämtliche essenzielle Aminosäuren in jedem pflanzlichen Lebensmittel vor, jedoch manche in ungenügender Konzentration. Ausnahmen sind z. B. aber Soja, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Lupinenprotein, Hefeflocken, Spirulina sowie Hanf- und Chiasamen. Diese pflanzlichen Lebensmittel bieten gute Mengen aller neun essenziellen Aminosäuren und gelten als „vollständige“ Quellen für pflanzliches Protein.

Nur weil Proteinquellen unvollständig sind, sind sie aber noch lange nicht minderwertig. Die richtige Kombination macht den Unterschied. Werden verschiedene Proteinquellen miteinander kombiniert, wird auch die biologische Wertigkeit erheblich gesteigert, da sich die Aminosäuren verschiedener Lebensmittel gegenseitig ergänzen und so Defizite ausgeglichen werden können. Beispielsweise erhöht man die BW von Getreideprodukten durch die Aufnahme von Ölsaaten oder Hülsenfrüchten (z. B. Haferflocken mit Nussmus). Richtig kombiniert steht pflanzliches Eiweiß tierischem also in nichts nach.

WIESO BLÄHEN HÜLSENFRÜCHTE UND WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Viele Menschen machen um Hülsenfrüchte lieber einen großen Bogen, weil sie Verdauungsprobleme fürchten. Allerdings stecken sie voller wertvoller Inhaltsstoffe und sind vor allem ein guter pflanzlicher Eiweißlieferant.

Wieso blähen Hülsenfrüchte?

Dass Hülsenfrüchte überhaupt Blähungen verursachen, liegt an ihrem hohen Anteil an den langkettigen Kohlenhydraten Oligosacchariden (Mehrfachzucker). Diese schwer verdaulichen Zuckermoleküle können vom Verdauungssystem nicht aufgespalten werden und wandern daher unverdaut in den Dickdarm. Dort bauen die Dickdarmbakterien sie unter Gasbildung ab.

Wie kann man die Blähungen vorbeugen?

1. Gewöhnungseffekt

Generell gilt: Je öfter, desto bekömmlicher. Denn wer Bohnen und Co. regelmäßig isst, gewöhnt den Magen-Darm-Trakt daran – Blähungen bleiben dann aus. Wahrscheinlich kennen es die meisten: Man isst ein Gericht mit Hülsenfrüchten, bekommt Blähungen – und lässt dann erst einmal wieder längere Zeit die Finger davon. Irgendwann startet man einen neuen Versuch – mit gleichem Resultat. Das bedeutet aber nicht gleich, dass man keine Hülsenfrüchte verträgt. Das Problem liegt darin, dass die Darmflora überhaupt keine Chance bekommt, sich auf die Hülsenfrüchte einzustellen, wenn diese nur alle paar Wochen gegessen werden. Baue Hülsenfrüchte also ab sofort regelmäßig in Gerichte ein, am besten sogar täglich oder zu Beginn jeden zweiten Tag.

2. Einweichen & abspülen

Mit Ausnahme von roten Linsen sollten alle getrockneten Hülsenfrüchte vor dem Kochen in reichlich Wasser eingeweicht werden - am besten sogar über Nacht. Zum einen verkürzt sich dadurch die Garzeit und zum anderen schwemmt langes Einweichen die schwer verdaulichen Mehrfachzucker

aus, wodurch die Hülsenfrüchte bekömmlicher werden. Wichtig ist das Einweichwasser danach wegzuschütten und nicht weiter zum Kochen zu verwenden, da die blähenden Inhaltsstoffe ins Einweichwasser übergehen. Gleiches gilt auch für die Flüssigkeit in Konserven.

Die schwer verdaulichen Inhaltsstoffe können noch besser entfernt werden, wenn die Hülsenfrüchte nach dem Abschütten des Einweichwassers oder der Konservenflüssigkeit gründlich abgespült werden. Aber auch Hülsenfrüchte, die nicht eingeweicht werden (z. B. rote Linsen), sollten vor dem Kochen gründlich gewaschen werden, bis das Waschwasser klar abläuft. Auch so werden schlecht verträgliche Stoffe entfernt.

3. Verschiedene Sorten ausprobieren

Jeder Körper ist anders und jeder Mensch verträgt unterschiedliche Sorten besser. Rote Linsen sind beispielsweise für viele Leute bekömmlicher als andere Linsensorten.

4. Kräuter und Gewürze verwenden

Kümmel, Fenchel, Ingwer oder Anis reduzieren Verdauungsprobleme und können so helfen Hülsenfrüchte bekömmlicher zu machen.

5. Kichererbsen schälen

Speziell bei Kichererbsen gibt es aber noch einen guten Trick: Sie zu schälen. Das hört sich jetzt unfassbar mühsam an, ist aber mit der richtigen Technik ziemlich einfach.

6. Achtung: Rohe Hülsenfrüchte sind ungenießbar

Hülsenfrüchte dürfen nie roh verzehrt werden. Das liegt an der toxisch wirkenden Eiweißverbindung Phasin, die ab einer bestimmten Dosis die Darmzellen schädigt. Außerdem bewirkt der Giftstoff, dass die roten Blutkörperchen verklumpen. Dadurch wird der Nährstoff- und Sauerstofftransport zu den Organen unterbunden. Durch den Kochvorgang werden die giftigen Stoffe allerdings unschädlich gemacht.