

GRÜNES EIWEISS IN ALLER MUNDE!

Ob Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja, Dinkel, Quinoa, Amarant, Nüsse oder Pilze – pflanzliche Lebensmittel werden immer beliebter, um den täglichen Eiweißbedarf zu decken.

Weg vom Fleisch, hin zur pflanzlichen Ernährung

Die negativen Folgen eines zu hohen Fleischkonsums – vom erhöhten Darmkrebsrisiko bis zu chronischer Übersäuerung – werden immer mehr diskutiert. Aber auch gesellschaftspolitische, umweltpolitische und ethische Gründe werden als Argument angeführt, den eigenen Fleischkonsum kritisch unter die Lupe zu nehmen und nach Alternativen zu suchen. Vegetarische und vegane Gerichte fristen längst kein Nischendasein mehr – und das aus gutem Grund!

Brauchen wir Fleisch für eine ausgewogene Ernährung?

Viele Jahre wurde auf Universitäten und in medizinischen Kreisen die Lehrmeinung vertreten, der menschliche Körper brauche unbedingt Fleisch, um ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein. In der Zwischenzeit sieht man dies wesentlich differenzierter und nicht wenige Expert/innen sind mehr und mehr der Ansicht, dass eine weitgehend pflanzliche Kost wesentlich besser für die Gesundheit ist.

Kritische Nährstoffe

Wer sich vegetarisch ernährt, muss darauf achten, jene Nährstoffe, die in Fleisch, Geflügel und Fisch enthalten sind, auf andere Art und Weise zu sich zu nehmen, heißt es. Als kritische Nährstoffe werden in diesem Zusammenhang vor allem Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12, Vitamin D, Kalzium, Vitamin B2 und – vor allem – Eiweiß (Protein) genannt. Gerade was den Eiweißgehalt betrifft, können Hülsenfrüchte, Nüsse und diverse Getreide mit hervorragenden Werten aufwarten. Wenn man die-

se Lebensmittel noch dazu richtig kombiniert, kann die biologische Wertigkeit des Eiweißes zusätzlich erhöht werden, das heißt, dass das enthaltene Eiweiß vom Körper besonders gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann. So ist beispielsweise die Kombination von Mais und Bohnen oder Milch mit Getreide besonders günstig.

Hülsenfrüchte – eine der wertvollsten pflanzlichen Eiweißquellen

Hülsenfrüchte haben einen niedrigen glykämischen Index und enthalten komplexe Kohlenhydrate. Baut man Bohnen, Linsen & Co oft in den Speiseplan ein, kann man so zur Vorsorge gegen Diabetes mellitus und Übergewicht beitragen! Neben dem wertvollen Eiweiß weisen Hülsenfrüchte einen hohen Anteil an Ballaststoffen auf, die für eine gute Verdauung sehr wichtig sind.

Jedes Böhnchen ein Tönchen ...

Bei Menschen mit schwacher Verdauungskraft kann der Verzehr von Hülsenfrüchten zu unangenehmen Blähungen führen. Dem können kreative Köchinnen und Köche jedoch mit schmackhaften Kräutern und Gewürzen entgegenwirken: Fenchel, Kreuzkümmel, Kümmel, Ingwer, Gelbwurz (Kurkuma), Pfefferminze, Bohnenkraut, Koriander, Rosmarin, Senfkörner oder Lorbeer können helfen, Blähungen vorzubeugen, und verleihen den Speisen zudem delikate Aromen!



Foto: Robert Saringer

ULLI ZIKA
Dipl. Ernährungsberaterin
nach TCM

ulli.zika@gesundundgut.at
www.gesundundgut.at

Auch auf die richtige Zubereitung kommt es an!

Bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten ist zu beachten, dass die meisten getrockneten Hülsenfrüchte über Nacht eingeweicht werden müssen. Das Einweichwasser sollte vor dem Kochen gegen frisches ausgetauscht werden, das reduziert ebenfalls die blähende Wirkung und das Gericht wird bekömmlicher. Auch die Zugabe von einem Schuss Essig oder anderen fermentierten Produkten wie Sojasauce, Miso oder naturbelassenem Joghurt kann bei der Verträglichkeit behilflich sein.

Wer häufiger Hülsenfrüchte zu sich nimmt, verträgt sie nach einer gewissen Zeit meist ganz von selbst besser, denn oft muss sich der Körper einfach nur auf die neue Kost einstellen.

Hülsenfrüchte-Vielfalt und kulinarische Schatzkiste

Die Natur stellt uns mit den Hülsenfrüchten eine regelrechte Schatzkiste an pflanzlichem Eiweiß zur Verfügung, denn es gibt weltweit mehr als 10.000 unterschiedliche Arten!

Steirische Käferbohnen, asiatische Azukibohnen, indische Mungbohnen, orientalische Ackerbohnen, karibische schwarze Bohnen, allerhand Sojabohnen und deren Produkte wie Tofu, Miso und Tempeh, schwarze Belugalinsen (auch Beluga-Kaviar genannt), einfache braune Tellerlinsen, schnell kochende rote, gelbe oder weiße Linsen, noble Puy-Linsen, herzhafte Berglinsen, delikate Château-Linsen, die

Foto: Mami Hausler



Foto: fotolia / twilightrArtpictures

bereits im Märchen erwähnten Erbsen, vielseitige Kichererbsen, sowie Erdnüsse gehören zu dieser besonderen Gattung, um nur einige zu nennen.

Große pflanzliche Vielfalt

Neben dieser Fülle an eiweißreichen Leguminosen, wie Hülsenfrüchte auch genannt werden, gibt es noch eine ganze Reihe weiterer pflanzlicher Lebensmittel, die ebenfalls mit wertvollem Eiweiß aufwarten können: Darunter sind Getreidesorten wie Dinkel, Emmer und Einkorn, sogenannte Pseudogetreide wie Quinoa oder Amarant sowie Nüsse, Samen und Kerne, die neben einem hohen Eiweißgehalt auch noch mit jeder Menge gesunder Fettsäuren, Vitamine und Mineralien auftrumpfen können. Auch Pilze enthalten wertvolles Eiweiß, da sie jedoch zu rund 90 % aus Wasser bestehen, ist bei der Interpretation der angegebenen Inhaltsstoffe Vorsicht geboten: diese beziehen sich nämlich häufig auf das Trockengewicht der Pilze!

Grünes Eiweiß hat also sowohl für den Gaumen als auch für den Körper jede Menge Positives zu bieten. Grund genug, den Eiweißgehalt von Schnitzel und Schweinsbraten öfter durch Bohnen, Linsen, Kichererbsen, eiweißreiche Getreide & Co zu ersetzen.

Tipps zum Kochen von Hülsenfrüchten

- Da Hülsenfrüchte beim Einweichen und Kochen aufquellen, zum Einweichen bzw. zum Kochen Schüsseln und Töpfe verwenden, die groß genug sind!
- Bohnen, Linsen & Co verdoppeln im gegarten Zustand in etwa ihr Gewicht. 100 Gramm getrocknete Hülsenfrüchte wiegen gegart ca. 200 Gramm, manchmal sogar mehr. Mit dieser Faustregel lassen sich in Rezepten getrocknete Hülsenfrüchte durch vorgekochte ersetzen oder umgekehrt.
- Die Garzeit der Hülsenfrüchte hängt von ihrem Feuchtigkeitsgehalt, der Länge der Lagerung, der Gartemperatur und vom Kalkgehalt des Wassers ab. Daher können die Garzeiten erheblich von den auf der Packung angegebenen Werten abweichen. Vor dem Weiterverarbeiten immer prüfen, ob die Hülsenfrüchte wirklich weich sind!
- Kocht man Hülsenfrüchte im Druckkochtopf, kann man dadurch wertvolle Zeit gewinnen! Achtung! Den Topf nicht zu voll machen, denn die Hülsenfrüchte nehmen an Volumen zu und bilden beim Kochen Schaum.
- Werden die Hülsenfrüchte offen im Topf gegart, den Schaum an der Oberfläche immer wieder mit einem Schöpfer entfernen!
- Hülsenfrüchte erst salzen, wenn sie gar sind!

Hanfsamen-Taboulé

Gewinnerrezept der Rezeptaktion „Grünes Eiweiß“, eingeschickt von Ingrid Weghofer

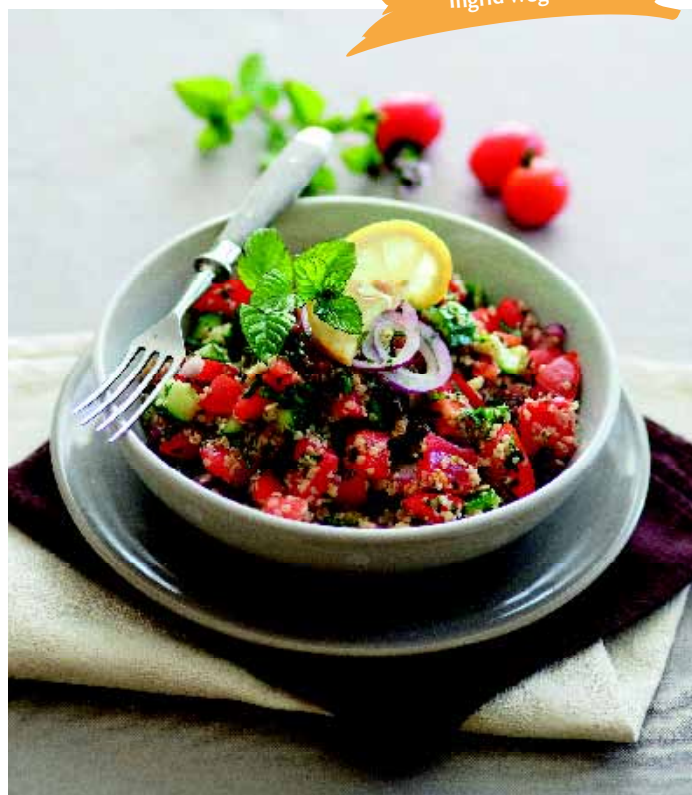


Foto: A. Jungwirth

vegan

glutenfrei

- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- cholesterinfrei
- ballaststoffreich
- reich an Vitamin C
- reich an Eisen
- reich an Kalzium

Zubereitung (ca. 20 Min.)

- Petersilie und Minze klein hacken, Zwiebel fein schneiden, Paradeiser und Gurke in kleine Stücke schneiden.
- Gemüse und Kräuter vermischen, Hanfsamen und Rosinen (oder die klein geschnittenen Orangenfilets) hinzugeben, mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit Salz abschmecken.

Zutaten für 2 Portionen

½ Bund Petersilie
1 Handvoll Minzeblätter
1 rote Zwiebel · 2 große Paradeiser · ½ Gurke
ca. 80 g geschälte Hanfsamen · einige Rosinen oder ½ Orange
etwas Zitronensaft
1 EL Olivenöl · Meersalz

Nährwert je Portion (mit Rosinen)

Energie:	387 kcal
Eiweiß:	16,4 g
Kohlenhydrate:	18,5 g
Fett:	27,2 g
Broteinheiten:	0,5 BE
Vitamin C:	96,6 mg
Kalzium:	171 mg
Eisen:	10,3 mg
Ballaststoffe:	6,3 g
Cholesterin:	60,0 µg

Italienischer Bohnenaufstrich

vegan

glutenfrei

Gewinnerrezept der
Rezeptaktion „Grünes
Eiweiß“, eingeschickt
von Irmgard Keuschnig

- kalorienarm
- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- cholesterinfrei
- ballaststoffreich
- reich an Eisen

Zutaten für 4–6 Portionen

ca. 150 g getrocknete weiße

Bohnen oder
Kidneybohnen

1 Lorbeerblatt

1 TL Kümmel

1 TL Bohnenkraut

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

⅓ Tube Paradeisermark

1 Prise Chili

Salz

Oregano

Nährwert je 100 g

Energie:	118 kcal
Eiweiß:	7,1 g
Kohlenhydrate:	14,5 g
Fett:	3,4 g
Broteinheiten:	1,0 BE
Eisen:	2,4 mg
Ballaststoffe:	5,9 g
Cholesterin:	26,2 µg



Foto: A. Jungwirth

Zubereitung (ca. 40 Min. ohne Gar- und Wartezeit)

- Die Bohnen über Nacht einweichen, dann mit Lorbeerblatt, Kümmel und Bohnenkraut weich kochen, im Sud erkalten lassen, dann abgießen und den Sud auffangen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden, in etwas Olivenöl langsam anbraten, das Paradeisermark dazugeben und leicht karamellisieren, mit einem Teil des Bohnensuds aufgießen, Chili, Salz und Oregano dazugeben,

kurz durchköcheln, dann die Bohnen dazugeben, einmal aufkochen und abkühlen lassen.

- Anschließend das Gemüse in der Küchenmaschine fein pürieren, sollte der Aufstrich zu fest sein, mit dem restlichen Kochsud auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Der Aufstrich hält im Kühlschrank etwa eine Woche und ist eine kostengünstige Alternative zu gekauften vegetarischen Brotaufstrichen.



Find us on
Facebook

www.facebook.com/kochenundkueche.com

Kichererbsen-Pfanne mit Brennnesseln und Spiegelei

Gewinnerrezept der
Rezeptaktion „Grünes
Eiweiß“, eingeschickt von
Alexandra Backfrieder

vegetarisch
(ohne Wurst)

glutenfrei



Foto: A. Jungwirth

- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- ballaststoffreich
- reich an Vitamin C
- reich an Kalzium
- reich an Zink
- reich an Omega-3-Fettsäuren

Zutaten für ca. 4 Personen

200 g getrocknete Kichererbsen (oder ca. 400 g fertig gekochte aus der Dose)

1 Kardamomkapsel und etwas Bohnenkraut

evtl. etwas Braunschweiger oder andere würzige Wurst (kann auch weggelassen werden) • 1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1–2 rote oder gelbe Paprikaschoten • 4 große Handvoll frische Brennnesselspitzen (alternativ Blattspinat und/oder Mangold)

Olivenöl • etwas Muskatnuss Salz und Pfeffer

1 Dose Paradeiser in Stücken oder geschälte Paradeiser

4 Eier • etwas Kurkuma

Kräuter nach Belieben (z. B. Liebstöckel, Oregano, Majoran) oder getrocknete Pizzakräuter, wenn keine frischen vorhanden sind

Nährwert je Portion (ohne Wurst)

Energie:	313 kcal
Eiweiß:	18,0 g
Kohlenhydrate:	24,8 g
Fett:	15,4 g
Proteinheiten:	1,5 BE
Vitamin C:	138 mg
Kalzium:	201 mg
Eisen:	5,5 mg
Zink:	2,3 mg
Ballaststoffe:	10,4 g
Cholesterin:	210 mg

Zubereitung (60 Min. ohne Gar- und Wartezeit)

- Getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen, abseihen und ca. 90 Minuten mit einer Kardamomkapsel und Bohnenkraut weich kochen.
- Braunschweiger in kleine Streifen schneiden, kurz anbraten und beiseitestellen.
- Zwiebel, Knoblauch und Paprika klein schneiden, Brennnesselspitzen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden.
- Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, klein geschnittenen Paprikazugeben und mitbraten, Brennnesseln hinzugeben und kurz dünsten, mit etwas Muskatnuss würzen, salzen und die Kichererbsen hinzugeben, dann die Paradeiserstücke samt Saft hinzufügen und wieder kurz köcheln lassen.

- Die Spiegeleier in einer separaten Pfanne braten, Kurkuma, die gebratene Braunschweiger und den Knoblauch zu den Kichererbsen geben, gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter hinzufügen.
- Das Gemüse auf vier Tellern anrichten und mit je einem Spiegelei obenauf servieren.

Man kann auch Baguette oder Krustenbrot dazu reichen, aber das Gericht ist schon alleine sehr sättigend.

Die Wurst kann natürlich auch weggelassen werden, das Gericht schmeckt dann aber nicht mehr so pikant.

Quinoa-Pilz-G'röstl

vegan

glutenfrei

- kalorienarm
- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- cholesterinfrei
- ballaststoffreich

Zutaten für ca. 2 Portionen

½ Tasse* Quinoa
 1 ½ Tassen Wasser
 200 g Shiitake-Pilze
 1 kleine Zwiebel
 2 EL Rapsöl
 ca. ½ cm Ingwerwurzel
 wenig Salz
 Kümmel, gemahlen

*1 Tasse = 200 ml

Nährwert je Portion

Energie:	321 kcal
Eiweiß:	8,5 g
Kohlenhydrate:	44,6 g
Fett:	13,7 g
Broteinheiten:	2,5 BE
Ballaststoffe:	8,2 g
Cholesterin:	150 µg



Rezept: Irmtraud Weishaupt; Foto: A. Jungwirth

Zubereitung (25 Min. ohne Garzeit)

- Quinoa in einem Sieb unter fließendem, heißem Wasser gründlich abspülen (damit die Bitterstoffe entfernt werden).
- Quinoa in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, dann ausdampfen lassen.
- Die Pilze mit einem Pinsel oder Küchenpapier säubern, falls nötig, die angetrockneten Stielenden entfernen und die Pilze je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken, im erhitzten Öl hellbraun anrösten, die Pilze dazugeben und alles kurz durchrösten, zum Schluss frisch geriebenen Ingwer zufügen und noch kurz mitrösten, mit Salz und Kümmel würzen.
- Den Quinoa zur Pilzmischung geben und alles gut vermischen.

Wer möchte, kann die Pilzmischung noch mit 1–2 EL Sauerrahm verfeinern, dann wird das Gericht cremiger, ist allerdings nicht mehr vegan, sondern vegetarisch.

Bunter Eintopf mit Erdnussbutter

vegetarisch

glutenfrei

Dieses Rezept von Silke Brinkmann hat letztes Jahr bei unserem Gemüse-Rezeptwettbewerb den 9. Platz belegt.



Foto: A. Jungwirth

Zubereitung (ca. 45 Min. ohne Garzeit)

- Den Spitzkohl in Streifen schneiden, Karotten, Zwiebel und Paprika in Stücke schneiden, den Knoblauch fein hacken.
- Öl in einem großen Topf erhitzen, Spitzkohl und Karotten 5 Minuten anbraten, dann Paprika, Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben, mit Cayennepfeffer, Thymian, Kreuzkümmel und Senf würzen und das Gemüse mit den Gewürzen noch kurz weiterbraten.
- Mit der Gemüsesuppe und den Paradeisern ablöschen und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis alles gar ist.
- Die Erdnussbutter sowie Mais und Bohnen unterrühren, den Multivitaminsaft einrühren und eventuell nachwürzen, mit Brot servieren.

- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- ballaststoffreich
- cholesterinfrei
- reich an Kalzium
- reich an Eisen
- reich an Zink
- reich an Vitamin C

Zutaten für ca. 6 Portionen

- ½ Spitzkohl
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- Öl zum Anbraten
- Cayennepfeffer
- Thymian
- Kreuzkümmel
- 1 EL Senf
- 250 ml Gemüsesuppe
- 250 g passierte Paradeiser
- 3 EL ungezuckerte Erdnussbutter
- 1 Dose Mais (330 g)
- 1 Dose Kidneybohnen (420 g)
- 200 ml Multivitaminsaft (ohne Zuckerzusatz!)
- eventuell Salz und Pfeffer

Nährwert je Portion

Energie:	340 kcal
Eiweiß:	15,8 g
Kohlenhydrate:	40,0 g
Fett:	11,9 g
Broteinheiten:	1,0 BE
Vitamin C:	162 mg
Kalzium:	194 mg
Eisen:	7,0 mg
Zink:	2,9 mg
Ballaststoffe:	12,5 g
Cholesterin:	40,0 µg