



Veronika Pichl

EIWEISS

for fit

Über 50 leckere
Rezepte mit viel Protein
zum Abnehmen und für
den Muskelaufbau



Auch für die
vegetarische
und die
Low-Carb-
Küche

riva

Hobbysportler zu vernachlässigen sein. Erwähnt werden sollte jedoch, dass gerade Erbsenprotein geschmacklich eher als gewöhnungsbedürftig eingestuft wird.

Mehrkomponenten-Protein

Wie der Name schon erahnen lässt, werden Mehrkomponentenpulver aus verschiedenen Proteinarten hergestellt und sollen so eine ideale Mischung an Aminosäuren bieten. Oft ist in Mehrkomponenten-Produkten auch Eiklarprotein enthalten, das aufgrund seines herben Geschmacks pur eher selten angeboten wird. Bei diesen Produkten sollte allerdings darauf geachtet werden, dass nicht zu große Mengen Weizenprotein enthalten sind. Weizenprotein wird solchen Mischungen oft aus Kostengründen hinzugefügt, weist aber ein schlechteres Aminosäureprofil aus als andere Proteinsorten.

Brauche ich Proteinpulver wirklich?

Niemand ist im Grunde auf Proteinpulver angewiesen, um seinen täglichen Proteinbedarf zu decken. Selbst Leistungssportler können das durch eine sinnvolle Nahrungszusammenstellung bewältigen. Entsprechend sind Proteinpulver auch für Hobbysportler oder Abnehmwillige nicht dringend erforderlich, um ausreichend mit Proteinen versorgt zu sein. Trotzdem können sie unseren Speiseplan auf vielfältige Weise bereichern und eine tolle Alternative sein, wenn wir uns proteinreicher ernähren wollen, und das, ohne zusätzlich viele Kohlenhydrate oder Kalorien aufnehmen zu müssen – zum Beispiel wenn wir unser Gewicht reduzieren möchten.

Proteinpulver mal ganz anders

Normalerweise als Shake zubereitet, unterstützen Proteinpulver bei der ausreichenden Versorgung mit Eiweiß. Das macht insbesondere dann Sinn, wenn über die normale Ernährung nicht genug zugeführt wird oder wenn im Rahmen einer Diät Fette und Kohlenhydrate eingespart werden sollen. Als Shake zubereitet halten Proteinpulver außerdem meist lange satt. Sich auf Dauer ausschließlich von Shakes zu ernähren, dürfte aber trotzdem nicht nur unbefriedigend sein, sondern würde auch einen Mangel an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen zur Folge haben.

Zum Glück kann Proteinpulver aber auch ganz anders: Nicht nur als Drink kann es nämlich unseren Speiseplan bereichern, sondern auch in vielen anderen Rezepten Verwendung finden, beispielsweise als Mehlersatz. Eine tolle Alternative kann das

für diejenigen sein, die sich proteinreich und kohlenhydratarm ernähren, aber trotzdem nicht auf Brot und Gebäck verzichten wollen. Während 100 Gramm herkömmliches Weizenmehl mit 70 Gramm Kohlenhydraten und nur 10 Gramm Eiweiß zu Buche schlägt, enthalten 100 Gramm Proteinpulver durchschnittlich nur ungefähr 8 Gramm Kohlenhydrate und 80 Gramm Protein. Bei einigen Rezepten für Muffins, Kuchen oder Pfannkuchen kann Mehl vollständig durch Proteinpulver ersetzt werden. Da es im Gegensatz zu Weizenmehl aber weniger gut bindet, kommt es auch häufig gemeinsam mit Nuss- oder Vollkornmehl zum Einsatz. Wer Proteinpulver bei der Zubereitung verschiedenster Gerichte einsetzen möchte, sollte jedoch beachten, dass auch hier Protein nicht gleich Protein ist – schließlich haben die verschiedenen Arten auch unterschiedliche Eigenschaften, wenn es ums Kochen und Backen geht.

Kochen und Backen mit ...

... Whey-Protein

Bei besonders vielen Rezepten kommt Whey-Protein zum Einsatz. Das hat nicht zuletzt damit zu tun, dass es aufgrund der Gewinnung aus Milch einen dezenten Milchgeschmack hat. Gerade dann, wenn man sich für die geschmacksneutrale Pulvervariante entscheidet, ist dieser besonders angenehm und macht das Pulver sowohl in Cremes, aber auch in Teigen für Pancakes, Kuchen oder Muffins sehr gut einsetzbar. Zu pikanten Speisen passt der Milchgeschmack allerdings weniger gut.

Beim Backen sollte darauf geachtet werden, Whey-Protein mit ausreichend Flüssigkeit und »feuchten« Zutaten wie Quark, Apfelmus oder Eiern zu verwenden. Anderenfalls kann es passieren, dass die Backwaren zu trocken geraten.

... Kasein-Protein

Da es ebenfalls auf Milch basiert, hat auch das Kasein-Proteinpulver einen typisch milchigen Geschmack. Allerdings bindet es besser als Whey-Protein und verleiht Speisen eine saftige, cremige Konsistenz. Ideal geeignet ist es darum nicht nur für die Zubereitung von süßen Backwaren, sondern auch für leckere Cremes, Puddings oder sogar als Kuchentopping.

... Erbsenprotein

Erbsenproteinpulver kommt selbstverständlich ganz ohne Milch aus und unterscheidet sich darum auch geschmacklich sehr von milchbasierten Proteinpulvern. Der herbe, herzhafte Geschmack passt eher weniger zu Shakes, dafür aber besonders gut zu herzhaften Gerichten oder Backwaren. Als Zutat in Brot, Brötchen oder sogar deftigen Suppen ist Erbsenprotein sehr gut geeignet.

... Reisprotein

Reisprotein hat einen dezenten, neutralen Geschmack und kann darum grundsätzlich in herzhaften und süßen Speisen gleichermaßen gut Verwendung finden. Hierbei sollte aber besonders genau auf die Rezeptvorgaben geachtet werden, da Reisprotein leicht klumpt oder das Backergebnis zu trocken werden lässt. Wer mit Reisprotein experimentieren möchte, sollte immer darauf achten, seinem Rezept nicht nur ausreichend Flüssigkeit, sondern auch Zutaten wie Eier, Quark oder Apfelmus hinzuzufügen.

Die biologische Wertigkeit und Qualität

Häufig ist im Zusammenhang mit einer proteinreichen Ernährung – und oft im Zusammenhang mit Proteinpulvern – von der biologischen Wertigkeit des Proteins die Rede. Zu Recht! Denn Protein ist nicht gleich Protein: Und das hat nicht allein etwas mit der Qualität der in Nahrungsmitteln oder in Eiweißpulvern enthaltenen Proteine zu tun, sondern damit, dass Proteine von Natur aus verschieden sind, weil sie in unserem Körper ganz unterschiedliche Aufgaben erfüllen. So sind Kollagene beispielsweise für straffe Haut und festes Gewebe zuständig, während sich Myosine mit der Funktionsfähigkeit unserer Muskulatur befassen. Darüber, wie effizient ein Nahrungsprotein eingesetzt werden kann, um seine Aufgaben im Körper zu erfüllen, gibt die biologische Wertigkeit Auskunft. Da Proteine ja bekanntermaßen aus Aminosäuren bestehen, können vor allem solche Proteine besonders effizient in Körperprotein umgewandelt werden, die in ihrem Aminosäureaufbau körpereigenem Protein ähneln. Eine entsprechend geringere Menge dieser Proteine wird auch gebraucht, um Körperprotein aufzubauen. Eine besondere Bedeutung kommt dabei den essenziellen Aminosäuren zu, also den Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sind alle essenziellen Aminosäuren in einem Lebensmittel vorhanden, kann es entsprechend effizient verwertet werden.

Die biologische Wertigkeit eines Proteins sagt aus, wie gut es aufgenommen und in Körperprotein umgewandelt werden kann. Üblicherweise geschieht dies besonders gut, wenn das Aminosäureprofil eines Proteins dem des menschlichen Körpers ähnlich ist. Um den eigenen Proteinbedarf zu decken, ist es dann ausreichend, nur eine verhältnismäßig kleine Menge des hochwertigen Proteins aufzunehmen, da dieses eben besonders effizient verwertet wird.

Um verschiedene Proteinquellen miteinander vergleichbar zu machen, ist ein Lebensmittelindex entstanden, der Auskunft über die Wertigkeit einer Proteinquelle gibt. Als Ausgangswert mit einer biologischen Wertigkeit von 100 ist dabei das in Vollei enthaltene Protein festgelegt worden. Hat ein Lebensmittel eine biologische Wertigkeit von mehr als 100, kann das enthaltene Protein sogar noch besser aufgenommen werden als das Volleiprotein.

Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit:

<i>Vollei (Referenz)</i>	<i>Wertigkeit:</i>	<i>100</i>
<i>Rindfleisch</i>	<i>Wertigkeit:</i>	<i>92</i>
<i>Thunfisch</i>	<i>Wertigkeit:</i>	<i>92</i>
<i>Milch</i>	<i>Wertigkeit:</i>	<i>88</i>
<i>Soja</i>	<i>Wertigkeit:</i>	<i>84</i>
<i>Quinoa</i>	<i>Wertigkeit:</i>	<i>83</i>
<i>Reis</i>	<i>Wertigkeit:</i>	<i>81</i>
<i>Mais</i>	<i>Wertigkeit:</i>	<i>72</i>

Hierbei fällt auf, dass insbesondere tierische Produkte Proteine mit besonders hoher biologischer Wertigkeit enthalten. Das hängt damit zusammen, dass der Proteinaufbau hier dem Aufbau menschlichen Körperproteins besonders ähnlich ist. Die Wahrscheinlichkeit, dass alle acht essenziellen Aminosäuren in einem Lebensmittel enthalten sind, ist also bei tierischen Produkten besonders groß. Eier und Fleisch dürften somit zu den wichtigsten Proteinquellen für diejenigen gehören, die sich nicht vegetarisch oder vegan ernähren.

Selbstverständlich ist es aber auch nicht sinnvoll, ausschließlich Eier und Fleisch zu sich zu nehmen – schließlich hängt ein gesunder Lebensstil nicht einzig und allein von den in einem Nahrungsmittel enthaltenen Proteinen ab. Besonders wichtig ist es daher, proteinreiche Lebensmittel möglichst geschickt miteinander zu kombinieren, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen und damit eine optimale Proteinversorgung zu sichern. Dies hängt damit zusammen, dass die unterschiedlichen in zwei Lebensmitteln enthaltenen Aminosäuren sich gegenseitig ergänzen können und so eine ideale biologische Wertigkeit bzw. Verwertbarkeit erzielen.

Ein beliebtes Kombinationsbeispiel für die Wertigkeitssteigerung ist die Zusammenstellung einer Mahlzeit aus Kartoffeln und Ei. Für sich allein genommen käme man mit Kartoffeln auf eine Wertigkeit von 98. Beim Verzehr eines Hühnereis auf 100. Wenn man eine Mahlzeit mit einem Mischverhältnis von 65 Prozent Kartoffeln und 35 Prozent Ei zu sich nimmt, lässt sich die biologische Wertigkeit auf 137 steigern. Dies belegt, dass sich die biologische Wertigkeit des Nahrungsproteins gegenüber der Wertigkeit beim einzelnen Verzehr der Lebensmittel steigern lässt.

So können zum Beispiel proteinreiche Lebensmittel, die bestimmte essenziellen Aminosäuren kaum aufweisen, mit einem Lebensmittel kombiniert werden, das

einen Überschuss dieser Aminosäuren aufweist. Es lassen sich so Nahrungsmischungen zusammenstellen, deren biologische Wertigkeit sogar über 100 liegt:

- 35 Prozent Ei und
65 Prozent Kartoffeln 137
- 60 Prozent Ei und
40 Prozent Soja 122
- 71 Prozent Ei und
29 Prozent Milch 122
- 77 Prozent Rindfleisch und
23 Prozent Kartoffeln 114
- 55 Prozent Kartoffeln und
45 Prozent Soja 103
- 52 Prozent Bohnen und
48 Prozent Mais 99