





# Bunt und gesund mit dem Thermomix

# Wenn Beilagen zum Hauptgericht werden

VIELE NICHTVEGETARIER BETRACHTEN GEMÜSE OFT »NUR« ALS BEILAGE. IN EINER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG WERDEN ABER OBST UND GEMÜSE ZUM STAR AUF UNSEREN TELLERN.

---

Auch mit Obst und Gemüse darf es natürlich mal etwas deftiger sein. Süßspeisen lieben sowohl kleine Kinder als auch wir Erwachsene, aber allein davon können wir nicht leben und nicht gesund bleiben.

## GUTES EIWEISS IST GEFRAGT

Wer auf Fleisch und Fisch verzichtet, braucht andere Eiweißquellen. Diese sind auch recht gut aus vielen pflanzlichen Lebensmitteln zu beziehen, wie z. B. aus Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen. Wenn wir diese drei Quellen miteinander kombinieren, versorgen wir unseren Körper mit sehr wichtigen Aminosäuren. Essenzielle Aminosäuren sind aber natürlich auch in Milch und Eiern zu finden. Sie dienen damit als wichtige Energielieferanten für unseren Körper.

## WAS DIE VEGGIE-KÜCHE SO GUT MACHT

Ich persönlich finde die vegetarische Küche sehr aufregend. Sie ist bunt, vielfältig und gesund. Sie steckt voller Aromen und garantiert natürlichen, unverfälschten Genuss. Ich finde es immer wieder spannend, aus Beilagen Hauptgerichte zu zaubern. In der vegetarischen Küche komme ich nicht in Versuchung, stark verarbeitete Produkte zu verwenden, sondern stütze mich ganz auf einfache, frische und natürliche Zutaten, die Sie in nahezu jedem Supermarkt erhalten. Ich koche und backe sehr gerne mit Gewürzen und Kräutern, weshalb ich bereits eine eigene Gewürzlinie ohne Salz, Industriezucker und Glutamat entwickelt habe. Kräuter (am besten aus eigenem Anbau) und Gewürze

verleihen vielen Gerichten einfach mehr Pfiff, sie unterstreichen den Geschmack und bringen die besten Aromen hervor. Da das Auge mitisst, versuche ich, meine Gerichte auch bunt zu gestalten, und kombiniere daher gerne verschiedene Farben. Gerade bei Salaten lässt sich das wunderbar umsetzen.

## WORAUF ICH LIEBER VERZICHTE

Vielleicht fragen Sie sich, wie es denn mit Weißmehlprodukten aussieht. Nun, ich habe in den vergangenen Jahren gelernt, dass es für mich persönlich und meine Familie nicht gut ist, nach irgendwelchen strengen Linien zu leben. Ich koche sehr abwechslungsreich, sehr viel mit Vollkornprodukten, oft auch glutenfrei, aber es dürfen auch mal Weißmehlprodukte auf den Speiseplan. In einem



Selbstexperiment mit glutenfreier Ernährung habe ich festgestellt, dass es meinem Körper sehr guttut, darauf zu verzichten. Allerdings stresste es die Psyche umso mehr, sodass ich mich letztlich dazu entschieden habe, ein gesundes Mittelmaß von allem zu nehmen. Einzig auf raffinierten Zucker verzichte ich zu Hause nach wie vor, es sei denn, es gibt ab und an mal einen gekauften Krapfen oder eine Mehlspeise. Von den glutenhaltigen Mehlen verwende ich am liebsten Dinkelmehl.

**SUPERFOOD VS. »NORMALES« ESSEN**  
Ich werde oft nach meiner Meinung zum Thema Superfood gefragt. Tatsächlich bin ich dem Hype vor 1 bis 2 Jahren auch verfallen, als ich mir eingebildet habe, jede Menge Goji-

beeren und Chia-Samen horten zu müssen. Inzwischen denke ich aber, dass Superfood eigentlich in jedem Supermarkt erhältlich ist. Denn was ist es überhaupt? Es ist Nahrung, die uns Kraft verleiht, die voller Vitamine und Mineralstoffe steckt und uns einfach gesund hält. Das tun aber die meisten Obst- und Gemüsesorten aus heimischem Anbau auch. Eier im übrigen auch, denn sie zählen zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Sie liefern gute Fette und Proteine und sie versorgen Ihren Körper außerdem mit einer beachtlichen Anzahl an lebenswichtigen Vitaminen. Inzwischen ist auch der Zusammenhang zwischen erhöhten Cholesterinwerten und Eierkonsum umstritten und die Verzehrempfehlung von maximal 3 Eiern pro Woche gilt ebenfalls als veraltet.

**SO EINFACH IST SUPERFOOD**  
Kombinieren Sie auf Ihrem Teller verschiedene Farben von Grün über Gelb bis Rot und Sie haben mit jedem Essen eine Superfood-Mahlzeit! Wenn Sie nun auch noch als Nachspeise einen bunten Obstteller vorbereiten, so brauchen Sie sich auch um die Nährstoffversorgung keine Gedanken zu machen. Oder gehen Sie im Frühling einfach auf Wiesen und Felder in Ihrer Nähe. Dort werden Sie bestimmt auch fündig und brauchen keine teuren exotischen Lebensmittel zu kaufen. Denken Sie z. B. an Brennnesseln und Löwenzahn. Sie wachsen völlig kostenlos ganz in der Nähe.

# Kulinarischer Begleiter in der vegetarischen Küche

DER THERMOMIX IST FÜR MICH EINE WAHRE  
WUNDERMASCHINE IN DER KÜCHE, DENN  
ER PASST SICH WIRKLICH ALLEN BEDÜRFNISSEN AN.  
EGAL, OB SIE FÜR SICH ALLEIN KOCHEN  
ODER FÜR BIS ZU SECHS PERSONEN.

---

Ich werde in meinem Blog oder zu meinen anderen Thermomix-Rezepten und -Büchern oft gefragt, ob sich die Rezepte wohl auch herkömmlich zubereiten lassen, also ohne Thermomix. Ja, natürlich, es braucht nur etwas Kreativität und andere Zubereitungsschritte. Aber es braucht auch meistens mehr Zeit. Denken Sie nur an das Raspeln von Möhren für einen leckeren Kuchen oder eine Gemüsebolognese, denken Sie an das feine, frische Mahlen von Mehl oder Nüssen. Sie können täglich frisch und gesund kochen, ohne dabei stundenlang am Herd stehen zu müssen. Egal, ob Großfamilie oder im kleineren Rahmen. Abgesehen davon brauchen Sie oft auch mehr Geschirr, um das gleiche Gericht zu kochen. Mit dem Thermomix ersparen Sie sich eine Menge Abwasch.

## SPAREN MIT DEM THERMOMIX IN DER VEGGIE-KÜCHE

Aber nicht nur Zeit ist ein großer Faktor. Sie sparen auch wesentlich, wenn Sie beispielsweise auf Kuhmilch verzichten (möchten) und nach pflanzlichen Alternativen suchen. Gekaufte Mandel- oder Nussmilch ist meist sehr viel teurer als selbst hergestellte und zudem enthält sie Zusätze, die sie länger haltbar machen. Stellen Sie sie selbst her, können Sie hingegen auch selbst entscheiden, ob Sie die Mandelmilch gleich mitsüßen möchten, z. B. mit Datteln, oder ob Sie sie ungesüßt belassen. Diesen preislichen Unterschied merken Sie auch bei Mandelmus oder Pesto. Doch nicht nur der Preis ist hier von Bedeutung, sondern die Tatsache, dass Sie wissen und selbst

entscheiden, was in Ihr Essen kommt. Keine Konservierungsmittel und keine künstlichen Aromen, keine fertigen Suppenwürfel mit Geschmacksverstärkern, sondern selbst gemachte Gewürzpasten mit Natur pur. Wenn Sie sich vegan ernähren, greifen Sie womöglich auf pflanzliche Alternativen zu Aufstrichen, Sahne etc. aus Kuhmilchprodukten zurück. Aber wussten Sie, wie einfach es ist, veganen Frischkäse aus Cashewkernen herzustellen? Für Ihren Thermomix alles kein Problem! Und für Ihr Haushaltsbudget sehr entlastend. Überzeugen Sie sich selbst, das Rezept finden Sie auf Seite 127). Das Einzige, worauf Sie bei selbst hergestellten Lebensmitteln achten müssen, ist die Haltbarkeit.

*Besonders wichtig bei der vegetarischen Küche und der Umstellung von meinen Lieblingsrezepten ist es zu zeigen, dass die Ernährung ohne Fleisch nicht bedeutet, nur noch Salate zu essen.*

---

#### VEGETARISCH UND ABWECHSLUNGSREICH

Selbst als Nichtvegetarierin liebe ich es, vegetarisch zu kochen und bin auch von veganen Rezepten immer sehr begeistert. So voller Geschmack und doch so einfach! Was macht für Sie gutes Essen aus? Für mich ist es eine Mischung aus gutem Geschmack, Vitaminen, Nährstoffen, aber auch Optik. Je bunter, desto besser! Dabei darf es ruhig auch mal deftiger sein, deshalb verwende ich auch beim Kochen Sahne oder griechischen Joghurt, da Fett ja per se nicht ungesund ist, sondern auch Geschmacksträger. Dafür verzichte ich auf raffinierten Zucker und ersetze diesen beispielsweise durch Trockenfrüchte, Kokosblütenzucker oder Honig. Auch hierbei ist der Thermomix für mich unersetzlich, denn ich mahle z. B. die Nüsse gleich mit den Trockenfrüchten mit und verzichte dann in Kuchen auf zusätzlichen Zucker. Was mir besonders wichtig bei der vegetarischen Küche und der Vorstellung von meinen Lieblingsrezepten ist, ist es zu zeigen, dass eine Ernährung ohne Fleisch nicht bedeutet, nur noch Salat zu essen. Pflanzliche oder vegetarische Ernährung ist so viel mehr und das möchte ich gerne auch meinem doch oft sehr fleischlastigen Umfeld näherbringen.

#### FLEISCHERSATZ: JA ODER NEIN?

Ich persönlich bin kein Freund von Fleischersatz-Produkten. Als ich anfing, mich vegan zu ernähren, habe ich leider sehr oft zu diesen gegriffen, bis ich verstanden habe, dass das eigentlich nicht der Sinn der Sache ist. Sie schmecken zwar sehr gut, doch viele dieser Produkte sind stark verarbeitet und mit künstlichen Geschmacksverstärkern angereichert oder mit schädlichen Farbstoffen versetzt.

#### WAS ICH NICHT VERWENDE

In diesem Buch verwende ich auch kein Soja, weil ich es nicht besonders gut vertrage. Seitan, der Klassiker unter dem »Fleischersatz«, der aus dem Klebereiweiß von Weizen gewonnen wird, wird wegen seiner bissfesten Konsistenz gerne zum Grillen oder für »falsches Gyros«, Burger etc. verwendet. Ich meide ihn jedoch ebenfalls, weil ich versuche, weitestgehend auf Weizen zu verzichten. Die Sojabohne ist übrigens eine der am weitest verbreiteten gentechnisch manipulierten Nutzpflanzen. Achten Sie daher auf bei Soja- und Tofuprodukten darauf, sie im Bioladen oder aus regionalem Anbau zu kaufen. Im Idealfall sollten die Produkte auch als gentechnikfrei gekennzeichnet sein.

Wenn Sie gar nicht ohne Ersatzprodukte auskommen, versuchen Sie, diese einfach sparsam zu verwenden.

#### FORMEN DES VEGETARISMUS

Ich finde die Herkunft des Wortes vegetarisch immer wieder spannend und einfach zutreffend. Aus dem Lateinischen hergeleitet bedeutet »vegetare« beleben oder »vegetus« frisch, lebendig, belebt. Vegetarische Ernährung bedeutet grob zusammengefasst, dass neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs nur Produkte verzehrt werden, die vom lebenden Tier stammen, also z. B. Milch, Käse und Eier. In der veganen Ernährung wird auf alles Tierische verzichtet. Nun sind aber viele Käsesorten und klare Säfte nicht vegetarisch, da bei ihrer Produktion tierisches Lab (aus Kälbermägen) oder Gelatine verwendet werden. Parmesan und viele andere Käsesorten auch gehören streng genommen nicht in die vegetarische Ernährung, da sie mithilfe von Tierlab hergestellt werden, was aber nicht alle Vegetarier in ihrer Ernährung berücksichtigen. Ich habe in meinem Umfeld auch viele Pescetarier und Flexitarier. Pescetarier verzehren kein Fleisch, aber Fisch. Auf andere Formen wie Frutarier oder Rohkünstler wird hier nicht näher eingegangen.



Ein kleiner Überblick der vier klassischen Formen des Vegetarismus:

Bezeichnung	Das wird nicht gegessen
Ovo-Lakto-Vegetarisch	Fleisch und Fisch
Lakto-Vegetarisch	Fleisch, Fisch und Eier
Ovo-Vegetarisch	Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte
Vegan	alle vom Tier stammenden Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig)

#### GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Wenn der vegetarische Speiseplan abwechslungsreich ist, auf gewisse Nährstoffe ein besonderes Augenmerk (Seite 15) gelegt wird und er einen hohen Anteil an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen enthält, bietet diese Ernährungsform eine ganze Reihe von gesundheitlichen Vorteilen.

Einerseits kann – sofern keine Krankheiten vorhanden sind – das Gewicht normalisiert bzw. sogar Übergewicht abgebaut werden. Andererseits kann mit vegetarischer Ernäh-

rung einigen Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden, wie beispielsweise Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Selbst der Cholesterinspiegel kann ins Gleichgewicht gebracht – und, wenn Sie sich recht ballaststoffreich ernähren – die Verdauung verbessert und Verstopfungen vorgebeugt werden.

Natürlich muss jeder für sich selbst die richtige Ernährungsweise finden. Ich persönlich denke nicht, dass es die perfekte Ernährungsform für alle gibt.

#### DIE VEGGIE-ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die allseits bekannte Ernährungspyramide kann bei der vegetarischen Ernährung auch sehr hilfreich sein. Da jedoch einige Lebensmittelgruppen entfallen – je nach gewählter Ernährungsform –, sollten diese durch andere Gruppen ausgeglichen werden. Hier finden Sie eine Zusammenfassung jener Dinge, die Sie beachten sollten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält eine vegetarische Ernährung auch dauerhaft als geeignet. Sollten Sie die Ernährungspyramide noch nicht kennen, finden Sie hier einen Überblick, welche Nahrungsmittel Sie in welchem Verhältnis zu sich nehmen sollten. Es beginnt am Fuß der Pyramide:

#### Täglich viel trinken

1,5 bis 2,5 Liter insgesamt sind hier der Richtwert, wobei der Flüssigkeitsgehalt der Nahrung dazugezählt wird. Geben Sie Wasser und ungesüßtem Tee oder Gemüse- und verdünnten Fruchtsäften den Vorzug. Zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola-Getränke, Energydrinks etc.) sollten Sie meiden. Milch zählt übrigens nicht zu Getränken, sondern ist ein nährstoffreiches Lebensmittel.

#### Gemüse und Obst

5 Portionen Gemüse und Obst am Tag sind ideal – möglichst abwechslungsreich, entweder gegart und bei Verträglichkeit gerne auch roh. Bevorzugen Sie saisonales und regionales Obst und Gemüse. Am besten sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst täglich. Als Maß für eine Portion gilt die Größe einer geballten Faust. Dabei wächst die Portionsgröße mit: Für Kinder gilt eine Kinderfaust, für Erwachsene entsprechend die eines Erwachsenen. Tipp: Starten Sie in den Tag mit einem Fruchtsmoothie, um Ihren täglichen Bedarf an Obst zu decken! Und essen Sie einen »Regenbogen« aus Gemüse und/oder Obst; so versorgen Sie Ihren Körper mit möglichst vielen verschiedenen Pflanzenfarbstoffen, die

*Vermeiden Sie fertige Saucen und Dressings zum Salat und stellen Sie stattdessen Ihre Saucen selbst im Thermomix her.*

---

unterschiedliche positive Wirkungen durch ihre Nährstoffe liefern. Mehr zur Regenbogen- theorie finden Sie auf Seite 20.

#### **Getreide, Pseudogetreide und Kartoffeln**

Probieren Sie neben Vollkorngetreideprodukten auch mal glutenfreie Getreide und Pseudogetreide wie Hirse, Amaranth und Quinoa. Getreide und Pseudogetreide sind die wichtigsten Eiweißquellen für Vegetarier und Veganer. Das volle Korn liefert gute Kohlenhydrate, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe (z. B. Eisen, Zink, Magnesium). Empfohlen werden 5 Portionen Getreide/Pseudogetreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln am Tag. Meiden Sie auch hier stark gezuckerte oder verarbeitete Produkte. Wenn Sie z. B. gerne Müsli essen, mischen Sie Ihr eigenes ohne Zuckerzusatz und süßen Sie beispielsweise mit Trockenfrüchten.

#### **Hülsenfrüchte und andere Eiweißprodukte**

1 bis 2 Mahlzeiten pro Woche sollten aus Hülsenfrüchten bestehen, z. B. Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen. Wenn Sie auf Fleischalternativen nicht verzichten möchten, so können rund 150 g Sojaprodukte (z. B. Sojamilch/-joghurt, Tofu, Tempeh) oder Seitan

pro Tag konsumiert werden. Diese Produkte enthalten viel Eiweiß. Hülsenfrüchte liefern Ballaststoffe, B-Vitamine, Magnesium, Kalium und Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Tipp: Haben Sie immer Dosenbohnen vorrätig, so können sie schnell mal einen fixen Salat oder Aufstrich zubereiten! Bei uns sind Linsen aus der Dose immer vorrätig. Mit Gemüseresten und passierten Tomaten können Sie eine köstliche Bolognese zaubern.

#### **Nüsse und Samen**

Nüsse und Samen sind in der vegetarischen und veganen Ernährung besonders wertvoll. Sie enthalten essenzielle Fettsäuren, liefern Eiweiß, Folsäure, Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe und viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Sie eignen sich als Knabberspaß für zwischendurch oder auch als Aufstrich, z. B. in Form von Nussmus, oder aber für Pflanzenmilch.

#### **Öle und Fette**

Verwenden Sie Fette und Öle sparsam (2 bis 4 EL pro Tag) und schauen Sie hier besonders auf die Qualität. Naturbelassene Pflanzenöle, wie Lein- und Rapsöl, sollten bevorzugt werden. Achten Sie auch auf versteckte Fette, z. B. in Knabberereien oder Fertigprodukten.

#### **Milch, Milchprodukte und Eier**

Milch und Milchprodukte gehören nach der Ernährungspyramide auf den täglichen Speiseplan, da sie als wichtige Kalziumlieferanten gelten. Sollten Sie auf Kuhmilch verzichten, können Sie natürlich auf pflanzliche Alternativen wie Nussmilch zurückgreifen. Diese ist sehr schnell im Thermomix zubereitet. Besonders eisenreich ist z. B. Cashewmilch. Wenn Sie Eier konsumieren, können Sie ca. 3 Stück pro Woche in Ihren Speiseplan aufnehmen. Wie schon erwähnt, sind Eier heute in Bezug auf den Cholesterinspiegel kein Tabu mehr.

#### **Süßes, Fettiges, Salziges und Alkoholisches**

Solche Lebensmittel sollten nur selten und in kleinen Mengen auf Ihrem Teller landen. Vermeiden Sie fertige Saucen und fertige Dressings zum Salat sowie Extraportionen Zucker im Obst(-salat) und stellen Sie stattdessen Ihre Saucen selbst im Thermomix her.

#### **WIE GESTALTE ICH MEINEN VEGETARISCHEN SPEISEPLAN?**

Versuchen Sie, sich möglichst abwechslungsreich zu ernähren. Wie bereits erwähnt, hilft

► *Die Veggie-Ernährungspyramide*



**Sonnenlicht**  
(mindestens 15 min pro Tag)  
— für **Vitamin D**

(In den sonnenarmen Monaten kann die Vitamin-D-Versorgung durch entsprechend angereicherte Produkte oder Supplemente gesichert werden)

**Vitamin B<sub>12</sub>**

Bei **veganer** Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> durch entsprechend angereicherte Produkte (z. B. Sojamilch, Säfte, ...) und Supplemente abgesichert werden.

**Kalzium**

Bei **veganer** Ernährung sollten gezielt kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel (z. B. dunkelgrünes Gemüse, Nüsse, Samen ...) kalziumreiche Mineralwasser sowie mit Kalzium angereicherte Produkte verzehrt werden.



**Körperliche Aktivität**  
(mindestens 30 min pro Tag)

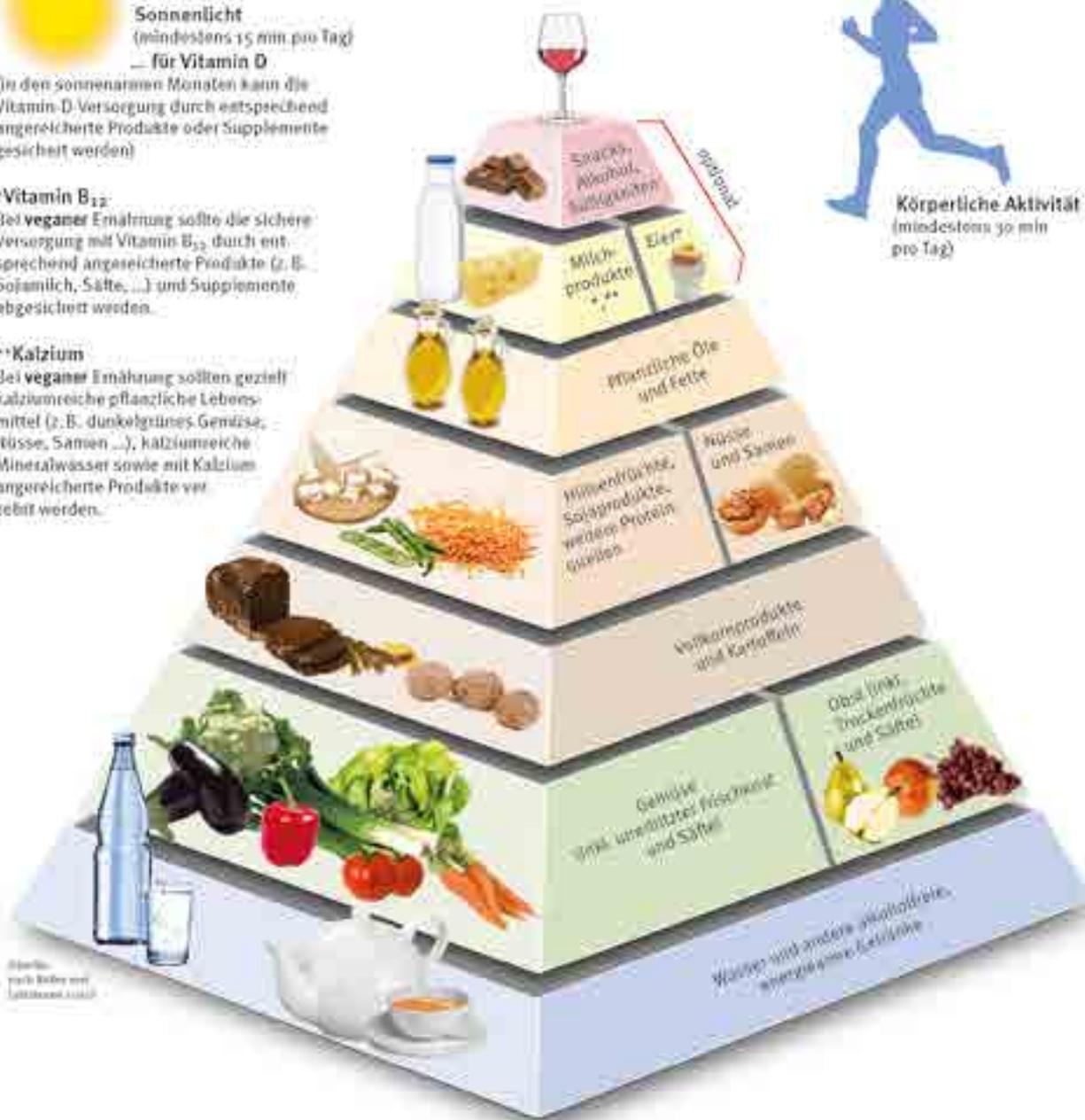


Illustration: nach Kuhn und Löfflermann 2010

*Solange der Speiseplan abwechslungsreich ist und Sie auf den Eisengehalt von Lebensmitteln achten, können Sie auch genug Eisen aus pflanzlichen Quellen beziehen.*

---

ein bunter Teller oft, eine Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen zu vermeiden. In der vegetarischen Ernährung sind Eisen und Eisenmangel immer wieder ein Thema. Auch Proteine, Kalzium, Zink, Vitamin D und Vitamin B<sub>12</sub> zählen zu den »kritischen Nährstoffen«, auf die man bei einer Ernährung ohne Fleisch und Fisch achten sollte.

### **Eisen**

Ich hatte als Kind sehr oft Eisenmangel, wurde aber nicht vegetarisch ernährt. Meine 3-jährige Tochter isst selten bis nie Fleisch und ihre Eisenwerte sind sehr gut. Daher kann ich die Bedenken, die viele Ärzte immer wieder ansprechen, nicht ganz teilen. Solange der Speiseplan abwechslungsreich ist und Sie auf den Eisengehalt von Lebensmitteln achten, können Sie auch genügend Eisen aus pflanzlichen Quellen beziehen.

Da pflanzliches Eisen schlechter vom Körper aufgenommen wird als das aus tierischen Quellen, achten Sie darauf, gleichzeitig viel Vitamin C aufzunehmen, z. B. mit einem Glas Orangensaft. Aber auch Vitamin-C-reiche Gemüse wie Paprika oder Kartoffeln ergänzen eine eisenhaltige Mahlzeit sehr gut. Damit verbessern Sie die Aufnahmefähigkeit des Körpers.

Hier möchte ich Ihnen eine kleine Auflistung an eisenhaltigen Lebensmitteln geben. Als besonders hoch gilt ein Gehalt ab 7 mg/100 g.

### **Eisen in vegetarischen Lebensmitteln**

**Getreide:** Die Liste der eisenhaltigen Getreide führen Amaranth (9 mg/100 g) und Hirse (6,9 mg/100 g) an.

**Gemüse:** Hier liegt Spinat »nur« im mittleren Bereich bei 4,1 mg. Da er jedoch meist in Kombination mit anderen Lebensmitteln (die Vitamin C enthalten) verzehrt wird, erhöht sich die Eisenverfügbarkeit. Generell ist aber die Farbe Grün hier meistens ein Indiz für den Eisengehalt. Erbsen, Spinat, Mangold, Zucchini, Schwarzwurzeln und Fenchel sind ebenfalls recht eisenreich.

**Hülsenfrüchte:** Die Eisenstars unter den Hülsenfrüchten sind Soja (11 mg), Linsen (8 mg) und Kichererbsen (6,1 mg).

**Saaten und Samen:** Hier sollten Sie unbedingt zu Kürbiskernen (12 mg), Sesam (10 mg) und Pistazien (7,3 mg) greifen. Diese können Sie sowohl zum Bestreuen von Salat oder auf Brot verwenden als auch zu rohköstlichem Mus verarbeiten.

**Nüsse oder Pseudonüsse:** Unter ihnen sind Cashewkerne mit 6,7 mg auf 100 g absoluter Spitzenreiter. Deswegen kommen sie bei uns

auch recht häufig auf den Speiseplan, z. B. als Aufstrich, als Mus ins Müsli, als Milch oder Kakao auf den Frühstückstisch oder in Form von pflanzlicher Sahne in Aufläufen und Saucen.

### **Eisenbedarf**

Frauen haben übrigens aufgrund der Blutverluste durch die Menstruation einen höheren Eisenbedarf als Männer. Empfohlen wird für Frauen im gebärfähigen Alter eine tägliche Eisenzufuhr von 15 mg, für Schwangere 30 mg und für Stillende 20 mg. Die Empfehlung für Männer ab 19 Jahren beträgt 10 mg pro Tag. Frauen nach den Wechseljahren können ihren Eisenbedarf ebenfalls mit einer täglichen Zufuhr von 10 mg decken.

### **Proteine**

Wenn Sie unterschiedliche Proteinquellen kombinieren, können Sie die biologische Wertigkeit deutlich verbessern. Das bedeutet, dass das in den Lebensmitteln enthaltene Eiweiß effizienter in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann. Gute Kombinationen sind z. B.:

- Ei mit Kartoffeln
- Ei mit Mais
- Ei mit Milch