BKK ProVita – Pflanzlich gesund kochen.

Leckere Rezepte von Profisportler:innen

Liebe Leserin, lieber Leser!

Pflanzlich zu kochen lohnt sich. Das erkennen auch immer mehr (Profi-)Sportler:innen und ernähren sich pflanzenbasiert oder auch rein vegan. Neun von ihnen – aus unterschiedlichen Disziplinen – finden sich mit ihrem jeweiligen Lieblingsrezept in dieser Broschüre. Sie demonstrieren so, dass sich **pflanzliche Küche** mit sportlichem Erfolg und nachhaltiger Lebensweise kombinieren lässt. Wir erfahren auch, was sie dazu inspiriert hat, ihre Ernährung umzustellen, und warum sie darauf nicht mehr verzichten möchten.

Was macht eine pflanzenbasierte Ernährung so gesund?

Die in **vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln** enthaltenen Mikronährstoffe, Ballaststoffe, sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien steigern die Leistungsfähigkeit und können die Regeneration fördern. Mit einer gesunden, pflanzenbasierten Ernährung senken wir unser künftiges Erkrankungsrisiko und schützen zugleich die Gesundheit des Planeten. Unser **persönlicher Speiseplan** ist ein starkes Instrument, mit dem jede:r Einzelne einen Beitrag zum **Klimaschutz** leisten kann. Der Körper sagt Danke und die Erde auch.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind einfach nachzukochen und eignen sich auch für die Familienküche. Also her mit dem Einkaufszettel und ran an den Herd! **Wer sich gesund ernähren will, hat viel zu entdecken:** neue Rezepte, unbekannte Zutaten, neue Geschmackserlebnisse!

Die BKK ProVita wünscht viel Spaß beim Nachkochen.

„Die Zeit ist reif“

Pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur klimaschonend und tierfreundlich, sondern auch mit klaren Vorteilen für unsere Gesundheit verbunden – wenn man’s richtig macht! Das zeigen auch immer mehr prominente Sportler:innen, die auf eine pflanzliche Ernährung setzen.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Können Sportler:innen von einer pflanzlichen Ernährung profitieren, ohne um ihre Leistungsfähigkeit bangen zu müssen? Da habe ich gute Nachrichten aus der Wissenschaft. Es gibt zwar bislang nur wenige Studien, die sich gezielt mit veganer Ernährung im Leistungssport befassen, doch dort zeigt sich, die Leistung der Sportler:innen ist mindestens genauso gut wie die ihrer nicht-veganen Kolleg:innen. Viele vegane Profi-sportler:innen berichten zudem von einem besseren Körpergefühl, schnelleren Regenerationszeiten und verringerter Verletzungsanfälligkeit nach ihrer Umstellung auf eine rein pflanzliche Kost.

Dr. Markus Keller

leitet als Ernährungswissenschaftler das gemeinnützige Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE). Als Experte für vegetarische, vegane und nachhaltige Ernährung ist er auf internationalen Bühnen unterwegs. Seine Bücher, Fachartikel, Vorträge und Seminare zeigen die vielfältigen Aspekte pflanzenbasierter Ernährungsformen auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

ifpe-giessen.de

Gesundheitliche Vorteile pflanzlicher Kost für die allgemeine Bevölkerung sind vielfach belegt. So zeigen verschiedene Studien, dass Veganer:innen ein teilweise deutlich verringertes Risiko für Krankheiten aufweisen, die durch die Ernährung mitbedingt sein können: Sie sind schlanker, haben einen niedrigeren Blutdruck und erkranken seltener als Mischköstler:innen an Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herzerkrankungen und einzelnen Krebsarten. Auch wenn der zumeist insgesamt gesündere Lebensstil von Veganer:innen – weniger Rauchen, weniger Alkohol, mehr körperliche Aktivität – statistisch berücksichtigt wird, bleiben diese Vorteile bestehen.

Woran liegt das? Es werden vor allem zwei Gründe genannt: Zum einen essen Veganer:innen größere Mengen an gesunden pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, die reichlich Antioxidantien, viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe liefern, zum anderen meiden Veganer:innen tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier. Diese können uns zwar auch mit wichtigen Nährstoffen versorgen, doch insbesondere der Konsum von rotem Fleisch und Wurst hat sich als eher nachteilig für die Gesundheit erwiesen.

Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es wichtig, auf eine optimale Lebensmittelzusammenstellung zu achten, um eine ausreichende Versorgung mit kritischen Nährstoffen zu gewährleisten. Hierzu zählen Vitamin B_{12}, Kalzium, Eisen, Zink, Jod, Selen, Vitamin B_2 und die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Da Vitamin B_{12} in Pflanzen nicht vorkommt, muss es bei einer rein pflanzlichen Ernährung ergänzt werden. Die anderen genannten Nährstoffe können bei einer vollwertigen und gut geplanten pflanzlichen Lebensmittelauswahl ohne Probleme zugeführt werden. Bei vielen weiteren Nährstoffen, wie Beta-Carotin (Provitamin A), Vitamin E, Vitamin C, Vitamin B_1, Folat, Kalium und Magnesium liegen Veganer:innen sogar oftmals vorne. Auch die Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist bei ihnen meist höher als bei Mischköstler:innen.

Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie das eine oder andere Rezept aus und vergessen Sie nicht:

„Es ist nicht so wichtig, dass alle Menschen Veganer werden, sondern dass möglichst viele Menschen immer veganer werden."

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und neue kulinarische Erfahrungen!

Ihr Dr. Markus Keller

Tipps zur optimalen Versorgung

Bei jedem Rezept in dieser Broschüre sehen Sie auf einen Blick, welche Nährstoffe die Gerichte in besonders reichhaltiger Menge liefern. Ab Seite 28 finden Sie ausführliche Tabellen, in denen die Nährstoffgehalte der Rezepte mit den aktuellen Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) verglichen werden. Einen Gesamtüberblick zur optimalen Versorgung mit pflanzlichen Lebensmitteln gibt die Gießener vegane Lebensmittelpyramide (Seite 36/37).

Lieblingsrezepte

Lenka Dürr	Teriyaki-Tartar mit Glasnudeln	10
Timo Hildebrand	Bananenbrot mit Cranberrys	12
Daniel Braun	Süßkartoffel-Pommes mit gekeimten Linsen & Feldsalat	14
Constantin Preis	Rote-Linsen-Kokossuppe	16
Judith Havers	Veganer Hackbraten	18
Valeska Schneider	Vollkorn-Penne mit Linsenbolognese	20
Andreas Luthe	Pasta mit gebratenen Austernpilzen	22
Karla Borger	Schwarze-Bohnen-Gemüseeintopf mit krossem Tempeh	24
Simon Geschke	Grünkern-Lasagne	26

Teriyaki-Tartar mit Glasnudeln S. 10

Bananenbrot mit Cranberrys S. 12

Süßkartoffel-Pommes mit Feldsalat S. 14

Rote-Linsen-Kokossuppe S. 16

Veganer Hackbraten S. 18

Vollkorn-Penne mit Linsenbolognese S. 20

Pasta mit gebratenen Austernpilzen S. 22

Schwarze-Bohnen-Gemüseeintopf S. 24

Grünkern-Lasagne S. 26

Pflanzlich in Bestform

Eine ausgewogene, vollwertige Pflanzenküche mit wertvollen Proteinquellen, nahrhaften Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, frischem saisonalen Obst und Gemüse sowie Nüssen und Saaten ist eine optimale Basis für Gesundheit und Wohlbefinden.

Immer mehr Menschen, die fit und leistungsfähig sein möchten, sowie (Profi-)Sportler:innen entdecken die Vorteile einer veganen Ernährung für sich. Sie verhindert Herz-Kreislauf-Probleme, verbessert die Kondition, beugt Entzündungen und Krankheiten vor und sie verkürzt die Regenerationsphasen.

Die Lieblingsrezepte unserer Sportler:innen in dieser Broschüre zeigen, dass eine rein pflanzliche Ernährung nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern satt macht und vor allem – schmeckt.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Lea Green
Vegane Foodbloggerin & Kochbuchautorin | www.veggies.de

Teriyaki-Tartar mit Glasnudeln

Lenka Dürr

Geboren: 10.12.1990 in Memmingen, Bayern
Sportart: Volleyball
Jugend-Europameisterin 2007, Deutsche Meisterin 2008/2010/2017, Deutsche Pokalsiegerin 2009/2020, Juniorinnen-Weltmeisterin 2009, Vize-Europameisterin 2013.
Seit einigen Jahren ernährt sie sich vegetarisch/vegan. Seither haben sich ***„meine Verdauung und mein Wohlbefinden drastisch verbessert"***. Eine gesunde Lebensweise und ein gesunder Körper seien im Sport ohnehin ***„extrem wichtig"***, ist Lenka überzeugt.

593 kcal

Besonders reich an:

Protein I Omega-6-Fettsäuren Vitamin A (Retinoläquivalente, z. B. Beta-Carotin) I Niacinäquivalent I Vitamin B_6 I Biotin Folat I Vitamin C I Magnesium Eisen I Ballaststoffen

Für 2–3 Portionen

70–80 g	feines Sojagranulat
1 TL	Gemüsebrühepulver
1–2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl (z. B. Sesam- od. Kokosöl)
5 EL	Teriyaki-Soße (Fertigprodukt)
1	Prise Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
120 g	Glasnudeln oder Reisnudeln
1	kleines Bund Frühlingszwiebeln
2	rote Spitzpaprika
1	Chilischote
15–20 g	frischer Ingwer
1	Limette
4 EL	Sojasoße
2–3 EL	Sesamöl
1	kleines Bund frischer Koriander

Optional:
1 TL Agavendicksaft oder Reissirup

Zum Garnieren:
3 EL geröstete Sesamkörner

Zubereitung 25 Min. + 30 Min. Ruhezeit

STEP 1 Sojagranulat in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem Wasser abspülen und anschließend in 140 ml Wasser aufkochen lassen. Gemüsebrühe einrühren, Hitze reduzieren und das Granulat 10 Minuten ganz sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen bzw. verdampft ist und das Granulat leicht röstet. Dann vom Herd nehmen.

STEP 2 Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Sojagranulat einige Minuten im heißen Öl anrösten. Dann den gehackten Knoblauch untermengen, kurz mitrösten und die Teriyaki-Soße einrühren. Das Teriyaki-Tartar mit Salz, Pfeffer sowie optional Agavendicksaft würzen und anschließend vom Herd nehmen.

STEP 3 Reis- oder Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen und Wasser abgießen.

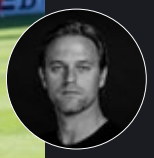
STEP 4 Spitzpaprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, am Ende kappen und in feine Ringe schneiden. Für einen milderen Geschmack können die Frühlingszwiebeln kurz in etwas Öl leicht angebraten werden.

STEP 5 Für das Dressing die Chilischote waschen, in Ringe schneiden und in eine Schale geben. Ingwer schälen, aufreiben und hinzugeben. Limette auspressen. Limettensaft, Sojasoße, Sesamöl und nach Belieben nochmals etwas Agavendicksaft oder Reissirup miteinander vermengen.

STEP 6 Soja-Teriyaki, Nudeln, Paprikastreifen, Frühlingszwiebeln und Dressing miteinander vermengen. Koriander waschen, hacken und unterheben. Nudelsalat 30 Minuten ziehen lassen.

STEP 7 Nudelsalat auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischem Koriander und optional mit gerösteten Sesamkörnern garniert servieren.

Bananenbrot mit Cranberrys



Timo Hildebrand

Geboren: 5.4.1979 in Worms I **Sportart:** Fußball (Torhüter)
Er spielte 12 Jahre beim VfB Stuttgart, wo er auch Deutscher Meister wurde. Weitere Stationen waren der FC Valencia (spanischer Pokalsieger 2008), die TSG 1899 Hoffenheim, Sporting Lissabon, der FC Schalke 04 und Eintracht Frankfurt. Auch in sieben Spielen für die Deutsche Nationalmannschaft kam er zum Einsatz und belegte 2006 mit dem Team bei der WM in Deutschland Platz drei.
Timo ernährt sich seit 2016 überwiegend vegan, weil er sich bewusster und gesünder ernähren wollte: *„Je mehr man sich mit der Thematik auseinandersetzt, umso stärker wird einem erst bewusst, was alles an der Ernährung hängt."*

1 Kastenform / 8 Portionen

1 TL	Leinmehl **oder**
2 EL	geschrotete Leinsamen
3 EL	Pflanzendrink (oder Wasser)
200 g	Dinkelmehl Type 630
50 g	Rohrzucker
50 g	gemahlene Mandeln
1 TL	Backpulver
½ TL	Natron
1 TL	Zimt
1	Prise Salz
50 g	getrocknete Cranberrys (oder Rosinen)
2	reife Bananen (ca. 200–220 g)
50 ml	Rapsöl (oder Kokosöl)
100 ml	Pflanzendrink
1 EL	Zitronensaft (oder Apfelessig)
	etwas Margarine (oder Kokosöl) zum Fetten der Backform

Rezept: Christian Weber

Topping:

40 g Pekannusskerne, grob gehackt

1 EL Rüben- oder Ahornsirup

309 kcal

Besonders reich an:

Omega-3-Fettsäuren
Omega-6-Fettsäuren
Vitamin E

Zubereitung

20 Min. + 50 Min. Backzeit

STEP 1 Leinmehl oder geschrotete Leinsamen mit 3 EL Pflanzendrink oder Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

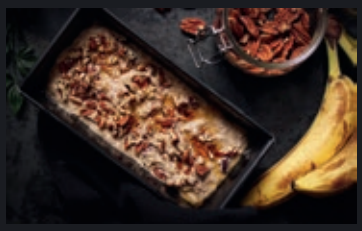
STEP 2 Dinkelmehl in eine Schüssel sieben. Rohrzucker, gemahlene Mandeln, Backpulver, Natron, Zimt, eine Prise Salz und Cranberrys hinzugeben und die Zutaten vermischen.

STEP 3 Bananen schälen und mit dem gequollenen Leinmehl, Rapsöl, Pflanzendrink und Zitronensaft im Mixer pürieren.

STEP 4 Die gemixten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und zügig einen homogenen Teig anrühren.

STEP 5 Kastenform mit Margarine oder Kokosöl einfetten, den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Teig mit gehackten Pekannüssen bestreuen und mit Rübensirup beträufeln.

STEP 6 Bananenbrot bei 180 Grad Umluft für 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 150 Grad reduzieren und 35 Minuten fertig backen (Stäbchentest).



Süßkartoffel-Pommes mit gekeimten Linsen & Feldsalat

Daniel Braun

Geboren: 21.7.1984
Sportart: Triathlon und Duathlon
Den Triathlon entdeckte er vor 15 Jahren für sich, seit 10 Jahren als Leistungssport. Daniels größte Erfolge bisher: Weltmeister (seiner Altersklasse) im Duathlon, schnellster Amateur bei der Challenge Roth und Platz 12 gesamt beim Ironman Wales.
Seit Weihnachten 2016 ernährt er sich vegan, nachdem er schon einiges an Ernährungsformen ausprobiert hatte. ***„Mein Körper funktioniert mit veganer Ernährung einfach am besten!"*** Und auch unter ethischen Aspekten sei die rein pflanzliche Ernährung ***„das einzig Sinnvolle, was ich für die Tiere und den Planeten machen kann".***

Für 2 Portionen

500 g Süßkartoffeln
4 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
1 Prise Salz
1 Prise Knoblauchgranulat
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
1 kleine Prise Zimt
Optional: Chilipulver oder -flocken nach Belieben
1 Prise gemahlener Koriander
Optional: 1–2 EL Polentagrieß (für krossere Pommes)
100 g gekeimte Linsen (oder andere Sprossensorten)
140 g Feldsalat
2–3 EL Olivenöl
1½ EL Balsamicoessig
Pfeffer

Zum Garnieren:
2–3 EL Granatapfelkerne pro Portion

724 kcal

Besonders reich an:

Energie I Omega-3-Fettsäuren
Omega-6-Fettsäuren
Vitamin A
(Retinoläquivalente, z. B. Beta-Carotin)
Vitamin E I Pantothensäure
Vitamin B_6 I Biotin I Folat
Vitamin C I Kalium I Ballaststoffen

Zubereitung

1 Stunde Einweichen der Süßkartoffelstifte + 20 Min. + 45 Min. Backzeit

STEP 1 Süßkartoffeln gut waschen und ungeschält in Pommes mit etwa 1 cm Seitenkante schneiden. Süßkartoffelstifte in klares Wasser einlegen, 1 Stunde oder etwas länger einweichen. Dann die Süßkartoffelstifte aus dem Wasser nehmen und gut trocken tupfen.

STEP 2 Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

STEP 3 3 EL Kokosöl mit Salz, Knoblauchgranulat, Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel, einer Prise Zimt, Chilipulver und gemahlenem Koriander verrühren und mit den Süßkartoffelstiften vermischen. Optional 1–2 EL Polentagrieß über die Kartoffeln geben und nochmals durchmengen.

STEP 4 Süßkartoffelpommes im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze (oder 200 Grad Umluft) 35–40 Minuten backen, bis sie beginnen, an den Enden deutlich Farbe anzunehmen, und knusprig sind. 1–2 Mal wenden. Nach Ende der Backzeit die Süßkartoffel-Pommes nochmals leicht nachsalzen.

STEP 5 In der Zwischenzeit eine Handvoll gekeimte Linsen mit 1 EL Kokosöl in einer Pfanne leicht erwärmen und ein wenig salzen.

STEP 6 Feldsalat gut waschen und schlechte Stellen wegschneiden.

STEP 7 Aus Olivenöl, Balsamicoessig, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Feldsalat mit dem Dressing vermischen.

STEP 8 Süßkartoffel-Pommes mit Feldsalat in zwei vertieften Tellern anrichten. Die gekeimten Sprossen dazugeben und optional mit Granatapfelkernen garniert servieren.

Rote-Linsen-Kokossuppe

Constantin Preis

Geboren: 16.5.1998
Sportart: Leichtathletik
Constantin hat sich auf Langhürden spezialisiert, läuft auch 400 Meter sowie in der 4-mal-400-Meter-Staffel. Seine bis dato größten Erfolge im 400-Meter-Hürdenlauf sind der Titel bei den Deutschen Meisterschaften 2019 und ein 4. Platz bei den U23-Europameisterschaften 2019. Constantin ernährt sich vegan seit 2017. Anfangs haben für ihn nur die gesundheitlichen Aspekte eine Rolle gespielt. *„Mittlerweile ist Fleischessen für mich ethisch nicht mehr vertretbar."*
Aktuell bereitet er sich per Fernstudium auf seinen Bachelor in Ernährungswissenschaft vor.

Für 4 Portionen

100 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
175 g	rote Linsen
400 g	gehackte oder ganze geschälte Tomaten (240 g Abtropfgewicht)
1 Dose	Kokosmilch (400 ml)
500 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Chilipulver
½ EL	Kurkuma
	Salz, Pfeffer, Koriander, gemahlen

Optional: 1 EL Sojasoße für mehr Würze

Optional als Topping:
1 EL ungesüßter Sojajoghurt natur pro Portion
1 Handvoll frischer Koriander
Daikon-Rettichsprossen, schwarze Sesamkörner und Chiliflocken

456 kcal

Besonders reich an:
Omega-3-Fettsäuren
Vitamin K
Biotin
Folat
Eisen
Ballaststoffen

Zubereitung 25 – 30 Min.

STEP 1 Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

STEP 2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Die roten Linsen zugeben und unter Wenden kurz mit dünsten.

STEP 3 Linsen mit gehackten Tomaten, Kokosmilch und 300 ml Brühe ablöschen. Dann die Zutaten einmal kurz aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten sachte köcheln lassen. Wenn ganze geschälte Tomaten verwendet werden, die Tomaten beim Kochen mit dem Kochlöffel zerdrücken. Nach rund 15 Minuten Kochzeit nochmals 200 ml Brühe aufgießen. Ab und zu umrühren.

STEP 4 Die Linsensuppe mit Chilipulver, Kurkuma, einer Prise Salz und Pfeffer sowie Koriander würzen. Wer möchte: Noch etwas Sojasoße zur Würzung hinzufügen.

STEP 5 Linsensuppe in Schalen anrichten. In jede Portion 1 EL ungesüßten Sojajoghurt einrühren. Suppe mit Koriander und Sprossen sowie schwarzen Sesamkörnern garnieren. Nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

Tipp von Lea

Zum Verfeinern dieser sehr aromatischen Suppe benutzt Lea ungesüßten Sojajoghurt, frischen Koriander, Daikon-Rettichsprossen, schwarze Sesamkörner und Chiliflocken. Das gibt der Suppe einen zusätzlichen Geschmacks- und Frischekick.

Veganer Hackbraten

Judith Havers

Geboren: 1977 im Emsland
Sportart: Ultralauf
Als Ultraläuferin liebt sie die Herausforderung – egal, ob in Form von urbanen Hindernisrennen, 100 km durch die Sahara, 250 km über die Alpen oder zehn Marathons in zehn Tagen quer durch Schweden …
Im Sommer 2020 konnte Judith die „Fastest Known Time" auf gleich fünf verschiedenen Ultratrail-Strecken aufstellen.
Jahr für Jahr hat sie ihre Mahlzeiten *„ein bisschen veganer"* gestaltet und ernährt sich seit etwa fünf Jahren ganz ohne tierische Produkte.
„Dass Lebewesen Leid widerfährt, ist fürchterlich, und ich möchte so wenig wie möglich mitverantwortlich dafür sein." Auch Umweltschutz, Ernährungsgerechtigkeit und ihre eigene Gesundheit haben bei der Entscheidung mitgespielt, die sie nicht bereut: *„Ich bin leistungsstark und fühle mich wohl ohne tierische Produkte."*

1 Kastenform 25 cm / 6 Portionen

200 g	Berglinsen	**1 EL**	Pflanzenöl + **1 EL** Öl für den Teig
40 g	geschrotete Leinsamen		Salz & Pfeffer
100 g	Zwiebeln	**2 EL**	Kräuter der Provence
1	Knoblauchzehe	**1 EL**	Balsamicoessig
200 g	Champignons	**50 g**	Kichererbsenmehl
100 g	Haferflocken	**4 EL**	Sojasoße
100 g	Zucchini	**1 EL**	Paprikapulver, edelsüß
80 g	Karotten	**2–3**	Zweige frischer Rosmarin
70 g	gehackte Walnüsse	**5–6 EL**	Preiselbeermarmelade

444 kcal

Besonders reich an:
Protein I Omega-3-Fettsäuren I Omega-6-Fettsäuren I Vitamin K I Vitamin B_1 Niacin I Biotin I Magnesium I Eisen

Zubereitung 40 Min. + 1 Stunde Backzeit

STEP 1 Linsen gemäß Packungsanweisung weich garen und mit einem Stabmixer leicht stückig pürieren.

STEP 2 Leinsamen mit 5 EL Wasser verrühren und quellen lassen. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Champignons fein würfeln. Haferflocken im Mixer pulsieren, damit sie etwas feiner sind. Zucchini und Karotten reiben.

STEP 3 Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen.

STEP 4 Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen, Champignons dazugeben und braten, bis sie leicht zusammengefallen sind. Zutaten salzen und pfeffern sowie 1–2 TL Kräuter der Provence dazugeben. Mit Balsamicoessig ablöschen und einköcheln lassen.

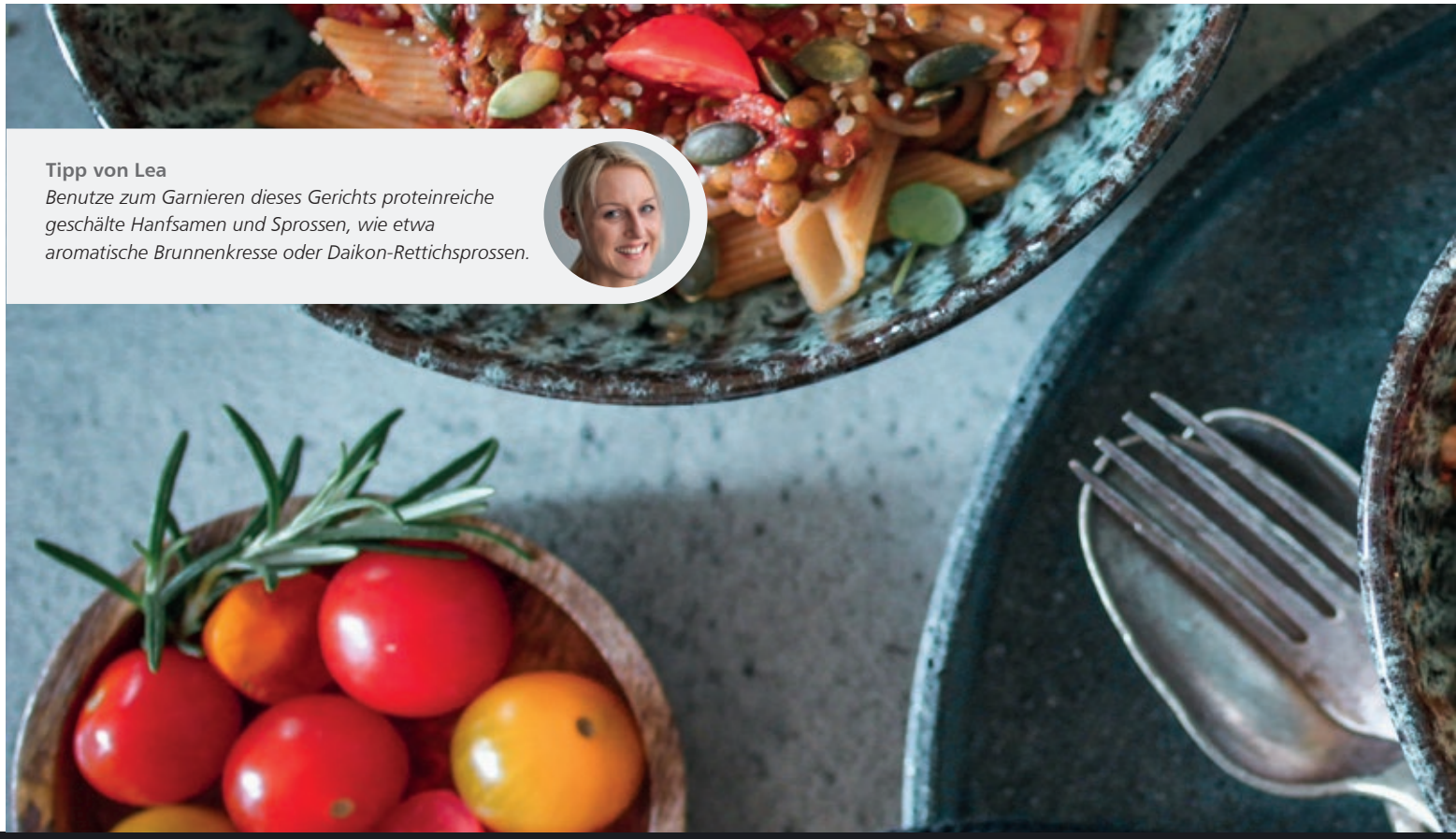
STEP 5 Linsen, Leinsamen, Haferflocken, gebratene Champignons, Gemüseraspel, Kichererbsenmehl, 1 EL Öl, 1–2 EL Sojasoße, gehackte Walnüsse sowie eine große Prise Salz und Pfeffer, 1 EL Kräuter der Provence und Paprikapulver gründlich vermischen. Teig in die mit Backpapier ausgelegte Kastenform streichen, mit 2 EL Sojasoße bepinseln und mit einigen Nadeln Rosmarin bestreuen.

STEP 6 Linsenbraten bei 200 Grad Umluft etwa 55–60 Minuten backen. Linsenbraten anschließend vollkommen auskühlen lassen.

STEP 7 Braten mit Preiselbeermarmelade bestreichen und mit gehacktem Rosmarin garniert genießen.

Tipp von Lea

Perfekt zu diesem Braten passen z. B. Rotkohl, Rosenkohl, Kartoffelklöße, Kartoffeln, Spätzle und dunkle Soßen.



Tipp von Lea
Benutze zum Garnieren dieses Gerichts proteinreiche geschälte Hanfsamen und Sprossen, wie etwa aromatische Brunnenkresse oder Daikon-Rettichsprossen.

Vollkorn-Penne mit Linsenbolognese

Valeska Schneider

Geboren: 14.12.1991 in Starnberg, Bayern I **Sportart:** Surfen/Wellenreiten
Valeska Schneider wurde in einer kleinen bayerischen Stadt weit weg vom Meer geboren. Nicht gerade die beste Voraussetzung, um professionelle Surferin zu werden!
Während eines Auslandssemesters in Australien kam sie zum ersten Mal mit dem Surfsport in Kontakt und beschloss, den Traum einer Surfkarriere zu verfolgen. 2017 qualifizierte sie sich für die deutsche Nationalmannschaft. Zwei Jahre später spezialisierte sie sich auf „Rapid Surfing" (Surfen auf stationären Wellen) und wurde darin 2020 Deutsche Vizemeisterin.
Sie ist eine der wenigen Vollzeit-Profisurferinnen auf der Welt.
Valeska ernährt sich seit 2019 vegan, vor allem *„aus gesundheitlichen Gründen, aber auch zum Schutz der Umwelt"*.

Für 2–3 Portionen

200 g	vegane Vollkorn-Penne
	Salz
100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Karotten
150 g	Berglinsen oder grüne Linsen
1 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Balsamicoessig
1	Zweig Rosmarin
2	Lorbeerblätter (optional)
1	Glas/Packung gehackte Tomaten (ca. 450 g)
45 g	Kürbiskerne + Kürbiskerne zum Garnieren
	Pfeffer
1 EL	Paprikapulver, edelsüß

½ TL	geräuchertes Paprika-pulver (oder Harissa)
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Kräuter der Provence
1	Handvoll frischer Basilikum
6	bunte Cocktailtomaten zum Garnieren

599 kcal

Besonders reich an:

Protein I Omega-6-Fettsäuren
Vitamin A (Retinoläquivalente, z. B. Beta-Carotin) I Vitamin K
Vitamin B_1 I Niacin I Vitamin B_6
Biotin I Folat I Magnesium I Eisen
Zink I Ballaststoffen

Zubereitung 20 – 25 Min.

STEP 1 Vegane Penne in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung „al dente" kochen.

STEP 2 Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Karotten waschen und fein würfeln oder aufreiben. Linsen in einem Sieb unter klarem Wasser spülen.

STEP 3 1 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anrösten. Karottenwürfel und Linsen hinzugeben und 2 EL Tomatenmark mit anrösten. Zutaten mit 2 EL Balsamicoessig ablöschen und mit 300 ml Wasser aufgießen. Einen Rosmarinzweig einlegen und die Linsen köcheln lassen. Wer möchte, gibt noch zwei getrocknete Lorbeerblätter zu den köchelnden Linsen hinzu. Sie werden, wie auch der Rosmarin, später vor dem Servieren wieder entfernt.

STEP 4 Nach 8–10 Minuten Kochzeit nochmals 200 ml Wasser aufgießen und die gehackten oder pürierten Tomaten unterrühren. Anschließend 45 g Kürbiskerne untermengen. Bolognese-Soße mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel und Kräutern der Provence würzen.

STEP 5 Nach 25 Minuten Kochzeit sollten die Linsen angenehm weich, aber noch etwas bissfest sein (die Kochzeit sowie die Menge an benötigtem Wasser kann je nach Linsenart leicht variieren). Dann ein Bund Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken und untermengen.

STEP 6 Cocktailtomaten waschen und aufschneiden. Penne mit der Linsenbolgnese vermischen und auf zwei Schalen aufteilen. Die Cocktailtomaten dazugeben und das Gericht mit Kürbiskernen, geschälten Hanfsamen sowie Sprossen oder Basilikum garniert genießen.

Pasta mit gebratenen Austernpilzen

Andreas Luthe

Geboren: 10.3.1987 in Velbert
Sportart: Fußball
Andreas Luthe ist seit 2009 Profi-Fußballtorwart. Seine bisherigen Stationen sind der VfL Bochum, der FC Augsburg und (aktuell) der 1. FC Union Berlin. Andreas ernährt sich seit 2015 vegan, weil er ***„die gesundheitlichen Vorteile im Profisport"*** schätzt und ihm ***„der Gedanke gefällt, mit meiner Ernährung dem Planeten etwas Gutes zu tun".***
Zu seinem Lieblingsrezept inspirierte ihn ein ähnliches Gericht in einem italienischen Lokal in Augsburg.

Für 2 Portionen

200 g	vegane Pasta/Spaghetti
2 TL	Salz für das Kochwasser + Salz zum Würzen
300 g	Austernpilze
80 g	(rote) Zwiebeln
1–2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Majoran, gerebelt
200 g	Cashewkerne
200 ml	Wasser
½ TL	Zwiebelpulver
½ TL	Knoblauchpulver oder
1	Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft

Optional: 1 EL Hefeflocken und **1 TL** scharfer Senf

Zum Garnieren:
Eine Handvoll frische Petersilie

1150 kcal

Besonders reich an:

Energie I Protein I Kohlenhydraten I Omega-3-Fettsäuren I Omega-6-Fettsäuren Vitamin E I Vitamin B_1 I Vitamin B_2 I Niacin I Vitamin B_6 I Biotin I Folat I Kalium Magnesium I Eisen I Zink I Ballaststoffen

Zubereitung 20 Min.

STEP 1 Vegane Pasta in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung „al dente" kochen.

STEP 2 Parallel dazu die Austernpilze putzen. Zwiebeln abziehen und würfeln.

STEP 3 Austernpilze zunächst ohne Fett kurz in der Pfanne rösten. Dann ½ EL Olivenöl und die Zwiebelwürfel hinzugeben und 3–4 weitere Minuten anbraten. Pilze mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran würzen.

STEP 4 Für die Pastasoße die Cashewkerne zusammen mit derselben Menge Wasser (200 ml), einer kräftigen Prise Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauch(pulver), 1 TL Zitronensaft, 1½ EL Olivenöl sowie optional Hefeflocken und scharfem Senf im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Cashewsoße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft individuell abschmecken.

STEP 5 Pasta abgießen und heiß mit der Cashew-Soße vermischen. Pasta in vertieften Tellern anrichten, mit gebratenen Austernpilzen belegen, mit frischer Petersilie garnieren und mit Pfeffer übermahlen heiß genießen.

Schwarze-Bohnen-Gemüseeintopf mit krossem Tempeh

Karla Borger

Geboren: 22.11.1988 in Heppenheim
Sportart: Beachvolleyball
Schon als Jugendliche spielte sie in der 1. Liga, zunächst Hallenvolleyball. Mit 20 Jahren begann sie ihre Profi-Beachvolleyball-Karriere und wurde prompt Vizeweltmeisterin (2013) und zweimal Deutsche Meisterin (2014 + 2019). 2016 nahm sie an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro teil. Karla ernährt sich seit 2018 vegan – weil sie anfing, sich mehr mit dem Thema Essen auseinanderzusetzen: *„Ich will meinem Körper etwas Gutes tun!"*

Für 2–3 Portionen

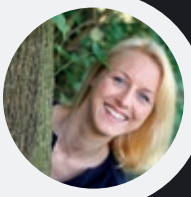
400 g schwarze, gekochte Bohnen (240 g Abtropfgewicht, oder getrocknete Bohnen, s. Tipp!)
1 Knoblauchzehe
50 g (rote) Zwiebeln
100 g Petersilienwurzel oder Knollensellerie, entrindet
100 g Karotten
1 kleine rote Paprika oder Spitzpaprika
1–2 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
1 TL Senfkörner
1 TL Koriander geschrotet
1 TL Selleriesaat
Optional: Alternativ oder zusätzlich kann der Eintopf mit Kreuzkümmel und süßem Paprikapulver gewürzt werden
500 g passierte Tomaten
1 TL Salz
½ TL geräuchertes Paprikapulver (oder Liquid Smoke)
300 g Wirsing (oder Chinakohl)
Pfeffer
1–2 EL Apfelessig oder heller Balsamicoessig
200 g Tempeh natur
1–2 EL Sesamöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
1 EL Sojasoße (optional/sonst Salz und Pfeffer verwenden)
1 kleines Bund Petersilie
Optional: Chiliflocken zum Bestreuen

319 kcal

Besonders reich an:

Protein I Omega-3-Fettsäuren
Omega-6-Fettsäuren
Vitamin A (Retinoläquivalente, z. B. Beta-Carotin) I Niacin
Vitamin B_6 I Biotin I Folat
Vitamin C I Magnesium I Eisen
Ballaststoffen

Tipp von Lea
Du kannst auch getrocknete schwarze Bohnen verwenden. Dafür 150 g Bohnen ca. 12 Stunden in Wasser einweichen. Bohnen abgießen, spülen und mit der 4-fachen Menge an Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Salz und ½ TL Natron hinzufügen und sie 40–60 Minuten gar kochen. Bohnen zum Schluss nochmals mit Wasser spülen.



Rezept: Christian Weber

Zubereitung | 20 Min. + 25 Min. Kochzeit

STEP 1 Bohnen unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Petersilienwurzel und Karotten gründlich waschen, Enden kappen und in 1–1,5 cm grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln.

STEP 2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl kurz glasig anbraten. Karotten-, Petersilienwurzel- und Paprikastücke sowie Senfkörner, geschroteten Koriander und Selleriesaat hinzugeben und 2–3 Minuten mit anrösten.

STEP 3 Zutaten mit den pürierten Tomaten und 200 ml Wasser aufgießen und mit Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen. Eintopf bei mittlerer Hitze für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

STEP 4 Damit der Wirsing seine Farbe behält, diesen separat blanchieren (oder ggf. nach 15 Minuten roh mit in den Eintopf geben). Für beide Varianten den Wirsing waschen, die äußeren Blätter entfernen und in grobe Stücke schneiden.

STEP 5 Für die separate Variante gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Wirsing darin in 4–5 Min. weich kochen. Wirsing anschließend in kaltem Wasser abschrecken und abgießen.

STEP 6 Gegen Ende der Kochzeit den Eintopf probieren und mit Pfeffer und Essig abschmecken. Die abgetropften Bohnen und den Wirsing unterheben und nochmals erwärmen.

STEP 7 Den Tempeh in 1–1,5 cm Würfel schneiden. Öl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tempeh bei mittlerer Hitze unter Wenden darin knusprig braun anbraten. Während des Bratens optional mit Sojasoße zusätzlich würzen.

STEP 8 In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte unter den Eintopf heben. Den Rest unter den gebratenen Tempeh mischen.

STEP 9 Den Eintopf in tiefen Tellern anrichten, mit Tempeh versehen und mit Petersilie garniert servieren. Wer möchte, kann zusätzlich Chiliflocken zum Eintopf geben.

Grünkern-Lasagne

Simon Geschke

Geboren: 13.03.1986 in Ost-Berlin
Sportart: Straßenradsport
Mit 12 Jahren entdeckte Simon Geschke zunächst das Mountainbike für sich, mit 15 zog es ihn dann auf das Rennrad und die Straße. Sein Ziel steckte er von Anfang an hoch: die Tour de France!
2009 – mit 23 Jahren – wurde er Radprofi. Sein bisher größter Erfolg war ein Etappensieg bei der Tour de France 2015, die er bereits achtmal beenden konnte. 2016 nahm er an den Olympischen Spielen teil.
Seitdem ernährt er sich auch vegan – zunächst aus gesundheitlichen Gründen, inzwischen aber auch, *„um etwas für die Umwelt und den Tierschutz zu tun"*.

Für 4–6 Portionen
Auflaufform ca. 23 x 30 cm

Für die Tomaten-Grünkern-Schicht

80 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
130 g	Grünkernschrot
120 g	Karotten
3–4	Frühlingszwiebeln
1	Handvoll Cocktailtomaten
2 EL	Olivenöl
5 EL	Tomatenmark
150 ml	Rotwein (oder Balsamicoessig)
350 ml	Wasser
900 g	Tomatenstücke im eigenen Saft
Optional:	3 EL veganes Pesto Rosso
1 EL	Oregano
1 EL	Basilikum
	Salz und Pfeffer
Optional:	Paprikapulver, edelsüß

Zum Garnieren:
Eine Handvoll frischen Thymian

Für die Béchamelsoße

30 g	Margarine
25 g	Mehl
400 ml	Pflanzendrink
15 g	Hefeflocken
1 TL	scharfer Senf
½ TL	Muskat
	Salz und Pfeffer

Außerdem

10–11	Lasagneblätter

391 kcal

Besonders reich an:
Omega-6-Fettsäuren
Vitamin A (Retinoläquivalente, z. B. Beta-Carotin)
Vitamin B_1 I Niacin

Tipp von Lea
Lasagne mit Frühlingszwiebeln und frischem Thymian bestreut genießen. Ein frischer Salat passt ganz besonders gut dazu.

Zubereitung 30 Min. + 25–30 Min. Backzeit

STEP 1 Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Grünkernschrot in einem feinen Sieb unter Wasser spülen. Karotten waschen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden.

STEP 2 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Karottenwürfel dazugeben und 2–3 Minuten mit anbraten. Tomatenmark dazugeben, kurz mit rösten und dann den Grünkernschrot und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Zutaten mit Rotwein oder 1–2 EL Balsamicoessig ablöschen und kurz einköcheln lassen.

STEP 3 350 ml Wasser und die gestückelten Tomaten aufgießen und die Zutaten bei geringer Hitzezufuhr 5–7 Minuten sachte köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Tomatensoße mit Pesto Rosso, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer und optional Paprikapulver würzen. Zum Schluss die frischen, aufgeschnittenen Tomatenstücke unterheben.

STEP 4 Für die Béchamelsoße Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mehl einrühren und unmittelbar nach und nach Pflanzendrink unter Rühren aufgießen. Hefeflocken und scharfen Senf einrühren. Die Béchamel mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

STEP 5 Die Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.

STEP 6 Beim Schichten der Lasagne mit der Tomatensoße beginnen. Dann Lasagneblätter einschichten, diese mit Tomatensoße und etwas Béchamel bedecken und eine weitere Pastaschicht darübergeben. So verfahren, bis 3 Pastaschichten eingezogen sind. Die Lasagne abschließend mit Tomatensoße und Béchamel bedecken.

STEP 7 Lasagne rund 25–30 Minuten backen. Die Lasagne ist fertig, wenn sie sich leicht wellt und die Béchamel goldbraun ist. Lasagne vor dem Anschneiden 20 Minuten abkühlen lassen.

Nährwertberechnungen. Wie sind wir vorgegangen?

Die Rezepte wurden mit der Nährwertberechnungs-Software „OptiDiet“ analysiert und ausgewertet. Dabei wurden alle Zutaten der jeweils von den Autor:innen angegebenen Menge eingegeben. Bei einer Mengenangabe über einen Bereich (von … bis) wurde die höchste Mengenangabe verwendet. Anschließend wurden die errechneten Nährwerte jedes Rezeptes auf die angegebene Anzahl an Portionen heruntergerechnet. Bei einem Portionsangaben-Bereich wurde die höchste Anzahl an Portionen gewählt. Daraus ergeben sich die Nährwerte pro Portion.

Als Referenz wurden die „D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) herangewzogen für die Altersgruppen von 19 bis unter 65 Jahre, basierend auf einem Aktivitätslevel (Physical Activity Level, PAL) von 1,4 (ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität). Der Richtwert für die Energiezufuhr für Frauen und Männer wurde gemittelt, was einen Durchschnittswert von 2050 kcal pro Tag ergibt. Bei Referenzwerten für die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr, bei denen es unterschiedliche Werte für Frauen und Männer gibt (z. B. Eisen), wurde der jeweils höhere Referenzwert berücksichtigt.

Die in den Tabellen angegebenen durchschnittlichen Nährwerte beziehen sich auf eine Portion, während der Referenzwert die Sollzufuhr pro Tag darstellt. Um nun die Nährwerte der einzelnen Rezepte einordnen zu können, wurde nach dem sogenannten Viertelansatz verfahren: Frühstück, Mittagessen und Abendmahlzeit sollen jeweils 25 % der täglichen Energiezufuhr abdecken und jeweils 12,5 % werden durch zwei Zwischenmahlzeiten erreicht. Dieser Viertelansatz diente als Basis, um zu analysieren, ob ein Rezept pro Portion besonders reich an Protein, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen oder Ballaststoffen ist. Überstieg eine Portion den Viertelansatz um mindestens 30 %, wurde es mit „besonders reich an …“ gekennzeichnet.

Teriyaki-Tartar mit Glasnudeln (eine Portion = 329 g)

Energie und Inhaltsstoffe	Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)	Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)
Energie (kcal)	593 kcal	2050 kcal
Protein (g)	22,1 g	52 g
Fett (g)	28,7 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,9 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	11,5 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	11,9 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	55,3 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-6-Fettsäuren (g)	11,6 g	ca. 5,7 g
Vitamin A (Retinoläquivalent) (µg)	334 µg	850 µg
Niacinäquivalent (mg)	7,1 mg	16 mg
Vitamin B_6 (Pyridoxin) (mg)	0,6 mg	1,6 mg
Biotin (µg)	30,3 µg	40 µg
Folat (µg)	105 µg	300 µg
Vitamin C (mg)	90,8 mg	110 mg
Magnesium (mg)	171 mg	400 mg
Eisen (mg)	6,6 mg	15 mg
Ballaststoffe (g)	12,3 g	mind. 30 g

Bananenbrot mit Cranberrys (eine Portion = 107 g) – Zwischenmahlzeit

Energie und Inhaltsstoffe	Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)	Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)
Energie (kcal)	309 kcal	2050 kcal
Protein (g)	6,8 g	52 g
Fett (g)	14,3 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,3 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	7,6 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	4,3 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	36,5 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-3-Fettsäuren (g)	1,1 g	ca. 1,1 g
Omega-6-Fettsäuren (g)	2,7 g	ca. 5,7 g
Vitamin E (mg)	2,9 mg	15 mg

Süßkartoffel-Pommes mit gekeimten Linsen & Feldsalat (eine Portion = 451 g)

Energie und Inhaltsstoffe	Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)	Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)
Energie (kcal)	724 kcal	2050 kcal
Protein (g)	8,8 g	52 g
Fett (g)	40,2 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	20,7 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	14,4 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	2,8 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	74,7 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-3-Fettsäuren (g)	0,37 g	ca. 1,1 g
Omega-6-Fettsäuren (g)	2,44 g	ca. 5,7 g
Vitamin A (Retinoläquivalent) (µg)	4100 µg	850 µg
Vitamin E (mg)	15,5 mg	15 mg
Pantothensäure (mg)	2,8 mg	6 mg
Vitamin B_6 (Pyridoxin) (mg)	1,0 mg	1,6 mg
Biotin (µg)	15,6 µg	40 µg
Folat (µg)	177 µg	300 µg
Vitamin C (mg)	125 mg	110 mg
Kalium (mg)	1356 mg	4000 mg
Ballaststoffe (g)	11,7 g	mind. 30 g

Rote-Linsen-Kokossuppe (eine Portion = 410 g)

Energie und Inhaltsstoffe	Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)	Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)
Energie (kcal)	456 kcal	2050 kcal
Protein (g)	14,8 g	52 g
Fett (g)	28,9 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	19,6 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	4,4 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	2,7 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	28,7 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-3-Fettsäuren (g)	0,6 g	ca. 1,1 g
Vitamin K (µg)	30 µg	80 µg
Biotin (µg)	15 µg	40 µg
Folat (µg)	92 µg	300 µg
Eisen (mg)	5,1 mg	15 mg
Ballaststoffe (g)	11,7 g	mind. 30 g

Veganer Hackbraten (eine Portion = 194 g)

Energie und Inhaltsstoffe	Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)	Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)
Energie (kcal)	444 kcal	2050 kcal
Protein (g)	18,2 g	52 g
Fett (g)	17,1 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,0 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	5,3 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	9,2 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	49,2 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-3-Fettsäuren (g)	2,7 g	ca. 1,1 g
Omega-6-Fettsäuren (g)	6,2 g	ca. 5,7 g
Vitamin K (µg)	29,9 µg	80 µg
Vitamin B_1 (Thiamin) (mg)	0,4 mg	1,3 mg
Niacinäquivalent (mg)	6,4 mg	16 mg
Biotin (µg)	21,1 µg	40 µg
Magnesium (mg)	131 mg	400 mg
Eisen (mg)	5,4 mg	15 mg

Vollkorn-Penne mit Linsenbolognese (eine Portion = 399 g)

Energie und Inhaltsstoffe	Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)	Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)
Energie (kcal)	599 kcal	2050 kcal
Protein (g)	29,1 g	52 g
Fett (g)	15,6 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,5 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	6,0 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	5,9 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	75,1 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-6-Fettsäuren (g)	5,2 g	ca. 5,7 g
Vitamin A (Retinoläquivalent) (µg)	711 µg	850 µg
Vitamin K (µg)	34,3 µg	80 µg
Vitamin B_1 (Thiamin) (mg)	0,9 mg	1,3 mg
Niacinäquivalent (µg)	9,4 mg	16 mg
Vitamin B_6 (Pyridoxin) (mg)	0,68 mg	1,6 mg
Biotin (µg)	13,7 µg	40 µg
Folat (µg)	135 µg	300 µg
Magnesium (mg)	211 mg	400 mg
Zink (mg)	5 mg	16 mg
Eisen (mg)	7,8 mg	15 mg
Ballaststoffe (g)	17,7 g	mind. 30 g

Pasta mit gebratenen Austernpilzen (eine Portion = 513 g)

Energie und Inhaltsstoffe	Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)	Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)
Energie (kcal)	1150 kcal	2050 kcal
Protein (g)	41,6 g	52 g
Fett (g)	61,1 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11,3 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	37,6 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	10,8 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	101 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-3-Fettsäuren (g)	0,5 g	ca. 1,1 g
Omega-6-Fettsäuren (g)	10,3 g	ca. 5,7 g
Vitamin E (mg)	7,9 mg	15 mg
Vitamin B_1 (Thiamin) (mg)	1,3 mg	1,3 mg
Vitamin B_2 (Riboflavin) (mg)	0,8 mg	1,4 mg
Niacinäquivalent (mg)	29,3 mg	16 mg
Vitamin B_6 (Pyridoxin) (mg)	1,0 mg	1,6 mg
Biotin (µg)	39,3 µg	40 µg
Folat (µg)	184 µg	300 µg
Kalium (mg)	1430 mg	4000 mg
Magnesium (mg)	354 mg	400 mg
Eisen (mg)	10,7 mg	15 mg
Zink (mg)	8,4 mg	16 mg
Ballaststoffe (g)	17,9 g	mind. 30 g

Schwarze-Bohnen-Gemüseeintopf mit krossem Tempeh (eine Portion = 378 g)

Energie und Inhaltsstoffe	**Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)**	**Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)**
Energie (kcal)	319 kcal	2050 kcal
Protein (g)	18,1 g	52 g
Fett (g)	15,4 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,9 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	5,8 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	6,6 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	19,7 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-3-Fettsäuren (g)	1,0 g	ca. 1,1 g
Omega-6-Fettsäuren (g)	5,2 g	ca. 5,7 g
Vitamin A (Retinoläquivalent) (µg)	522 µg	850 µg
Niacinäquivalent (mg)	5,2 mg	16 mg
Vitamin B_6 (Pyridoxin) (mg)	0,5 mg	1,6 mg
Biotin (µg)	30,1 µg	40 µg
Folat (µg)	152 µg	300 µg
Vitamin C (mg)	67 mg	110 mg
Magnesium (mg)	173 mg	400 mg
Eisen (mg)	5,0 mg	15 mg
Ballaststoffe (g)	13,9 g	mind. 30 g

Grünkern-Lasagne (eine Portion = 463 g)

Energie und Inhaltsstoffe	Durchschnittliche Nährwerte (pro Portion)	Referenzwert für Erwachsene (pro Tag)
Energie (kcal)	391 kcal	2050 kcal
Protein (g)	12,7 g	52 g
Fett (g)	10,2 g	max. 68 g
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,5 g	max. 23 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	4,5 g	ca. 26 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	2,4 g	ca. 19 g
Kohlenhydrate (g)	56,5 g	ca. 256 g
Besonders reich an:		
Omega-6-Fettsäuren (g)	2,1 g	ca. 5,7 g
Vitamin A (Retinoläquivalent) (µg)	543 µg	850 µg
Vitamin B_1 (Thiamin) (mg)	0,46 mg	1,3 mg
Niacinäquivalent (mg)	5,3 mg	16 mg

Gießener vegane Lebensmittelpyramide

Um bei einer rein pflanzlichen Ernährung eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen umzusetzen, kann als einfache Orientierung die Gießener vegane Lebensmittelpyramide verwendet werden. Die Pyramide ist so aufgebaut, dass die Lebensmittel, die in größeren Mengen gegessen werden sollten, auch größere Flächen einnehmen. Bis hin zur Spitze nimmt die empfohlene Verzehrmenge ab, so dass die Lebensmittel an der Spitze der Pyramide nur ab und zu (oder gar nicht) konsumiert werden sollten. Einzelne kritische Nährstoffe, wie Vitamin B_{12}, sollten ergänzt werden.

Ausführliche Informationen zu allen potenziell kritischen Nährstoffen, ihrer Funktion und wie einem Mangel vorgebeugt werden kann, gibt es auf unserer Website **bkk-provita.de/kritische-naehrstoffe**

Snacks, Süßigkeiten & Alkohol
(falls gewünscht), in Maßen

pflanzliche Öle & Fette täglich 2 Portionen
- 2 – 3 EL/Tag (davon 1 EL [12 g] DHA-angereichertes Leinöl[2])

Milchalternativen
täglich 1 – 3 Portionen, pro Portion:
100 – 200 g Sojadrink[1], Getreidedrink[1], Nussdrink[1], Soja-Joghurt-Alternativen[1]
bevorzugt ungesüßte Varianten

Hülsenfrüchte & weitere Proteinquellen
täglich ca. 1 Portion, pro Portion:
- Hülsenfrüchte: 40 – 50 g (roh) oder ca. 150 – 220 g (gegart)
- Tofu, Tempeh, Seitan und Lupinenprodukte: 50 – 100 g

Nüsse & Samen (auch Mus)
täglich 1 – 2 Portionen,
pro Portion: ca. 30 g

Vollkorngetreide & Kartoffeln
täglich 3 Portionen, pro Portion:
- Getreide & Reis: ca. 60 – 75 g (roh) oder ca. 200 – 250 g (gegart)
- Vollkornbrot: 2 – 3 Scheiben à 50 g
- Vollkornnudeln: 125 – 150 g (roh)
- Kartoffeln: 2 – 3 Stück, mittelgroß (ca. 200 – 350 g)

Gemüse täglich
mind. 3 Portionen
- mind. 400 g/Tag

Obst täglich
mind. 2 Portionen
- mind. 250 g/Tag

Getränke täglich ca. 1,5 l/Tag
- Wasser und andere alkoholfreie, energiearme Getränke (empfehlenswert: kalziumreiche Mineralwässer [≥ 400 mg Ca/l])

+

Sonstiges täglich
- Vitamin-B_{12}-Supplementierung
- jodiertes Speisesalz oder mit jodhaltigen Algen angereichertes Meersalz, sparsam
- Aufenthalte im Freien (mind. 30 Min. pro Tag) zur Vitamin-D-Bildung (in den sonnenarmen Monaten zwischen Oktober und März Vitamin-D-Supplementierung)

Meeresalgen (Nori) täglich
(alternativ Jodsupplementierung in Absprache mit Hausarzt/-ärztin)
- ca. 1–3 g (trocken) entspricht etwa 1 gehäuftem TL Noriflocken oder 1½ Noriblättern[3]

[1] Möglichst mit Kalzium angereichert.
[2] DHA-Gehalt 1.000 mg/100 ml, EPA-Gehalt 500 mg/100 ml.
[3] Für die Berechnungen wurden Nori-Algen mit einem Jodgehalt von 5 bzw. 15 mg/100g (Noriflocken bzw. Noriblätter) zugrunde gelegt.

Copyright/Quellen: BKK ProVita und Dr. Markus Keller (Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung, IFPE); Originalversion: Weder S., Schaefer C., Keller M. (2020): Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide. Ernährungs Umschau Sonderheft 5: Vegan, 54–63; Bilder Pyramide: Adobe Stock, shutterstock

Impressum

Herausgeber: BKK ProVita, Münchner Weg 5 · 85232 Bergkirchen (GADA)
T +49 8131/6133-0 . www.bkk-provita.de . info@bkk-provita.de

Konzeption: Michaela Ott (Ph.D.), BKK ProVita

Fachliche Konzeption und Berechnung der Nährstofftabellen: Dr. Markus Keller und Marie Souvignier, Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) gGmbH

Foodfotografie und inhaltliche Überarbeitung der Rezepte: Lea Green . www.veggies.de

Unterstützung Rezepte: Vegankoch Christian Weber – einfach anders essen.
https://de-de.facebook.com/einfachandersessen/

Bildnachweis:
Lenka Dürr: Ecki Raff (Porträt) . DVV (Bild schwarzes Trikot)
Judith Havers: Florian Kurrasch
Timo Hildebrand: Wilhelm Betz Fotografie

Redaktion: Angelica Bergmann, BKK ProVita
Schlussredaktion: Marion Y. Engmann . www.netlektorin.de

Grafische Gestaltung: Stefan Pomerenke, ID:DEPOT

2. Auflage: 6.000 Exemplare, Mai 2022

Sollte sich trotz größtmöglicher Sorgfalt beim Erstellen der Broschüre ein Druckfehler eingeschlichen haben, bitten wir um eine Nachricht an marketing@bkk-provita.de zur Berichtigung für eine nächste Auflage.

Für uns reicht verantwortungsvolle Ernährung über den Tellerrand hinaus.

BKK ProVita

Die Kasse fürs Leben.

BKK ProVita
Münchner Weg 5
85232 Bergkirchen

Kostenfreies Servicetelefon
Tel.: 0800 6648808

info@bkk-provita.de
www.bkk-provita.de

GEMEINWOHL ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft