

Britta Diana Petri


Vegane Protein- Smoothies

roh,
glutenfrei
und
sojafrei

aus der RainbowWay®-Vitalkost-Küche

Mit einem Vorwort von
Jörg Ullmann

 Schirner
Verlag



ISBN 978-3-8434-5128-4

Britta Diana Petri:
Vegane Protein-Smoothies
aus der RainbowWay®-
Vitalkost-Küche
roh, glutenfrei und sojafrei
©2016 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Silja Bernspitz, Schirner,
unter Verwendung von # 260130488
(© Ovidiu Marian), # 259579715
(© baibaz) und # 202327678 (© sumkinn),
www.shutterstock.com
Layout: Anke Brunn, Schirner
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Februar 2016

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort von Jörg Ullmann	6
Einführung.....	9
Was sind Proteine?.....	12
Überblick über die Funktionen von Eiweißen 14	
Die einzelnen Aminosäuren 19	
Aufgaben der Aminosäuren im Organismus – kurz und knapp 27	
Wie viel Eiweiß brauche ich täglich? Und woher bekomme ich es?.....	28
Eiweißreiche Pflanzenkost.....	39
Wissenswertes zum Nährwert 52	
Allgemeines zu den Rezepten 53	
Was man sonst noch für die Zubereitung braucht 56	
Rezepte	57
● Grüne Pflanzensäfte.....	59
● Protein-Smoothies mit Algen.....	60
Apfel-Avocado-Alge 61 • Papaya-Maracuja-Alge 61	
Apfel-Sellerie-Alge 61 • Banane-Erdbeere-Spinat- Algen 62 • Protein-Smoothie »Naxos« 62	

- 
- 
- **Grüne Protein-Smoothies aus Blättern und Früchten** 63
 - Chia-Spinat-Erdbeere **65** • Wilder Hulk **65**
 - Green Tornado **65** • Malve trifft wildes Grün **66**
 - Wild Berries **66**

 - **Kunterbunte Protein-Smoothies mit frischen oder gefrorenen Früchten sowie Nüssen und Samen** ... 67
 - Pfirsich-Nektarine-Aprikose **68** • Banane-Ingwer-Zitrone **69** • Ananas-Mango-Banane **69**
 - Kaki-Orange-Physalis **70** • Birne-Apfel-Banane **70**
 - Himbeere-Banane-Himbeerblätter **71**
 - Feige-Stachelbeere **71** • Tropic-Protein-Enzym-Smoothie **72** • Zitrus-Power **73** • Dattel-Walnuss-Hanf-Orange **73**

 - **Kunterbunte Protein-Smoothies mit Trockenfrüchten, Nüssen, Samen und Fruchtpulvern**..... 74
 - Mango-Beeren **76** • Super-Fruit **76**
 - Indian Summer **77** • Herbstfreude **77**

 - **Herzhafte Protein-Smoothies mit Gemüse**..... 78
 - Chili-Tomate-Kakao **79** • Dill-Gurke-Chia **80**
 - Kürbis-Orange **80** • Rotkohl-Apfel-Cashew **81**
 - Wie-Ei-Smoothie **81** • Spitzkohl-Orange-Curry **82**
 - Spinat-Zedern-Smoothie **82** • Zucchini-Avocado-Apfel-Grünkohl **83** • Rote Bete-Apfel-Meerrettich **83**
- 

● **Functional Smoothies** 84

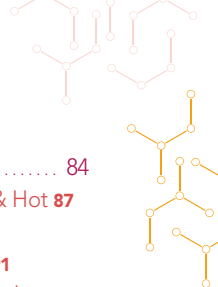
Yellow Happiness **84** • Orange Joy **86** • Red & Hot **87**
Immun-Booster **88** • Frisch im Kopf **89**
Fruity Green **90** • Jungbrunnen-Smoothie **91**
Grüner Detox-Smoothie **92** • Grünes Kraftpaket
für kalte Tage **93** • Superfoods-Smoothie **94**
Nuss-Power-Smoothie **95** • Tropic-Feeling-
Smoothie **96** • Golden Flow **97** • Himbeer-Schoki-
Smoothie **98** • Think Pink **99**

Wichtig für vegane Sportler und Bodybuilder.. 100

Hulk **104** • Iron Man **105** • Kokos-Kick **105**
Mountain-Man **106** • Speedy **106** • Ausdauer **107**
Regenerator **107**

● **Vegane Milch aus Nüssen und Saaten** 108

Über die Autorin 110
Bezugsquellen 111
Quellennachweise 111
Bildnachweis 112



Vorwort von Jörg Ullmann

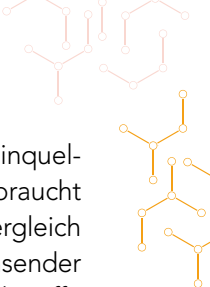
Proteine gehören zu den vielseitigsten Biomolekülen, die wir kennen. Sie sind ein Grundbaustein des Lebens und übernehmen vielfältige Funktionen in allen Organismen. Allein das menschliche Proteom, die Summe aller unserer Eiweißstoffe, besteht aus 80.000–400.000 Proteinen.¹ Teilweise wird die Zahl noch deutlich höher geschätzt. Wir Menschen bestehen ungefähr aus 60 % Wasser, 16 % Proteinen, 10 % Lipiden, 5 % Mineralstoffen, 1,2 % Kohlenhydraten und 1 % Nukleinsäuren.² Vom Wasser abgesehen, stellen die Proteine also die wichtigste Substanzklasse in unserem Körper dar.



Über die Nahrung nehmen wir Proteine auf, die dann in körpereigene Eiweiße umgeformt werden. Lange Zeit galten tierische Nahrungsmittel als die optimale Eiweißquelle für uns Menschen. Diese Aussage ist so sicherlich nicht mehr haltbar. Denn auch viele

1 Vgl. dazu: www.mpg.de/6351866/genom_interaktom (08.12.2015)

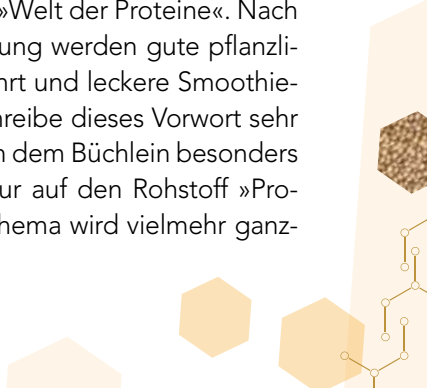
2 Vgl. dazu: <http://www.chemie.fu-berlin.de/medi/suppl/mensch.html> (08.12.2015)



pflanzliche Lebensmittel sind sehr gute Proteinquellen mit einer hohen Wertigkeit. Außerdem verbraucht die Herstellung von tierischem Protein im Vergleich ein Vielfaches an Ressourcen – in Zeiten wachsender Weltbevölkerung und knapper werdender Rohstoffe ein nicht zu unterschätzendes Thema. Nicht umsonst ist man weltweit auch auf der Suche nach alternativen Proteinquellen und diskutiert neben Pflanzen vor allem Algen oder sogar Insekten als aussichtsreiche Kandidaten. Algen wird eine große Bedeutung in unserer zukünftigen Ernährung beigemessen.

Dabei sind pflanzliche Proteine nicht per se die besseren für uns! Ein ungünstiges Beispiel sind für mich bestimmte industriell gefertigte, vegane Fleischersatzprodukte (basierend auf Pflanzenproteinen), für die die pflanzlichen Eiweiße teilweise speziell chemisch modifiziert werden, um ihnen etwa eine fleischähnliche Textur zu geben.

Das neueste Buch von Britta Diana Petri gibt Ihnen einen guten Einblick in die »Welt der Proteine«. Nach einer umfassenden Einführung werden gute pflanzliche Eiweißquellen aufgeführt und leckere Smoothie-Rezepte vorgestellt. Ich schreibe dieses Vorwort sehr gern, weil mir zwei Dinge an dem Büchlein besonders gut gefallen: Es ist nicht nur auf den Rohstoff »Protein« fixiert, sondern das Thema wird vielmehr ganz-





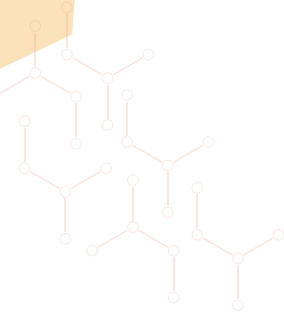
heitlich als wichtiger Aspekt einer ausgewogenen und gesunden Ernährung behandelt. Außerdem werden in den Rezepten möglichst unverarbeitete und frische Zutaten verwendet.

Es kommt eben nicht nur auf die reine stoffliche Zusammensetzung unserer Nahrung an, sondern auch auf deren Qualität und Wertigkeit!

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß bei der Lektüre und viel Freude und Genuss bei der Zubereitung und dem Verzehr der hier vorgestellten Smoothies!

Ihr Jörg Ullmann


(Biologe, Algenfarmer, Autor, Referent und Blogger »Die Welt der Algen«)



The background features a wooden surface with several white ceramic spoons containing different protein sources: red lentils, yellow lentils, red kidney beans, dark red lentils, and dark red lentils. The image is decorated with stylized molecular structures in yellow and orange, overlaid on a red horizontal band.

Einführung

Mit diesem Büchlein möchte ich Ihnen einen Einblick in die Welt der natürlichen, pflanzlichen Proteinquellen geben, die nicht nur vegan, sondern auch frei von Laktose, Soja und Gluten sind. Besonders durch den Genuss proteinreicher Smoothies, die schnell und unkompliziert zuzubereiten sind, können Sie viel für Ihre grundsätzliche Gesundheitsvorsorge tun. Neben diesen Smoothies möchte ich Ihnen auch die »functional smoothies« vorstellen. Diese Getränke können Sie ganz gezielt zu bestimmten Zwecken einsetzen, z. B. bei besonderen physischen und sportlichen Anforderungen oder auch bei psychischen oder mentalen Leistungen wie dem Lernen für eine Klassenarbeit oder eine Prüfung. Wir können damit Mängel ausgleichen, die Glückshormone aktivieren, einen erholsamen Schlaf fördern, den gewünschten Aufbau von Muskeln unterstützen und unsere Wachstums- und damit auch Verjüngungshormone aktivieren. Je nach Zutat und Kombination können unterschiedlichste Effekte erzielt und bestimmte Funktionen im Körper angeregt werden.



Eiweiß ist absolut lebensnotwendig für Menschen und Tiere, und es nimmt daher einen bedeutenden Platz in unserer Ernährung ein. Es ist jedoch nicht das Eiweiß, das wir benötigen, sondern die proteinogenen Aminosäuren, aus denen die Proteine aufgebaut werden. Normalerweise denken wir bei Begriffen wie Eiweiß oder Proteine sofort an Tierprodukte wie Eier, Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

Zur Deckung ihres Proteinbedarfs setzen daher viele Menschen immer noch vorwiegend auf tierische Nahrungsmittel, obwohl ihnen vielleicht eine rein pflanzliche Ernährungsweise eher zusagen würde, nicht nur aus gesundheitlichen, sondern auch aus ethischen Gründen und zum Schutz der Umwelt.

Aber was ist überhaupt Eiweiß, und wo finden sich gute Proteinquellen? Wie viel Protein braucht man? Ist es sinnvoll, Proteine in Form von Nahrungsergänzungen aufzunehmen? Wie kann man als Sportler seinen Proteinbedarf vegan decken? Die Unsicherheit, die hinter diesen Fragen steht, beruht immer noch auf dem alten Irrglauben, dass wir Tiere und Tierprodukte essen müssen, um an unser tägliches Eiweiß zu kommen. Würde man jedoch von einem Stück Fleisch den Eiweißanteil entfernen, bliebe nur etwas Wasser, Fett und ein kleiner Anteil Vitamine und Mineralstoffe übrig. Wer braucht das wirklich, wenn uns die Natur

eine so bunte und Lebenskraft spendende Vielfalt an essbaren Pflanzen zur Verfügung stellt, die uns mit Aminosäuren in verwertbarer Form versorgen können und dazu noch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Antioxidantien liefern.

In der »China-Studie« von T. Colin und Thomas M. Campbell wird der Zusammenhang zwischen der konventionellen, eiweißreichen Ernährung und der steigenden Zahl an Zivilisationskrankheiten ausführlich aufgezeigt. Es lohnt sich sehr, dieses Buch zu lesen, denn es bietet ein gutes Hintergrundwissen.





Protein-Smoothies mit Algen

Ähnlich wie Grassäfte und Grassaftpulver verfügen Mikroalgen wie Chlorella und Spirulina über ein vollkommenes Aminosäurespektrum. Sie sind eine perfekte Nahrungsergänzung. Sie können sie genauso anwenden wie das Grassaftpulver: entweder pur mit Wasser oder als Zugabe für Smoothies.

Sie können auch Meeresalgen wie Kelp, Nori, Dulse, Kombu oder Wakame in sehr kleinen Mengen einsetzen. Sie sind nicht nur eine gute Jodquelle, sondern auch reich an Mineralstoffen und Spurenelementen sind. Sie verfügen auch über mindestens 50% hochwertiges Eiweiß. Nehmen Sie dann maximal 1 TL Pulver z.B. für herzhaftere Smoothies mit Gemüse, gern auch in Kombination mit Grünkohl. Sie können auch getrocknete Algen kaufen und sie entweder nach Bedarf zu Pulver vermahlen oder in Wasser einweichen und dann im Smoothie weiterverarbeiten.

Apfel-Avocado-Alge

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › 1–2 entkernte Äpfel
- › ½–1 Avocado
- › 20g geschälte Hanfsamen (oder je 10g Brennnesselsamen und Brennnesselblattpulver)
- › je 3g Spirulina- und Chlorellapulver (oder 5–6g einer Sorte)



Papaya-Maracuja-Alge

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › 200g frische Papaya
- › 2 Maracujas
- › 10g Baobab-Fruchtpulver
- › je 3g Spirulina- und Chlorellapulver (oder 5–6g einer Sorte)

Apfel-Sellerie-Alge

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › 50g Blattspinat
- › je 1 entkernter Apfel und Stangensellerie
- › ½ Avocado
- › 30ml Zitronensaft oder Limonensaft
- › 10g Pistazien
- › 1 TL getrocknete Meeresalgen/-pulver



Himbeere-Banane-Himbeerblätter

- › 500 ml Wasser oder nach Belieben
- › 1 Banane
- › 150g frische Himbeeren (oder Erdbeeren)
- › 30g eingeweichte Cashewkerne
- › je 20g geschälte Hanfsamen und eingeweichte Chia-Samen
- › 5 junge Himbeerblätter (oder Erdbeerblätter)

Feige-Stachelbeere

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › 5 frische Feigen
- › 100g reife Stachelbeeren
- › je 20g Hanfproteinpulver, geschälte Hanfsamen und eingeweichte Chia-Samen
- › 10g Baobab-Fruchtpulver
- › je 2 eingeweichte getrocknete Feigen und entkernte Datteln
- › Zitronensaft nach Wunsch



Kunterbunte Protein-Smoothies mit Trockenfrüchten, Nüssen, Samen und Fruchtpulvern

Der Nährstoffgehalt in Trockenfrüchten ist im Vergleich zu frischen Früchten wesentlich dichter. Aus diesem Grund braucht man für diese bunten Smoothies eine kleinere Menge an Früchten. Durch das Trocknen der Früchte werden z. B. Ananas weniger »reizend«. Für Menschen, die Probleme mit Fruchtsäure haben, sind diese Protein-Smoothies ideal.





Zubereitung

Für diese Protein-Smoothies nehmen Sie ähnliche Zutaten wie für die kunterbunten Protein-Smoothies mit frischen oder gefrorenen Früchten. Zu etwa 500ml Wasser kommen 50–80g Trockenfrüchte, z.B. Mango, Papaya, Ananas, rote Drachenfrucht, Jackfrucht, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Maulbeeren, Goji-Beeren, Pflaumen, Feigen, Datteln, Physalis, Sauerkirschen, Aprikosen, Bananen oder Äpfel. Lassen Sie die Trockenfrüchte 2–3 Stunden einweichen, und verwenden Sie auch das Einweichwasser mit. Von sauren Beeren wie Açai oder Aronia geben Sie nur etwa 20g in den Smoothie und dazu noch 30g Dattelmus. Eine weitere Hauptzutat für diese Smoothies sind Nüsse und Samen, von denen Sie 50–80g verwenden. Lassen Sie auch die Nüsse oder Samen einweichen, bevor Sie sie in den Smoothie geben. Natürlich können Sie auch fertige Nussmuse wie Mandelmus, Cashewmus oder Hanfsamenmus verwenden. Diese enthalten neben Eiweiß auch hochwertige Nussöle, sind hervorragende Geschmacksträger und bringen gute Kalorien. Mit roh-veganem Proteinpulver können Sie den Proteingehalt Ihres Smoothies noch erhöhen.

Mango-Beeren

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › 50g eingeweichte getrocknete Mango
- › 2 eingeweichte entkernte Datteln
- › 30ml Zitronensaft
- › 30g getrocknete Waldbeeren (bzw. Pulver)
- › je 20g Proteinpulver nach Wunsch und eingeweichte Cashewkerne

Super-Fruit

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › 3 eingeweichte entkernte Datteln
- › je 20g Proteinpulver nach Wunsch, eingeweichte Cashewkerne, eingeweichte Goji-Beeren, getrocknete Himbeeren und getrocknete rote Drachenfrucht
- › je 10g Aronia-Beeren-Pulver, Açai-Beeren-Pulver und Baobab-Fruchtpulver
- › 2g Maca-Pulver



Zucchini-Avocado-Apfel-Grünkohl

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › je 1 sehr kleiner Zucchini und entkernter Apfel
- › ½ Avocado
- › 50ml Zitronensaft
- › 2 Grünkohlblätter
- › 30g Pistazien
- › 10g Kürbiskerne
- › 1 Prise schwarzer Pfeffer
- › etwas Zitronenabrieb
- › Natursalz nach Wunsch

Rote Bete-Apfel-Meerrettich

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › 150g frische Rote Bete
- › 1 großer entkernter Apfel
- › 40g eingeweichte Cashewkerne
- › je 20g geschälte Hanfsamen und weißes Mandelmus
- › 1 Stück Meerrettichwurzel
(ca. 2 cm groß)



Think Pink

Verwenden Sie ruhig das Einweichwasser der Trockenfrüchte mit. Ein sehr fruchtiger und farbintensiver, protein- und vitalstoffreicher Smoothie voller Antioxidantien. Er stärkt das Immunsystem, energisiert auf Zellebene und aktiviert den körpereigenen Jungbrunnen und fördert die Kreativität.

Zutaten

- › je 100g Himbeeren und Erdbeeren
- › 100ml Granatapfelsaft
- › 30ml Zitronensaft
- › je 30g eingeweichte Ananas und Mango
- › je 20g Mandelmus und eingeweichte getrocknete rote Drachenfrucht
- › je 10g Kokosmus, eingeweichte Chia-Samen, geschälte Hanfsamen und Goji-Beeren
- › 1 eingeweichte entkernte Dattel
- › Wasser nach Belieben



Hulk

Um den Geschmack zu verändern, können Sie frische oder getrocknete Beeren dazugeben, oder Sie bereiten eine würzige Version mit etwas Natursalz und Cayennepfeffer zu. Statt getrockneter Zutaten können Sie auch frische verwenden!



Zutaten

- › 500ml Wasser oder nach Belieben
- › 200ml frisch gepresster Gemüsesaft
- › 1 entkernter Apfel
- › je 20g Proteinpulvermischung (Erbseprotein, Hanfprotein, Reisprotein) und geschälte Hanfsamen
- › je 10g eingeweichte Cashewkerne und Baobab-Fruchtpulver
- › je 3g getrocknete Borretschblätter, getrocknete Petersilienblätter, Grassaftpulver und Moringapulver
- › je 2g Chlorellapulver und Spirulinapulver

- ☀ Starten Sie mit einem »Golden Flow« in den Tag.
- ☀ Aktivieren Sie mit einem »Think Pink« Ihren eigenen Jungbrunnen.
- ☀ Oder fördern Sie mit einem »Hulk« beim Sport Ihren Muskelaufbau.

Britta Diana Petri, Expertin für roh-vegane Vitalkost, gibt Ihnen einen Einblick in die »Welt der Proteine«: Entdecken Sie viele Rezepte für leckere und naturgesunde proteinreiche Smoothies. Schon ein bis zwei dieser Power-Drinks pro Tag unterstützen Sie dabei, sich ausreichend mit Eiweißen und vielen anderen Vitalstoffen zu versorgen. Das Spektrum reicht von Grassäften über grüne Smoothies und kunterbunte Shakes mit Nüssen oder Früchten bis hin zu pikanten Kreationen – erleben Sie die neue Generation der Smoothies!

mit einem
Vorwort von
Jörg Ullmann

 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-5128-4



€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)