



KÜCHENGEFLÜSTER VON FORREST COOK



2. QUARTAL 2019

WISSENSWERTES • NEUIGKEITEN • REZEPTE • IDEEN • SPASS • TIPPS

SALUTI!

UNSER TÄGLICH PROTEIN!

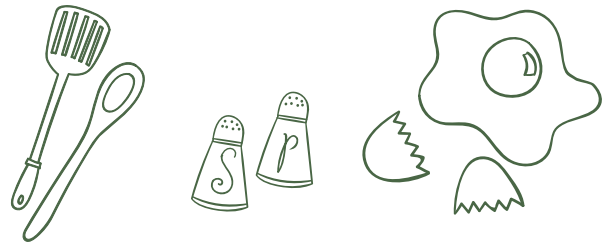
WAS IST ES, WO STECKT ES DRIN, WOZU BRAUCHEN WIR ES, WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES?

DAS PROTEIN

Eiweiß, das sogenannte Protein, benötigen wir um unseren Körper, wie zum Beispiel Muskeln, Organe und die Haut, aufzubauen und dadurch wichtige Funktionen aufrecht zu erhalten. Ein Protein wird aus verschiedenen Aminosäuren aufgebaut und einige davon müssen wir über unsere Ernährung aufnehmen. Deshalb ist es u.a. wichtig, dass wir unsere tägliche Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen gestalten.

TÄGLICHE PROTEINZUFUHR

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass Kinder von 1 bis 4 Jahren täglich eine Eiweißzufuhr von 1,0g pro kg Körpergewicht erhalten und für Kinder und Jugendliche von 4 bis 19 Jahren wird empfohlen, dass sie täglich 0,9g pro kg Körpergewicht Eiweiß zu sich nehmen.



MIT NUR KLEINEN MENGEN KANN MAN DEN BEDARF AM TÄGLICHEN PROTEIN DECKEN.

1 GLAS MILCH (100ml)	3,48g
100g KÄSE	25g
100g WALNÜSSE	15g

DIE WICHTIGSTEN PROTEINQUELLEN:

Die gängigen Eiweißquellen sind den meisten von uns bekannt: Es gibt tierische Proteinquellen wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und auch pflanzliche wie zum Beispiel Erbsen, Linsen, Bohnen (Hülsenfrüchte), Weizen, Roggen, Hafer, Gerste (Getreide) oder auch im Gemüse oder in Nüssen und Samen.

Einen hohen Proteingehalt haben auch noch nicht ganz so bekannte Getreide und Pseudogetreide wie

Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Grünkern (das ist der halbreif geerntete und getrocknete Dinkel). Auch die sogenannten Pseudogetreide können wie Getreide verwendet werden.

Nicht nur im Getreide finden wir hohe und sehr gute Proteinquellen, sondern auch in den bisher nicht so weit verbreiteten Lebensmitteln wie Insekten. Im Folgenden Abschnitt wollen wir euch die Proteinquelle der Insekten ein bisschen näher bringen.



KÜCHENGEFLÜSTER VON FORREST COOK



2. QUARTAL 2019

WISSENSWERTES • NEUIGKEITEN • REZEPTE • IDEEN • SPASS • TIPPS

SALUTI!

INSEKTEN? EINE "NEUE" PROTEINQUELLE

Der Verzehr von Insekten gehört in vielen Ländern auf den täglichen Speiseplan. Bei uns in Europa löst die Vorstellung oft Unverständnis und Abscheu aus. Auch ernährungswissenschaftliche und ökologische Argumente für den Verzehr von den kleinen Krabblern, Larven und Raupen helfen da oft nicht.

Die ernährungsphysiologische Bewertung der einzelnen Insekten fällt unterschiedlich aus. Je nach Spezies, Fütterung und Lebenszyklus, ist auch der Protein, Mineralien und Vitamingehalt variabel. Trotzdem ist zusammenfassend zu sagen, dass der Proteingehalt von Insekten den Eiweißgehalt von pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten, Getreide- und Pseudogetreide übersteigt, da tierische Eiweiße vom menschlichen Körper besser aufgenommen werden können.

Ebenso wird die Aufzucht der Insekten als ressourcenschonend angesehen, da sie weniger Energie als unsere Nutztiere benötigen. Ebenso können sie bei der Zucht artgerechter gehalten werden als Schweine, Rinder und Geflügel. Inzwischen findet man auch in Europa immer mehr Speisen die Insekten als einen Bestandteil enthalten.



DER INSEKTEN-BURGER

Auch wir haben uns im Team getraut und wollen unser Geschmackserlebnis mit euch teilen. Wir haben einen Insektenburger probiert und er schmeckt vorzüglich! In der Kalenderwoche 25 habt ihr die Möglichkeit als eine Wahlmöglichkeit diese tolle Neuheit zu probieren.

Der Insektenburger besteht als Insektenbestandteil aus Buffalowürmern, die artgerecht und ohne Einsatz von Antibiotika gezüchtet werden. Die Würmer haben zum Beispiel einen Proteingehalt von 59,6g Eiweiß auf 100g Buffalowürmer. Der tolle Pattie beinhaltet schon 21g kraftvolle Proteine.

QUINOASALAT MIT GRANATAPFELKERNEN UND WALNÜSSEN

- * 50g QUINOA
- * 150g FELDSALAT
- * 150g RUCOLA
- * 1 GRANATAPFEL
- * 1 HANDVOLL WALNÜSSE
- * 4 EL WALNUSSÖL
- * 5 EL APFELESSIG
- * 1 PRISE SALZ & PFEFFER

1. Zuerst Quinoa in einem Sieb mit fließend heißem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Danach in einen Topf mit Salzwasser geben und nach Packungsanleitung köcheln und quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Feldsalat und Rucola waschen, schleudern und in eine große Schüssel geben.
3. Eine Handvoll Walnüsse knacken und die Kerne in grobe Stücke hacken.
4. Den Granatapfel öffnen und die Kerne herauslösen.
5. Anschließend Granatapfelkerne und Quinoa zum Salat hinzufügen.
6. Für das Salatdressing fünf Esslöffel Apfelessig und vier Esslöffel Walnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Dann das Dressing über den Salat träufeln und die Walnusskerne darüber streuen.



WICHTIG FÜR ALLERGIKER/-INNEN:
Bei einer Allergie auf Krusten- und Schalentiere sowie bei einer Hausstauballergie (Milben) besteht auch die Möglichkeit einer Allergie auf Speiseinsekten.