



PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

LEITFADEN



Grundlagen der pflanzenbasierten Ernährung

Was ist damit gemeint?

Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und eine Vielzahl eiweißreicher Lebensmittel wie Bohnen und Erbsen, Nüsse, Samen und Soja (zum Beispiel Edamame) sind die Hauptbestandteile einer pflanzenbasierten Ernährung. Fettarme Milch und Milchprodukte, Meeresfrüchte, mageres Fleisch, Geflügel und Eier können nach Vorlieben ebenfalls in den Speiseplan mit aufgenommen werden, stehen aber nicht im Mittelpunkt. Es geht dabei weder um Verzicht noch Einschränkung, sondern vielmehr darum, pflanzliche Eiweißquellen bewusster in den Fokus zu nehmen. Die Verwendung von Zucker, Salz und gesättigten Fetten sollte jedoch auf ein Minimum reduziert werden.

Was macht die pflanzenbasierte Ernährung so interessant?

Im Vergleich zum typischen Speiseplan westlicher Industrieländer ist eine pflanzenbasierte Lebensweise reicher an ungesättigten Fetten und Ballaststoffen, die dem Körper guttun. Sie kann nährstoffreicher sein und mehr Vitamine, Mineralien und Pflanzeninhaltsstoffe aufweisen, die alle dazu beitragen, das Risiko für chronische Krankheiten zu verringern. Nicht zuletzt bietet die pflanzenbasierte Ernährung auch eine große Vielfalt an Aromen und Texturen.



Weniger Fleisch bedeutet nicht fleischlos

Pflanzenbasierte Ernährung muss nicht zwangsläufig vegetarisch oder vegan sein. Es gibt eine Reihe von pflanzenbasierten Ernährungsformen wie zum Beispiel die Mittelmeerdiet, die geringe Mengen von Geflügel, magerem rotem Fleisch und Meeresfrüchten enthält. Auch wer sich für eine vegetarische Ernährung entscheidet, kann aus einer reichen Vielfalt wählen. Von großem Vorteil ist, dass man die pflanzenbasierte Ernährung immer auch an die eigenen Vorlieben anpassen kann. Für manche ist der Übergang zu einer Ernährung mit mehr pflanzlichen Lebensmitteln in kleinen Schritten am einfachsten zu bewerkstelligen. Im Allgemeinen gilt für alle, die gerne Rind, Schwein, Geflügel & Co. verzehren möchten, die Empfehlung, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche zu essen. So könnte dieser Schwellenwert auch ein erstes Ziel sein, um anschließend den Fleischanteil nach Belieben weiter zu senken.

Was kommt typischerweise auf den Tisch?

Ernährungsform

Das wird gegessen

vegetarisch	überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
ovo-lacto-vegetarisch	pflanzliche Lebensmittel, zusätzlich Milch, Milchprodukte und Eier
lacto-vegetarisch	pflanzliche Lebensmittel, zusätzlich Milch und Milchprodukte
ovo-vegetarisch	pflanzliche Lebensmittel, zusätzlich Eier
pesco-vegetarisch/pescetarisch	pflanzliche Lebensmittel, zusätzlich Fisch und Meeresfrüchte
vegan	pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
flexitarisch	im Prinzip alles, Orientierung an vegetarischer Ernährung; Fleisch wird ab und zu, aber nicht regelmäßig verzehrt; Qualität der Nahrung spielt eine wichtige Rolle

Globale Trends in der pflanzenbasierten Ernährung

Immer mehr Verbraucher setzen sich differenziert mit ihrer Ernährung auseinander. Pflanzenbasierte Ernährungsformen werden immer beliebter. Gesundheit und Wohlbefinden sind die wichtigsten Faktoren für das wachsende Interesse der Konsumenten und das steigende Angebot an pflanzenbasierten Lebensmitteln. Die Anzahl der Menschen in Deutschland, die ihre Ernährungsweise selbst als vegetarisch bezeichnen, lag im Jahr 2022 laut Umfragen bei 7,9 Millionen. Im Jahr zuvor 2021 hatte die Zahl noch bei 7,5 Millionen gelegen.¹

Auch der Veganismus hat in den vergangenen Jahren immer mehr Popularität gewonnen. In Deutschland lag im Jahr 2022 die Anzahl der Menschen, die sich selbst als vegan bezeichnen, bei 1,58 Millionen. Für diese Ernährungsform entschieden sich 170.000 Personen mehr als noch im Vorjahr.²

Noch wichtiger ist jedoch, dass die Zahl der Menschen weltweit, die sich als „Flexitarier“ bezeichnen, inzwischen 42 Prozent der weltweiten Verbraucher ausmacht. Mehr als die Hälfte davon gehört zur Generation Z, also zu den um die Jahrtausendwende geborenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die besonders häufig Fleisch und tierische Produkte meidet.³

Dieses wachsende Interesse an einer pflanzenbasierten Ernährung bietet enorme Möglichkeiten für die Entwicklung neuer Produkte und Rezepte. Während die Pandemie die Welt umgestaltet hat, so fanden auch neue Lebensmittel von Backwaren über alternative Molkereiprodukte bis hin zu Fleischalternativen ihren Weg auf den Speiseplan. Analysen sagen nun voraus, dass der Markt für pflanzenbasierte Lebensmittel bis 2027 um 11,9 Prozent wachsen und einen Wert von 74,2 Milliarden US-Dollar erreichen wird.⁴

¹ Anzahl der Personen in Deutschland, die sich selbst als Vegetarier einordnen oder als Leute, die weitgehend auf Fleisch verzichten, von 2007 bis 2022. Statista 2022

² Personen in Deutschland, die sich selbst als Veganer einordnen oder als Leute, die weitgehend auf tierische Produkte verzichten, in den Jahren 2015 bis 2022. Statista 2022

³ Plant-based Food Market - Pre and Post COVID-19 Market Opportunity Analysis and Industry Forecasts by Meticulous Research. GlobeNewswire

⁴ Global Health and Nutrition Survey 2020. Euromonitor

PFLANZEN & EIWEISS

Zu den pflanzlichen Eiweißlieferanten gehören Nüsse, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Erbsen, Samen, Tofu, Tempeh (ein fermentiertes Sojaprodukt) und Vollkorngetreide wie brauner Reis, Dinkel, Hafer, Hirse und Quinoa. In Kombination mit Walnüssen können pflanzliche Gerichte genauso sättigend sein wie vergleichbare Portionen von Fleischgerichten, da pflanzliche Mahlzeiten mehr Ballaststoffe enthalten.

GUTE FETTE

Gute Fette sind gut für den Körper. Die Forschung hat die Vorteile des Verzehrs von guten, ungesättigten Nahrungsfetten aufgedeckt, die in Lebensmitteln wie Nüssen (Walnüssen), Leinsamen, Pflanzenölen (Raps-, Soja-, Distel- und natives Olivenöl extra), Lachs, Makrele und Avocado enthalten sind.

WIE ANFANGEN?

Konzentrieren Sie sich auf das Hinzufügen. Anstatt nur Hühnchen und Reis zu essen, fügen Sie sautierten Brokkoli oder geröstete Karotten hinzu. Reis kann fast unbemerkt mit zerkleinertem Blumenkohl angereichert oder ganz ausgetauscht werden. Früchte wie Pfirsiche und Beeren sind köstliche pflanzliche Ergänzungen zu Desserts. Als Zwischenmahlzeit können Sie eine Schale mit gerösteten oder gewürzten Walnüssen bereitstellen, die Sie über den Tag verteilt knabbern. Eine pflanzenbasierte Ernährung bedeutet nicht alles oder nichts. Wenn es Ihnen den Einstieg erleichtert, wählen Sie nur einen Tag pro Woche, an dem Sie sich auf pflanzenbasierte Mahlzeiten konzentrieren.

ZU BESCHÄFTIGT ZUM KOCHEN?

Der Schnellkochtopf oder ein Slow Cooker sind die wichtigsten Verbündeten für einen vielbeschäftigten pflanzenbasierten Gaumen: In einem Topf können Mahlzeiten bis zur geschmacklichen Perfektion köcheln, während Sie arbeiten oder sich ausruhen. Außerdem lassen sich darin getrocknete Hülsenfrüchte hervorragend zubereiten. Wenn Sie auswärts essen gehen, bieten die mediterrane, asiatische und mexikanische Küche viele Möglichkeiten, Gerichte mit Gemüse und Hülsenfrüchte auf der Speisekarte zu finden.

IHRE NÄCHSTE MAHLZEIT

Jetzt, da Sie die Vorzüge kennen, ist es an der Zeit, aktiv zu werden. Unter den vielen pflanzenbasierten Rezeptideen auf den hinteren Seiten finden Sie bestimmt einen schmackhaften Favoriten. Machen Sie Ihre nächste Mahlzeit zum ersten Schritt auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung.



Selbstgemachte Walnuss-Nachos mit Guacamole

Zubereitungszeit: 30 min
Portionen: 4

Zutaten:

Für die Nachos

140 g Maismehl
120 g Sonnenblumenkerne
20 g kalifornische Walnüsse
1 TL Salz
60 ml Olivenöl
125 ml Wasser

Für die Guacamole

2 Avocados
1 mittelgroße Tomate
1 Zwiebel
Saft einer Zitrone
Salz nach Belieben
1 EL frischer Koriander
1 TL Cayenne-Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Nachos: Den Ofen auf 220°C vorheizen (Umluft: 200°C, Gas: Stufe 4). Sonnenblumenkerne und Walnüsse hacken. Mit allen weiteren trockenen Zutaten für die Nacho-Zubereitung in eine große Schüssel geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Nun nach und nach das Öl hinzufügen und mit dem Löffel unterheben. Mit dem Wasser gleich verfahren und so lange rühren bis sich der Teig zu einer Kugel formen lässt und alles Wasser aufgenommen hat.
2. Teigmenge in zwei Teile teilen, zu Kugeln formen. Nun erst den einen Teil zwischen zwei Backpapierstücke legen und mit einem Nudelholz zu einer Dicke von 2 mm ausrollen. Vorsichtig mit einem Messer Bruchkanten auf dem ausgerollten Teig markieren, ohne ihn zu durchschneiden. Das obere Stück Backpapier entfernen, auf einem Backblech platzieren und für zehn Minuten backen oder bis der Fladen goldbraun ist. Währenddessen mit dem zweiten Teigstück genau gleich verfahren. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
3. Für die Guacamole Tomate und Zwiebel in Würfel schneiden. Die Avocados vorsichtig aufschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Hülle in eine Schüssel heben. Mit einer Gabel oder einem Holzlöffel Avocado-Fruchtfleisch grob zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln, damit die Mischung nicht braun wird. Nun Zwiebel- und Tomatenstücke zufügen, mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken.
4. Guacamole gut durchrühren und mit Walnuss-Nachos servieren.

Nährwerte/Portion: Energie: 605 kcal, Eiweiß: 9,3 g, Kohlenhydrate: 30,4 g, Fett: 48,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 17,7 g, ungesättigte Fettsäuren: 31,2 g



OH MEGA!

Omega-3 ist für eine optimale Gesundheit unerlässlich und kann nur aus der Nahrung stammen. Walnüsse sind die einzige Nuss, die mit 2,7 Gramm pro 30-Gramm-Portion eine signifikante Quelle für die pflanzliche Omega-3-ALA (Alpha-Linolensäure) darstellt. Omega-3-ALA wird mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht.

Seit mehr als 30 Jahren unterstützt die California Walnut Commission (CWC) die gesundheitsbezogene Forschung über Walnüsse, um die Rolle von Walnüssen in einer gesunden Ernährung zu untersuchen. Bis heute gibt es mehr als 200 von Experten begutachtete Arbeiten von 55 Institutionen und Universitäten in zehn Ländern, die fundierte Forschungsergebnisse zu Herzgesundheit, Gehirngesundheit, Krebs, Diabetes, metabolischem Syndrom und Entzündungen dokumentieren, um nur einige zu nennen.

NICHT NUR WALNÜSSE ... KALIFORNISCHE WALNÜSSE

Walnüsse sind nicht alle gleich. Wie bei Weintrauben tragen Boden, Klima, Sorten, Anbau- und Ernteverfahren zum einzigartigen Geschmack und zur Beschaffenheit einer Walnuss bei. Das Central Valley in Kalifornien ist bekannt für sein mediterranes Klima, die vielen Sonnentage und die tiefgründigen, fruchtbaren Böden.

Walnüsse aus Kalifornien haben einen milden Geschmack und eine weiche Textur, die sowohl für sich allein als auch in einer Vielzahl von Speisen verwendet werden können. Anbau, Ernte und Verarbeitung der Walnüsse erfolgen nach strengen bundes- und landesweiten Vorschriften zur Lebensmittelsicherheit, und die Branche kann seit über einem Jahrhundert auf eine hervorragende Lebensmittelsicherheit verweisen.

Wie alle landwirtschaftlichen Produkte benötigen auch Walnüsse einen gesunden Boden, Sonnenlicht und Wasser. Um dieses nahrhafte Lebensmittel auch für kommende Generationen anzubauen, entwickelt die kalifornische Walnussindustrie ständig neue Technologien und nachhaltige Strategien, um die Ernte zu verbessern und gleichzeitig die Ressourcen zu schonen, die die Bäume zum Wachsen benötigen. Als Familienbetriebe, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, haben die Erzeuger und Erzeugerinnen ein ureigenes Interesse daran, die langfristige Gesundheit der Walnussindustrie, der Gemeinden, in denen sie leben, und der Umwelt sicherzustellen.



So gelingt die Ernährungsumstellung Schritt für Schritt

Von Wendy Bazilian, DrPH, RD

Wer meint, die pflanzenbasierte Küche sei besonders aufwändig oder kompliziert, wird schnell vom Gegenteil überzeugt! Mit ein paar Tipps und Tricks stehen schmackhafte pflanzenbasierte Mahlzeiten im Handumdrehen auf dem Tisch. Man muss nicht die gesamte Ernährung von jetzt auf gleich verändern. Schon eine einzige Mahlzeit oder ein einzelnes Rezept können ein gelungener Start sein. Wer auf den Geschmack kommt, kann dann nach und nach mehr pflanzliche Lebensmittel einbeziehen.

Passende Rezepte gibt es auf www.walnuss.de.



Buddha Bowl mit kalifornischen Walnuss-Falafelbällchen und eingelegten Radieschen

Mit diesen einfachen Tricks werden Neulinge satt und zufrieden:

- Pflanzenbasierte Ernährung ist nicht „alles oder nichts“. Sie müssen nicht auf Fleisch verzichten, um sich pflanzenbasiert zu ernähren. Versuchen Sie, Ihre Lieblingsrezepte mit Gemüse zu ergänzen. So erhöhen Sie den Nährwert und reduzieren gleichzeitig einen Teil der gesättigten Fette und Kalorien.
- Erweitern Sie Ihr Repertoire an Bohnen. Immer nur Hummus? Probieren Sie stattdessen pürierte, gemischte weiße oder schwarze Bohnen als Dip. Fügen Sie schwarze Bohnen zu Salaten und Nudelgerichten hinzu. Genießen Sie auch Linsen und Sojabohnen in Suppen und Eintöpfen.
- Beginnen Sie Ihre Mahlzeit mit einer Suppe oder einem Salat. Das sorgt dafür, dass viel Gemüse auf den Tisch kommt. Es ist auch eine gute Möglichkeit, das Tempo der Mahlzeit zu verlangsamen.
- Ersetzen Sie tierische Proteine durch pflanzliche Proteine: Kidneybohnen oder Kichererbsen, Linsen, Nüsse wie Walnüsse und Samen sowie hochwertiges Sojaprotein wie Edamame oder Tofu sind eine gute Wahl.
- Ersetzen Sie Fleisch durch gehackte Pilze und/oder Walnüsse in zahlreichen Gerichten. Ihre Textur und ihr pikanter Geschmack eignen sich perfekt als Fleischersatz.
- Streichen Sie einmal pro Woche Fleisch vom Speiseplan - vielleicht haben Sie schon vom „Meatless Monday“ gehört? Sie können auch andere Tage in der Woche wählen, um über eine pflanzenbasierte Ernährung nachzudenken. Tofu-Dienstag? Walnuss-Mittwoch? Frucht-Freitag? Salat-Samstag? Suppen-Sonntag? Überlegen Sie sich einen Tag pro Woche, an dem pflanzliche Lebensmittel und pflanzliche Eiweiße bei jeder Mahlzeit im Mittelpunkt stehen.
- Stellen Sie eine Obstschale auf. Wenn Sie Obst und Gemüse an einem gut sichtbaren Ort ausstellen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie zugreifen.
- Nehmen Sie Nüsse, zum Beispiel Walnüsse, jeden Tag ganz einfach zu sich. Essen Sie ein paar davon zu Ihrem morgendlichen Müsli oder auf Ihrem Salat zum Mittagessen. Probieren Sie sie als Snack im Studentenfutter, als Panade für Lachs oder Hähnchen oder gemischt mit einem Burger auf Bohnenbasis oder einem Pfannengericht beim Abendessen.
- Kombinieren Sie Fleisch und Geflügel als Beilage und nicht als Hauptbestandteil ihrer Mahlzeit. Erklären Sie Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte zur Hauptattraktion auf Ihrem Teller, Fleisch und Geflügel werden kurzerhand zur Beilage. Ein Salat, ein deftiger Eintopf oder ein Auflauf können wahre Helden auf der Tafel sein. Ein großer Teller mit gebratenem Gemüse und einem Bohnenburger oder ein Gemüsepfannengericht mit Edamame und Walnüssen sind schmackhafte, farbenfrohe, sättigende und nahrhafte Alternativen.
- Obwohl Meeresfrüchte nicht aus dem Pflanzenreich stammen, enthalten sie gute Fette und Proteine. Für diejenigen, die Meeresfrüchte in ihre pflanzenbasierten Mahlzeiten einbeziehen möchten, empfehlen Ernährungsexperten, Fisch ein- bis zweimal pro Woche zu essen, davon 70 Gramm fettreichen Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering.
- Verwenden Sie frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze. Sie sind Pflanzen und geschmackvoll! Das ist eine Win-Win-Situation, wenn es darum geht, eine pflanzenbasierte Ernährung genussvoll zu gestalten. Probieren Sie frisch geriebenen Ingwer in einem Pfannengericht, eine Prise Kürbiskuchengewürz in Ihren Haferflocken oder eine Prise Oregano in Ihrem Salatdressing oder Ihrer Suppe.
- Backen oder grillen Sie Ihr Gemüse im Ofen. Gedämpftes Gemüse ist in Ordnung, aber andere gesunde Garmethoden können verschiedene Aromen hervorbringen, die Ihr Gemüse wirklich besonders schmecken lassen.

7 einfache Möglichkeiten, gesättigte Fette durch ungesättigte Fette zu ersetzen

Von Wendy Bazilian, DrPH, RD

Die Forschung hat gezeigt, dass es sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt, weniger gesättigte Fettsäuren (meist aus tierischen Lebensmitteln wie Butter, Sahne und Fleisch) und dafür mehr ungesättigte, insbesondere mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen.^{1,2} Ungesättigte Fette stecken in Walnüssen, Samen, Pflanzenölen, Avocados und fettem Fisch wie Lachs, Makrele, Hering und Sardinen. Damit kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.³ Eine Handvoll Walnüsse (30 Gramm) liefert mehrfach ungesättigte Fettsäuren (14,2 Gramm) und ist eine ausgezeichnete Quelle für Alpha-Linolensäure (ALA), die pflanzliche Form der Omega-3-Fettsäuren (2,7 Gramm). Die Wissenschaft deckt die Vorteile von ALA immer weiter auf.

¹ Farvid MS, Ding M, Pan A, Hu FB, et al. Dietary Linoleic Acid and Risk of Coronary Heart Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Circulation*. 2014;130(18):1568-1578.

² Li Y, Hruby A, Bernstein AM, et al. Saturated fats compared with unsaturated fats and sources of carbohydrates in relation to risk of coronary heart disease. *J Am Coll Cardiol*. 2015;66(14):1538-48. doi: 10.1016/j.jacc.2015.07.055.

³ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Abgerufen am 13.08.2022 unter <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>



Ein paar einfache Möglichkeiten, wie Sie ungesättigte Fette smart austauschen können!

- Ersetzen Sie einen Teil oder das gesamte Fleisch in Ihren Lieblingsrezepten durch eine Mischung aus gehackten Walnüssen und Pilzen, Bohnen oder Blumenkohl.
- Tauschen Sie beim Backen die angegebene Menge Butter zu einem Drittel oder bis zur Hälfte durch hochwertige Pflanzenöle oder andere nahrhaftere und kalorienärmere Alternativen aus. Dazu eignen sich fettfreier griechischer Joghurt, Apfelmus, Kürbis, pürierte Pflaumen oder Obstkompott. Diese Strategie funktioniert sowohl bei selbstgemachten Rezepten als auch bei Backmischungen.
- Auch in anderen Rezepten können Sie Butter durch natives Olivenöl extra ersetzen. Oder mischen Sie Butter mit nativem Olivenöl extra zu gleichen Teilen, um die gesättigten Fette zu halbieren.
- Streichen Sie doch mal Avocado anstelle von Frischkäse auf Vollkornbrötchen oder Toast. Pürierte Avocado eignet sich auch gut als Ersatz für cremige Soßen, zum Beispiel als leichte Avocado „Hollandaise“.
- Für eine Zwischenmahlzeit stellen Sie Ihr Studentenfutter einfach selbst zusammen, zum Beispiel mit Walnüssen, getrockneten Kirschen und ein paar Stückchen dunkler Schokolade. Oder wählen Sie Gemüseticks mit Hummus anstelle von verpackten Crackern oder Keksen. So reduzieren Sie die gesättigten Fette, erhöhen den Nährwert und sind außerdem zufriedener!
- Achten Sie bei rotem Fleisch auf die Portionsgröße und versuchen Sie, eine Mahlzeit pro Woche durch Fisch oder Hülsenfrüchte zu ersetzen. Lachs macht sogar beim Burger-Abend eine gute Figur.
- Toppen Sie Ihren Salat mit Nüssen anstelle von Käse oder Croutons. So erhalten Sie den gleichen sättigenden Effekt und laden Ihre Akkus ohne viel gesättigte Fette. Die ungesättigten Fette, Eiweiß und Ballaststoffe sorgen dafür, dass Sie den ganzen Nachmittag über satt und energiegeladener bleiben. Probieren Sie einen gemischten Blattsalat mit Kichererbsen, Tomaten, Apfelspalten und gehackten Walnüssen. Beträufeln Sie den Salat mit nativem Olivenöl extra und Balsamico-Essig, um ihn noch schmackhafter zu machen!

Kalifornischer Walnuss-Drink (Milchalternative)

Portionen: 3

Zubereitung:

1. Die kalifornischen Walnüsse in einer Schüssel mit Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Anschließend abtropfen lassen und unter kaltem Wasser reinigen.
2. Die weichen Walnüsse mit 700 ml Wasser für 2 Minuten gründlich mixen.
3. Ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen, über einer großen Schüssel platzieren und langsam den Walnussud durch das Tuch abseihen. Danach das Tuch vorsichtig über Sieb und Schüssel ausdrücken.
4. Den Walnussdrink mit Salz und Ahornsirup abschmecken, in eine Karaffe umfüllen und im Kühlschrank lagern.

Tipp: Der Walnussdrink eignet sich perfekt für Porridge oder Müsli und als Getränk.

Zutaten:

150 g kalifornische Walnüsse
700 ml Wasser
1 EL Ahornsirup
1 Prise Salz

Nährwerte/Portion: Energie: 380 kcal, Eiweiß: 8,0 g, Kohlenhydrate: 7,5 g, Fett: 35,3 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,3 g, ungesättigte Fettsäuren: 32,0 g



Blumenkohl-Curry-Suppe

Zubereitungszeit: 45 min
Portionen: 4

Zutaten:

1 Blumenkohl
50 ml Olivenöl
1 EL Olivenöl
1 EL mildes Currypulver
1 TL Kurkuma
1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
800-1000 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
125 g kalifornische Walnüsse
50 g Babyspinat
2 EL Granatapfelkerne
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen. Die Walnüsse auf das Blech geben und auf mittlerer Schiene 10-12 Minuten rösten bis sie duften und etwas Farbe haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
2. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen.
3. Diese mit 50 ml Olivenöl, dem Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel und dem Paprikapulver in eine Schüssel geben und vermengen. Anschließend auf das Blech geben und auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten rösten.
4. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Das restliche Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und kurz mit andünsten.
5. Mit 2/3 der Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch angießen. Einige Blumenkohlröschen zum Garnieren zur Seite legen, die restlichen zur Suppe geben. Einmal aufkochen lassen, dann mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe auf niedriger Stufe köcheln lassen.
6. Währenddessen die Hälfte der Walnüsse in einem Blitzhacker fein mahlen, die andere Hälfte grob hacken. Den Spinat waschen und abtropfen lassen.
7. Die gemahlene Walnüsse unter die Suppe rühren. Diese mit etwas Gemüsebrühe zur gewünschten Konsistenz verdünnen und den Babyspinat unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gerösteten Blumenkohlröschen, den gehackten Walnüssen sowie den Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Nährwerte/Portion: Energie: 472 kcal, Eiweiß: 9,5 g, Kohlenhydrate: 9,3 g, Fett: 42,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 10,3 g, ungesättigte Fettsäuren: 32,2 g



Pflanzenbasierte Einkaufsliste

Sind die richtigen Zutaten erst einmal im Haus, kann die Zubereitung köstlicher pflanzlicher Mahlzeiten ein frisches und lustiges Abenteuer sein. Denken Sie daran, dass pflanzenbasierte Ernährung nicht „alles oder nichts“ bedeutet. Sie müssen nicht auf Fleisch verzichten, um sich vermehrt pflanzenbasiert zu ernähren. Sie können diese Liste ergänzen oder Zutaten streichen, je nach Vorlieben oder persönlichem Speiseplan.

FÜR DEN VORRATSSCHRANK

Wählen Sie ihre Favoriten für schnelle, schmackhafte Mahlzeiten, die man immer zur Hand haben sollte. Achten Sie beim Kauf von Konserven oder Gläsern auf natriumarme oder -reduzierte Varianten.

- Bohnen und Linsen, getrocknet, im Glas oder in der Dose
- Thunfisch in der Dose
- Dosentomaten (gestückelt oder ganz), Tomatenmark oder -passata
- Sojasauce
- Rapsöl, natives Olivenöl extra
- Essig (z. B. Balsamico und Apfelessig)
- Gewürze, Kräuter und Würzmischungen (Chili, Curry, Knoblauch, Garam Masala etc.)
- Nussmus, Tahin (oder stellen Sie Ihre eigene Walnussbutter her)
- Gemüsebrühe (vielseitig zum Kochen mit oder ohne Fleisch und Geflügel)
- Kokosmilch

GEMÜSE UND OBST

Wählen Sie Ihr bevorzugtes frisches, gefrorenes oder konserviertes Obst und Gemüse - alle sind gesund! Achten Sie darauf, saisonal zu essen, dann haben die Produkte ihren besten Geschmack.

- Artischocken
- Avocados
- Blattgemüse (z. B. Salate, Spinat, Mangold)
- Erbsen
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlsorten (Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Brokkoli etc.)
- Kürbis
- Paprika
- Pilze

- Tomaten
- Wurzelgemüse (Sellerie, Rote Bete, Rüben, Pastinaken etc.)
- Zwiebeln
- Äpfel
- Bananen
- Beeren
- Birnen
- Melone
- Weintrauben
- Zitrusfrüchte
- Datteln und Trockenfrüchte

IM KÜHLSCHRANK AUFZUBEWAHREN

- Walnüsse (einfrieren, wenn die Lagerung länger als einen Monat dauert)
- Fisch/Meeresfrüchte
- Geflügel
- Tofu, Tempeh und/oder Seitan
- Eier
- Käse
- Fettarme oder entrahmte Milch
- Milchalternativen wie Hafer- oder Sojadribs (achten Sie auf angereicherte Varianten oder probieren Sie doch mal Ihre eigene Walnussmilch)
- Naturjoghurt (z. B. griechischer Joghurt, entrahmt oder fettarm)
- Joghurtalternativen z. B. aus Soja oder Hafer

GETREIDEPRODUKTE

- Kernige oder zarte Haferflocken
- Urgetreide (Quinoa, Dinkel, Hirse, Bulgur)
- Zuckerarme Vollkorn-Cerealien
- Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen oder Pumpernickel
- Vollkornnudeln
- Brauner Reis oder Wildreis
- Weizenvollkornmehl

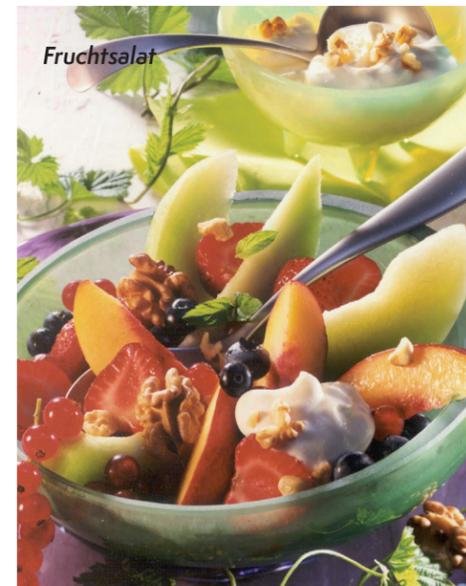


Pflanzenbasierte Rezeptsammlung

Ein leckeres Frühstück zum Start in den Tag, ein schnelles Mittagessen für unterwegs, das gemütliche Abendessen mit der Familie oder ein Snack zwischendurch - mit dieser Auswahl an frischen und köstlich farbenfrohen Rezepten auf pflanzlicher Basis können Sie einen pflanzenbasierten Tag nach Lust und Laune zusammenstellen. Um unsere gesamte Sammlung pflanzenbasierter Rezepte zu sehen, besuchen Sie walnuss.de.

Gut zu wissen: Die Rezepte sind für eine unterschiedliche Anzahl an Personen konzipiert. Passen Sie die Rezepte also entsprechend an oder teilen Sie die Portionen auf mehrere Tage auf. Sie können diese also für die gewünschte Anzahl an Portionen neu berechnen oder zusammen mit Ihrer Familie und Freunden genießen. Guten Appetit!

RATGEBER PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG



Fruchtsalat



Nussiger Fruchtaufstrich

Mahlzeiten für den einfachen Start



Linseneintopf mit Walnüssen

Walnuss-Petersilie- Zitronen-Spaghetti

Zubereitungszeit: 15 min
Portionen: 2

Zutaten:

160 g Spaghetti
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
100 g kalifornische Walnüsse, geröstet
und fein gehackt
50 g glatte Petersilie, fein gehackt
Abrieb von 1 Zitrone
Saft von 1/2 Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Spaghetti gemäß der Packungsanleitung kochen.
2. Knoblauch in einer beschichteten Pfanne anrösten und bei mittlerer Hitze für 1-2 Minuten dünsten, bis er weich wird und zu duften beginnt.
3. Pasta in die Pfanne geben und mit kalifornischen Walnüssen, Petersilie, Zitronenabrieb und -saft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Nährwerte/Portion: Energie: 818 kcal, Eiweiß: 19,4 g, Kohlenhydrate: 62,7 g, Fett: 52,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 6,1 g, ungesättigte Fettsäuren: 46,89 g



Overnight Oats mit Buchweizen und Walnüssen

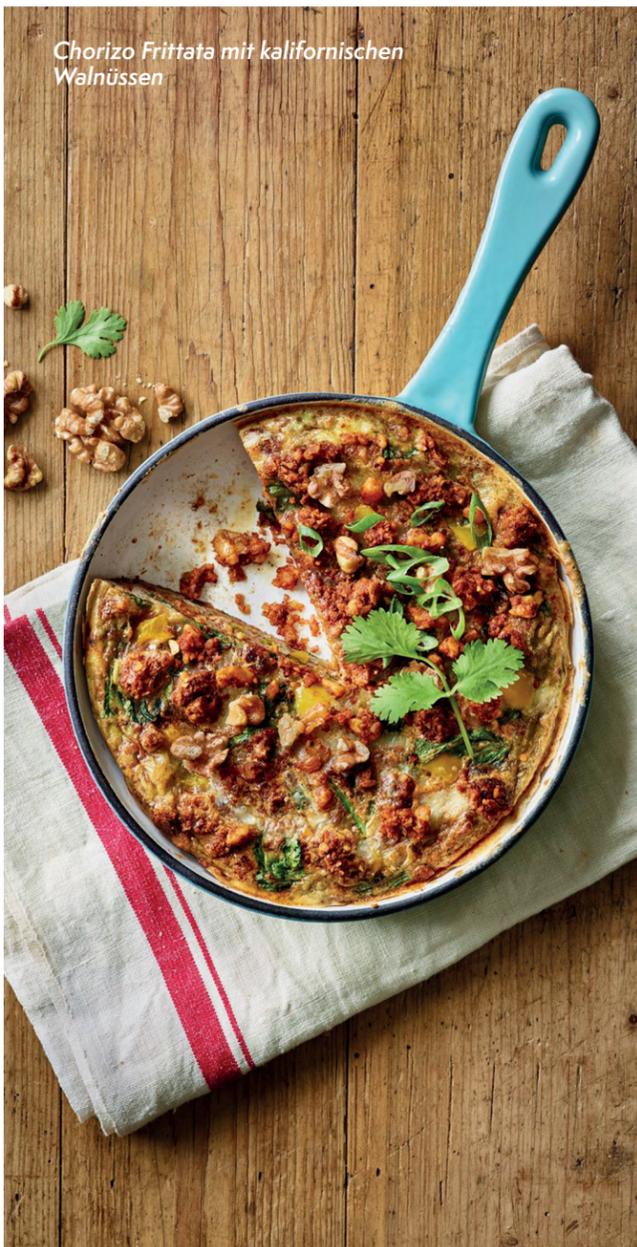


Mahlzeiten für Berufstätige

Spitzkohl Walnusspfanne



Chorizo Frittata mit kalifornischen Walnüssen



5 Zutaten-Energy-Bars mit kalifornischen Walnüssen

Zubereitungszeit: 15 min
Portionen: 2

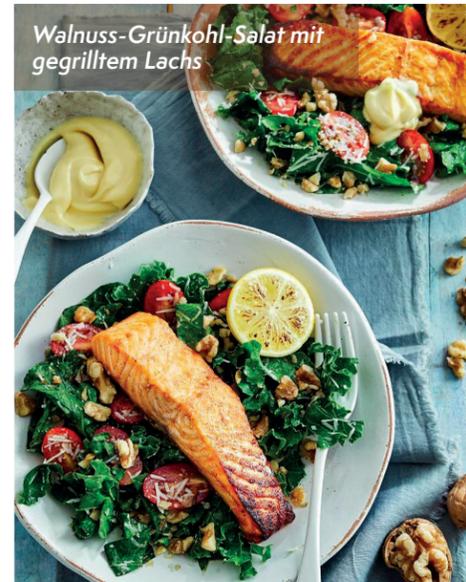
Zutaten:
100 g kalifornische Walnüsse
200 g Datteln
150 g getrocknete Preiselbeeren
3 EL Kakaopulver
1 TL Rote-Beete-Pulver, gehäuft
16 Walnusshälften zur Dekoration

Nährwerte/Portion:
Energie: 818 kcal, Eiweiß: 19,4 g,
Kohlenhydrate: 62,7 g, Fett: 52,9 g,
davon gesättigte Fettsäuren: 6,1 g,
ungesättigte Fettsäuren: 46,89 g

Zubereitung:

1. 100 g kalifornische Walnüsse in einen Mixer geben und feinmahlen. Datteln, Preiselbeeren und das Kakaopulver hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
2. Die Mischung in eine schmale Backform geben und mit der Rückseite eines Löffels flach drücken. Für eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.
3. Nach dem Abkühlen die Oberseite mit dem Rote-Beete-Pulver bestreuen, in 16 Riegel schneiden und jeweils mit einer Walnusshälfte dekorieren. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Walnuss-Grünkohl-Salat mit gegrilltem Lachs



Studentenfutter mit Walnüssen und Zartbitterschokolade

Mahlzeiten für eine Person

Bowl mit gegrilltem Gemüse, Zoodles und Rosmarin-Walnüssen



Bagel mit Walnusscreme

Zubereitungszeit: 20 min
Portionen: 4

Zutaten:
100 g kalifornische Walnüsse
1 Topf Zitronenmelisse
200 g Frischkäse
5 EL Milch
Salz
4 Bagels
einige Blätter Lollo bianco
100 g Staudensellerie
1 reife Mango

Zubereitung:

1. Für die Walnusscreme die Walnüsse fein hacken. Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Frischkäse mit Milch und etwas Salz verrühren. Walnüsse und Melisse zufügen und miteinander vermischen.
2. Bagels quer halbieren. Die Salatblätter waschen und abtupfen. Staudensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Mango schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Bagels mit Frischkäse, Salat, Staudensellerie und Mangospalten füllen.



Aprikosen-Popsicles mit Honig-Walnuss-Crunch



Pasta mit Pesto und Ofengemüse



Vegetarische Walnuss-BBQ Miniburger



Mahlzeiten für die Familie



Granolapizza mit kalifornischen Walnüssen

Garzeit: 20 min
Portionen: 4

Zutaten:

Für das Granola

2 EL Rapsöl
60 ml brauner Reissirup
60 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
3 EL Leinsamen, gemahlen
2 EL Kürbiskerne
120 g Haferflocken

Für das Topping

300 g griechischer Joghurt
150 g Blaubeeren
70 g Brombeeren
60 g kalifornische Walnüsse, gehackt
2 EL Honig

Nährwerte/Portion: Energie: 614 kcal, Eiweiß: 15,3 g, Kohlenhydrate: 41,7 g, Fett: 41 g, davon gesättigte Fettsäuren: 8,5 g, ungesättigte Fettsäuren: 32,5 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170°C (Umluft: 150°C, Gas: Stufe 2) vorheizen und eine Springform (Durchmesser 23 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Das Rapsöl und den braunen Reissirup miteinander vermischen.
3. Die kalifornischen Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne und Haferflocken in einer Rührschüssel vermengen und die Reissirupmischung gleichmäßig unterrühren. Die Masse in die Springform geben und mit der Rückseite eines Löffels flachdrücken. Im Ofen für ca. 20 Minuten backen bis das Gebäck goldbraun ist und vollständig auskühlen lassen.
4. Joghurt, Beeren und Walnüsse vermischen und das Granola damit toppen. Vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

Hummus aus gerösteten Karotten und Walnüssen



Walnuss-Taboulé



Rote Beete-Walnuss-Beeren Smoothiebowl

Zubereitungszeit: 5 min
Portionen: 2

Zutaten:

125 g gekochte Rote Beete
140 g gefrorene Beerenmischung
2 EL Haferflocken
1 TL Ingwer
400 ml hausgemachter Walnuss-Drink oder andere Milchalternative
1 Handvoll Blaubeeren
2 Handvoll kalifornische Walnüsse
Minzblätter

Zubereitung:

1. Die gekochte Rote Beete mit der gefrorenen Beerenmischung, den Haferflocken und dem Ingwer gründlich in einem Mixer vermischen.
2. Den hausgemachten Walnuss-Drink unterrühren und alles miteinander zu einer einheitlichen Masse vermischen.
3. Den Smoothie in Schalen aufteilen und mit Blaubeeren, Walnüssen und Minzblättern nach Belieben garnieren.

Mahlzeiten für den veganen Genuss

Veganes Walnuss-Chili



Nährwerte/Portion: Energie: 509 kcal, Eiweiß: 11,7 g, Kohlenhydrate: 22,8 g, Fett: 39,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3,7 g, ungesättigte Fettsäuren: 35,9 g





Folge uns
@kalifornischewalnesse

