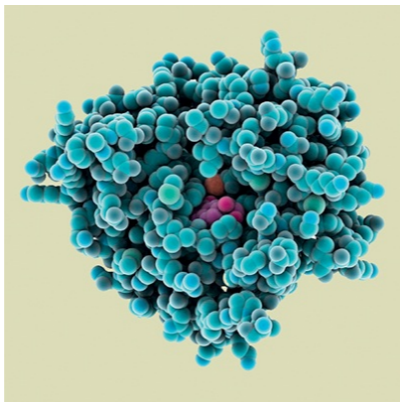


eine Rolle. Aber lässt sich der Bedarf an wertvollem Eiweiß tatsächlich mit Pflanzen decken? Diese Frage kann mit einem klaren Ja beantwortet werden. In der vegetarischen Ernährung spielt pflanzliches Protein schon lang eine wichtige Rolle. Die sogenannten grünen Proteine aus Hülsenfrüchten, Getreide, Pseudogetreide, Nüssen und Samen haben dadurch einen neuen Stellenwert bekommen. Zu Recht, denn mit ihrem hohen Gehalt an hochwertigem Eiweiß sind diese Lebensmittel nicht nur für Vegetarier und Veganer, sondern auch für Sportler und Menschen, die auf ihr Gewicht achten oder sich einfach gesünder ernähren wollen, von entscheidender Bedeutung. So kommen beispielsweise Hülsenfrüchte, die in unserer Küche lang ein Schattendasein fristeten, zu neuen Ehren. Auch alte Getreidesorten wie Einkorn erleben eine Renaissance. Und die

Lupine, die bisher kaum mehr als eine Zierpflanze oder Tierfutter war, wird ebenfalls als heimische Eiweißquelle entdeckt. Kurz gesagt: Pflanzliche Lebensmittel können einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit Eiweiß leisten und überzeugen zudem durch kulinarische Vielseitigkeit.



Bausteine des Lebens: Jedes Eiweiß besteht aus einer langen Kette von Aminosäuren.

Aufgaben von Proteinen

Proteine oder Eiweiße sind in jedem Gewebe und jeder Zelle unseres Körpers zu finden. Ihre Aufgaben im menschlichen Organismus sind äußerst vielfältig:

- Als Strukturproteine bestimmen sie den Bauplan der Zellen und somit den gesamten Körperaufbau.
- Proteine sind auch die Grundbausteine der Muskelfasern.
- Als Enzyme übernehmen sie verschiedene Funktionen, ohne die die meisten Stoffwechselfvorgänge in den Zellen nicht ablaufen könnten.
- Außerdem sind Proteine eine wichtige Energiequelle.

Die Proteinzufuhr über die Nahrung ist für den Erhalt der körpereigenen Eiweißstrukturen äußerst wichtig.

Die Proteinstruktur

Eiweiße setzen sich aus verschiedenen Bausteinen, den Aminosäuren, zusammen. Es gibt 20 Aminosäuren, die beliebig kombiniert werden können. Dadurch verfügt jede Eiweißart über spezifische Eigenschaften. Die Eiweißbausteine werden durch sogenannte Peptidbindungen zu Ketten verbunden. Diese Ketten können aus mehreren Tausend Aminosäuren bestehen. Ketten mit weniger als 100 Aminosäuren heißen Peptide, längere Proteine. Aminosäuren sind für uns unverzichtbar. Sie werden nach ihrer Entbehrlichkeit eingeteilt: entbehrliche Aminosäuren, die vom Körper selbst gebildet werden können und unentbehrliche, die nicht selbst hergestellt werden können und daher Bestandteil der Nahrung sein müssen.

INFO

UNENTBEHRLICHE AMINOSÄUREN

Unser Körper ist überwiegend auf Nahrungsproteine angewiesen. Die folgenden 9 der 20 Aminosäuren sind für einen funktionierenden Organismus unentbehrlich und müssen über die Nahrung zugeführt werden. Top-Lieferanten sind Bohnen, Linsen und Süßlupinen. Nachfolgend eine Aufstellung, in welchen Lebensmitteln die unentbehrlichen Aminosäuren unter anderem noch vorkommen:

Histidin: Enthalten in Erbsen, Dinkel, Erdnüssen, Reis

Isoleucin: Enthalten in Erbsen, Mais, Quinoa, Hafer, Walnüssen

Leucin: Enthalten in Erbsen, Reis, Mais, Hirse, Haselnüssen