

PROTEINE

Gesättigt und energiegeladen in den Tag



MIRJAM ARAGÓN
IST GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN UND
TRAUMA-THERAPEUTIN.
MEHR ÜBER SIE,
IHRE TÄTIGKEITS-
FELDER SOWIE IHRE
PRAXIS UNTER
WWW.ESSENCIAL.CH

LIEBE FRAU ARAGÓN

Ich fahre fast täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Da ich tagsüber einer sitzenden Tätigkeit nachgehe, tut mir die Bewegung gut. Kurz nach meinem Eintreffen bei der Arbeit, fühle ich mich im Kopf zwar fit, aber körperlich erschöpft und bin auch schnell gereizt. Soll ich etwas an meinem Zmorge ändern? Es besteht meist aus einem Vollkornbrötchen mit selbstgemachter Konfitüre und einem Kaffee mit wenig Zucker. Melanie Bleiler (52)

LIEBE FRAU BLEILER

Ihr Frühstück besteht hauptsächlich aus Kohlenhydraten. Dies erklärt den Energiekick, der Ihnen die Fahrradfahrt versüsst, aber auch die kurz danach eintreffende Erschöpfung. Durch den Blutzuckerabfall fühlen Sie sich müde und gereizt. Der Schlüssel, um dieses Energieloch zu umgehen, heisst: Proteine essen.

Das Thema Protein wird von Ernährungsexperten ganz unterschiedlich dargestellt. Ich versuche stets, die tägliche Umsetzung für meine Klienten möglichst unkompliziert zu gestalten, da das Leben oft schon genug herausfordernd ist. Fakt ist, dass proteinhaltige Mahlzeiten den schnellen Blutzuckeran- und abstieg hemmen und länger satt machen. Wer also ein süßes Frühstück mit Konfitüre und Brötli nicht weggelassen möchte, sollte die Mahlzeit mit Proteinen anreichern. Zum Beispiel mit einem Shake aus Mandelmus, Seidentofu und einer Frucht für den Geschmack und die Vitamine.

Proteine sind an unzähligen Aufbau-Prozessen in unserem Körper beteiligt, unter anderem auf Muskel-, Haut-, Enzyme-, Hormon- und

Antikörper-Ebene. Die Bausteine der Proteine sind die Aminosäuren. Jene, die unser Körper nicht selbst produzieren kann – die essenziellen Aminosäuren – müssen wir über die Nahrung zu uns nehmen. Denn nur wenn alle Aminosäuren vollzählig sind, können sich unsere Zellen erneuern. Pro Tag sollten Erwachsene laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. In vielen Fällen muss aber nicht die Menge erhöht, sondern die Aminosäuren cleverer kombiniert werden.

Aus den Proteinen in unserer Nahrung produzieren wir körpereigenes Eiweiss. Mit welcher Effizienz die Nahrung in Körperprotein umgewandelt werden kann, zeigt

nehend zu überwinden. Möchten Sie, dass der Besuch am Samstagabend früh nach Hause geht, machen Sie ihn schläfrig mit einem Teller voller Kohlenhydrate, wie z. B. Spaghetti an Tomatensauce. Möchten Sie einen anregenden Gesprächsabend verbringen, kochen Sie einen Topf voller Proteine: z. B. einen Gemüsewok mit Grünkohl, Tempeh und Cashew an einer Erdnusssauce und dazu Vollkorn Basmati Reis. Zum Dessert ein Schokoladenmousse aus Seidentofu und dunkler Schokolade. Auch Eiweiss, Hüttenkäse, Quark, Fisch, Geflügel und mageres Fleisch sind proteinreich. Aber Achtung: zu viel tierisches Eiweiss kann zu Übersäuerung und zu entzündlichen Erkrankungen führen.

MENÜVORSCHLÄGE

Für eine vollwertige rein pflanzliche Proteinzufuhr empfehle ich folgende Kombinationen zu den Hauptmahlzeiten (je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kräutern und kalt gepresstem Öl gewürzt und verfeinert):

- Linsen mit Kartoffeln (als Salat, Suppe oder scharfen Eintopf)
- Bohnen mit Mais (z. B. Polentapizza belegt mit Bohnen, Champignons und Tomate)
- Hirse mit Tofu (Hirsotto, Hirsesalat oder gebratene Hirseplätzchen mit geraffeltem Tofu)
- Vollkornreis mit Gemüse an Erdnusssauce (aus Erdnussmus, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Salz, Zitronensaft)
- Kichererbsen mit Grünkohl und Kartoffeln (als Suppe oder Eintopf)
- Dinkel- und Weizenseitan (Gluten), Tempeh oder Tofu mit Hirse, Vollkornreis oder Kartoffeln kombiniert mit grünem Gemüse
- Bolognese-Sauce aus roten Berglinsen, Karotten, Tomaten und Knoblauch, dazu Vollkornteigwaren
- Gemischter Salat mit einem Dressing aus Cashewmus und Tahin mit Zitronensaft, Salz, frischem Knoblauch und Wasser.

Sprossen und Keime sind hochwertige Proteinquellen und passen zu jedem Essen. **Mirjam Aragón**



Ein Shake aus Mandelmus und Früchten bringt Proteine auf den Tisch.

das Mass der sogenannten Biologischen Wertigkeit (BW). Damit diese so hoch wie möglich ausfällt, lege ich besonderen Wert auf die Zusammensetzung und Kombination der Lebensmittel. Eine Möglichkeit für das Frühstück ist, das morgendliche Brötli-Konfitüre-Ritual nicht einfach zu ergänzen, sondern ganz aus dem Kohlenhydrat-Frühstücks-Trott auszuberechnen. Als Ersatz könnte ein herzhaftes und proteinreiches Frühstück dienen. Zum Beispiel Humus auf Vollkornbrot, belegt mit Gurkenscheiben oder ein süsser Hirsebrei mit Mandelmus, Sesamsamen, Sojamilch und Beeren.

Proteine wirken anregend, liefern Energie, machen unternehmenslustig und helfen, den inneren Schwei-



Genuss über den Tellerrand

Genuss ist wenn Geschmack in Einklang mit Mensch und Natur entsteht.

Als Familie stellen wir seit über 35 Jahren feine Olivenprodukte her – nachhaltig, bio und fair.



VON HERZEN SOZIAL.
AUS ÜBERZEUGUNG ÖKOLOGISCH.

