

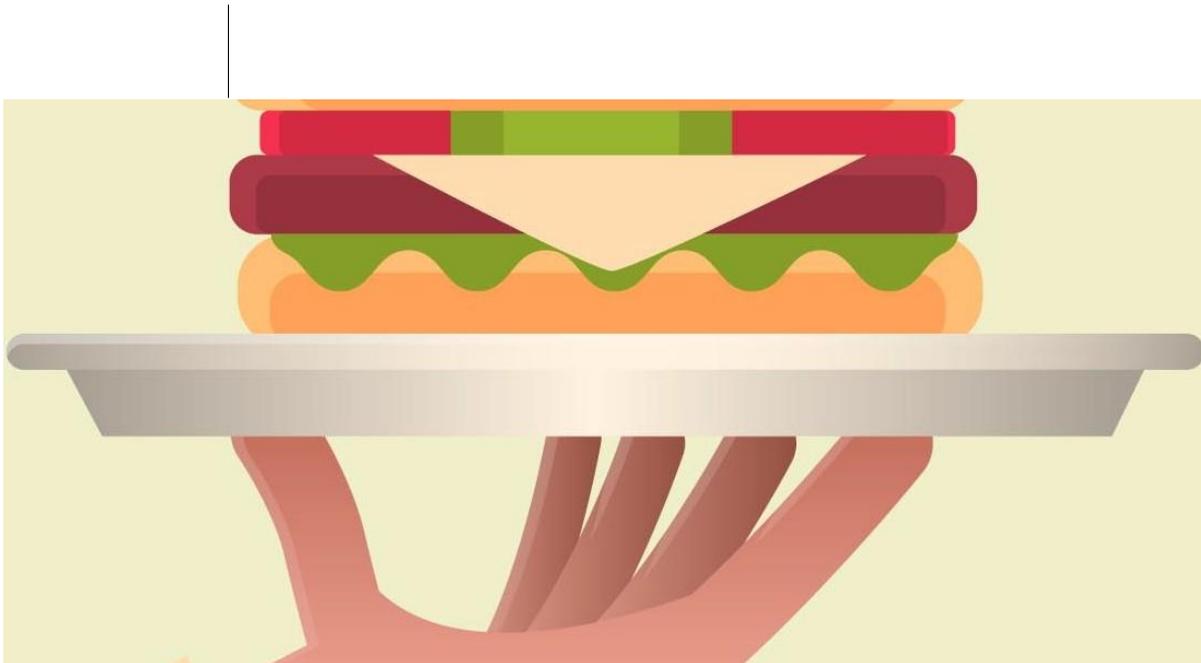
TOP 10 MEAT SUBSTITUTES

ENTDECKEN SIE DIE BESTEN GESUNDEN
FLEISCHERS

IHNEN

TROTZDEM

EINE LIEFERN!



Copyright © Alle Rechte weltweit vorbehalten.

IHRE RECHTE: Dieses Buch ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet keine weiteren Rechte.

RECHTLICHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Der Herausgeber behält die vollen Urheberrechte an diesem Buch.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen fehlerfrei sind; der Autor/Verlag/Wiederverkäufer übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des hierin enthaltenen Themas und gibt aufgrund der sich schnell ändernden Natur des Internets zu keinem Zeitpunkt eine Garantie oder Zusicherung für die Richtigkeit der darin enthaltenen Inhalte.

Jede vermeintliche Beleidigung bestimmter Personen, Völker oder Organisationen ist nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu bilden, und es gibt keine Garantien für Einkommen, Verkäufe oder Ergebnisse impliziert. Der Herausgeber/Autor/Wiederverkäufer kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die Sie bei der Anwendung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch dargelegten Richtlinien erzielen.

Alle in diesem Bericht erwähnten Produkt-, Website- und Firmennamen sind Marken oder urheberrechtlich geschütztes Eigentum der jeweiligen Inhaber. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer ist in keiner Weise mit ihnen verbunden oder assoziiert. Die genannten Produkte, Websites und Firmennamen sponsern, unterstützen oder genehmigen dieses Produkt nicht.

OFFENLEGUNG DER VERGÜTUNG: Sofern nicht ausdrücklich anders angegeben, sollten Sie davon ausgehen, dass es sich bei den in diesem Buch enthaltenen Links um Affiliate-Links handeln kann und dass entweder der Autor/Verlag/Wiederverkäufer eine Provision erhält, wenn Sie auf diese Links klicken und das in diesem Buch erwähnte Produkt/die Dienstleistung kaufen. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer lehnt jedoch jede Haftung ab, die sich aus Ihrer Beteiligung an solchen Websites/Produkten ergeben könnte. Bevor Sie die genannten Produkte oder Dienstleistungen kaufen, sollten Sie eine sorgfältige Prüfung durchführen.

Dies stellt die gesamte Lizenzvereinbarung dar. Alle Streitigkeiten oder Bedingungen, die nicht in dieser Vereinbarung erörtert werden, liegen im alleinigen Ermessen des Herausgebers.

Inhaltsübersicht

Einführung	5
Fleischersatz Nr. 1: Tofu	9
Fleischersatz #2: TVP	13
Fleischersatz #3: Tempeh	15
Fleischersatz #4: Seitan	18
Fleischersatz #5: Lupinenprotein.....	21
Fleischersatz #6: Haferflocken	24
Fleischersatz #7: Schwarze Bohnen	26
Fleischersatz #8: Kichererbsen	28
Fleischersatz #9: Erbsenprotein	30
Fleischersatz #10: Jackfrucht.....	32
Top-Substitutionsmarken	34
Schlussfolgerung	37
Ressourcen	39

Einführung

Jedes Jahr überdenken mehr Menschen die Menge an Fleisch, die sie konsumieren, und entscheiden sich stattdessen für gesunde Fleischersatzprodukte in ihrer Ernährung.

Persistence Market Research geht davon aus, dass die globale Industrie für pflanzliche Proteine bis zum Jahr 2026 ein Volumen von 16,3 Milliarden US-Dollar erreichen könnte, wenn sie weiterhin so schnell wächst.

Hierfür gibt es eine Reihe von Gründen:

Angesichts explodierender Fleischpreise und wissenschaftlicher Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass ein hoher Fleischkonsum ungesund sein kann, entscheiden sich immer mehr Menschen für eine fleischlose Ernährung.

Hinzu kommt, dass die riesigen Fleisch-"Ranches" enorme Mengen an Methan produzieren und Ressourcen verbrauchen, die für den menschlichen Verzehr genutzt werden könnten - ein weiterer Grund, warum die Menschen ihre Ernährung auf Fleischersatz umstellen.

Wenn Sie jedoch erwägen, Fleisch aus Ihrer Ernährung zu streichen, sollten Sie darauf achten, dass Sie trotzdem genügend Eiweiß zu sich nehmen, um gesund zu bleiben. Eiweiß ist für Ihre allgemeine Gesundheit genauso wichtig wie Vitamine, Kohlenhydrate und regelmäßige Bewegung.

Eiweiß hilft beim Aufbau und bei der Reparatur von Körpergeweben wie Knochen, Blut, Haut und Muskeln. Proteine tragen auch zum Aufbau von Muskelmasse und Kraft bei. Außerdem helfen sie, den Stoffwechsel anzukurbeln, damit Sie mehr Fett verbrennen können.

Eine wissenschaftliche Studie hat sogar gezeigt, dass eine eiweißreiche Ernährung zur Senkung des Blutdrucks, des

"schlechten" Cholesterins und der Triglyceride beiträgt. Eiweiß

trägt auch dazu bei, dass man sich mit weniger Nahrung satter fühlt, was für die Gewichtserhaltung oder -abnahme von Vorteil ist.

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, werfen wir in diesem Sonderbericht einen Blick auf einige der besten Fleischersatzprodukte.

Wichtiger Hinweis, bevor wir beginnen:

Wenn Sie sich für ein fleischloses Produkt entscheiden, sollten Sie die Zutaten und die Nährwertkennzeichnung sorgfältig prüfen. Sie sollten sicherstellen, dass es nicht mit ungesunden Fetten und Salz belastet oder übermäßig verarbeitet ist.

Achten Sie auch auf die Anzahl der Zutaten - je mehr Zutaten es gibt, desto stärker ist das Produkt verarbeitet. Achten Sie auch auf Natrium und zugesetzten Zucker (Fruchtzucker ist eine natürliche Form, die besser für Sie ist).

Nicht alle Produkte enthalten genug Eiweiß, um die empfohlene

Tagesmenge zu erreichen, daher sollten Sie immer die Etiketten lesen. Einige Fleisch

Ersatzprodukte enthalten zusätzliche Vitamine und Nährstoffe, die in einer typischen vegetarischen Ernährung fehlen können, wie Eisen, Zink und Vitamin B12.

Tatsächlich enthalten nur wenige pflanzliche Lebensmittel alle neun benötigten essenziellen Aminosäuren. Diese werden als **vollständige Proteine** bezeichnet.

Soja, Buchweizen und Quinoa gehören zu den wenigen Pflanzen, die vollständige Proteine enthalten. Achten Sie also darauf, eine Vielzahl von pflanzlichen Lebensmitteln zu essen, um alle essenziellen Aminosäuren zu erhalten.

Heute stellen wir Ihnen die zehn besten Fleischersatzprodukte vor und geben Ihnen einige Informationen zu den Nährwerten, die Sie kennen sollten.

Fangen wir an!

Fleischersatz Nr. 1: Tofu

Die meisten Fleischersatzprodukte werden in der Regel aus Hülsenfrüchten wie Soja oder Erbsen, Gemüse und Getreide hergestellt. Diese Pflanzen liefern fast so viel Eiweiß, wie der Körper braucht, und können so kombiniert werden, dass sie genauso viel Eiweiß liefern, wie man durch den Verzehr von Fleisch erhalten würde.

Tofu ist der klassische und bekannteste Fleischersatz. Er wird aus Sojabohnen hergestellt und wird in Asien seit Jahrhunderten als preiswerte, aber gesunde Quelle für Nahrungsprotein verwendet.

Außerdem ist es kalorienarm und nimmt die Aromen und Geschmacksstoffe der verwendeten Gewürze und Marinaden gut auf.

Das macht ihn zu einem vielseitigen Bestandteil Ihrer Ernährung. Er sollte eher wie Käse gegessen werden - als geschmackvoller

Bestandteil einer Mahlzeit - obwohl man daraus auch einige schöne fleischähnliche Produkte herstellen kann.

Zur Herstellung von Tofu werden die Sojabohnen eingeweicht und anschließend mit Wasser püriert, um ein Püree zu erhalten. Der nächste Schritt besteht darin, das Püree zu filtern, um die faserigen Feststoffe vom flüssigen Teil zu trennen.

Erhitzen Sie die Flüssigkeiten bis knapp unter den Siedepunkt, damit sie gerinnen und der feste Tofu entsteht, ähnlich wie bei der Herstellung von Käse. Anschließend presst man den Tofu in Platten und schneidet ihn in die gewünschte Form - meist einfache Rechtecke. Der faserige, feste Teil des Pürees, Okara genannt, kann dehydriert und als Fleischstückchen oder Hackfleisch verwendet werden.

Tofu gibt es in extrafest, fest, weich oder seidenweich. Für ein knusprigeres Produkt können Sie ihm vor dem Kochen auch noch mehr Wasser entziehen.

In manchen Rezepten muss der Tofu vor dem Kochen trocken getupft werden. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Rezept befolgen, um den besten Geschmack aus Ihrem Tofu herauszuholen.

Seidentofu eignet sich hervorragend für Smoothies, während extra-fester Tofu wie normales Fleisch gebraten oder gegrillt werden kann.

Eine Tasse Tofu enthält normalerweise etwa 188 Kalorien, 20 Gramm Eiweiß, 12 Gramm Fett, 868 Milligramm Kalzium, 13 Milligramm Eisen und 0,7 Gramm Ballaststoffe.

Achten Sie darauf, dass es sich um ein gentechnikfreies Produkt oder ein zertifiziertes Bio-Produkt handelt. Laut einer Studie aus dem Jahr 2016 bauen etwa 82 Prozent der Sojafarmen weltweit gentechnisch veränderte Organismen (GVO) an.

Viele Verbraucher stehen GVO misstrauisch gegenüber, da wir sie noch nicht sehr lange essen und die langfristigen Folgen solcher Produkte nicht kennen.

Soja ist ein so genanntes vollständiges Protein, das heißt, es enthält alle neun benötigten Aminosäuren. Es ist in der Regel mit Vitamin B12 angereichert, das in pflanzlichen Proteinen nicht enthalten ist.

Beachten Sie, dass Soja natürliche Phytoöstrogene enthält,

weshalb Sie es nicht öfter als ein- oder zweimal pro Woche essen sollten.

Wenn Sie schwanger sind oder eine hormonbedingte Krebserkrankung hatten, sollten Sie vor dem Verzehr von Tofu mit Ihrem Arzt sprechen, da das natürliche Hormon schwere Probleme verursachen kann.

Fleischersatz #2: TVP

Sojaprotein oder texturiertes pflanzliches Eiweiß (TVP) -

Getrocknete Sojabohnen können mit Wasser gemischt werden, um einen preiswerten, gesunden Fleischersatz herzustellen.

Sojaprotein wird in der Regel als Hackfleisch, Würfel, Schnitzel oder Bällchen verkauft. Wie Tofu nimmt es leicht Geruch und Geschmack der anderen Zutaten auf, die Sie mit ihm zubereiten. Dieses Eiweiß eignet sich ideal als Ersatz für Fleischklößchen, Frikadellen, Schnitzel und Fleischsoßen wie Chili oder Bolognese.

Sojaprotein ist natriumarm und enthält einige Ballaststoffe. Außerdem enthält es Magnesium, Eisen, Phosphor und Kalzium.

Dieses Produkt ist in der Regel stärker verarbeitet als andere Fleischersatzprodukte, daher sollten Sie vor dem Kauf die Nährwertkennzeichnung sorgfältig lesen. Vergewissern Sie sich, dass Sie nur Soja in Ihrem Fleischersatz verwenden.

Eine Tasse (trocken) TVP oder Sojaprotein enthält etwa 222 Kalorien, 35 Gramm Protein, 0,83 Gramm Fett, 164 Milligramm Kalzium, 6,3 Milligramm Eisen und 12 Gramm Ballaststoffe. Es ist auch eine gute Quelle für Magnesium und einige der B-Vitamine.

Soja ist eine eiweißreiche Pflanze, doch durch den Isolierfaktor bei der Herstellung von Proteinisolat werden viele ihrer natürlichen Nährstoffe entfernt.

Achten Sie auf biologische oder gentechnikfreie Produkte, um die Konzentration von Pestiziden aus dem Extraktionsprozess zu vermeiden.

Informieren Sie sich auch darüber, woher Ihr Sojaprodukt stammt. Der Sojaanbau ist zum Beispiel für den Großteil der Abholzung in Brasilien verantwortlich, und wir sollten ein Zeichen setzen, dass wir das nicht wollen.

Fleischersatz #3: Tempeh

Tempeh wird ebenfalls aus der vielseitigen Sojabohne hergestellt. Es ist ein traditionelles indonesisches Lebensmittel, das durch Fermentieren der ganzen Bohnen hergestellt wird.

Ähnlich wie Käse nutzt Tempeh die Wirkung spezieller Bakterien, um einen Teil der Bohnenproteine aufzuspalten und sie für den Menschen leichter verdaulich zu machen.

Tempeh hat eine trockenere Textur mit etwa 20 Prozent Eiweiß und ist reich an Ballaststoffen, was es zu einem idealen Fleischersatz macht.

Auch verschiedene Körner und andere Bohnen können dem Tempeh beigemischt werden, um ihm einen herzhafteren Geschmack und eine bessere Textur zu verleihen. Es hat einen leicht würzigen Geschmack mit einem nussigen Nachgeschmack,

daher ist Tempeh nicht für jeden etwas. Sie können es grillen, braten, sautieren oder backen - und probieren Sie es in einem

Salatwickel oder Getreideschale. Es eignet sich besonders gut als Ersatz für Grillfleisch.

Die Tatsache, dass Tempeh fermentiert ist, trägt auch zur Erhaltung eines gesunden Milieus von Darmbakterien bei, ähnlich wie beim Verzehr von Joghurt. Es enthält außerdem viel Kalzium und Antioxidantien, und sein hoher Mangangehalt kann zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beitragen. Außerdem ist es in der Regel natriumarm.

Da er so viele Ballaststoffe enthält, müssen Sie ihn langsamer in Ihre Ernährung einbauen, um Blähungen und Völlegefühl zu vermeiden.

Eine Tasse Tempeh enthält in der Regel etwa 319 Kalorien, 34 Gramm Eiweiß, 18 Gramm Fett, 184 Milligramm Kalzium, 4,5 Milligramm Eisen und ist eine gute Quelle für Magnesium und Vitamin B6.

Überprüfen Sie bei Tempeh das Nährwertetikett. Wenn ihm

Getreide zugesetzt wurde, sollten Menschen mit Zöliakie oder Glutenempfindlichkeit diese Sorte meiden und nach einer anderen Zubereitung suchen. Es ist auch nicht für diejenigen geeignet

mit Soja-Allergien, natürlich. Wegen des zugesetzten Kalziums ist es ideal für eine milchfreie oder laktoseintolerante Ernährung.

Fleischersatz #4: Seitan

Dieses Protein ist in gewöhnlichem Weizen enthalten. Seitan hat eine fleischähnliche Konsistenz und lässt sich leicht zubereiten und würzen. Er wird in der asiatischen Küche seit Tausenden von Jahren verwendet und hält die Menschen gesund, ohne dass sie teures Fleisch essen müssen.

Zur Herstellung wird der Weizenmehlteig in Wasser gewaschen, bis alle Stärkekörner entfernt sind. Übrig bleibt der Weizenkleber, der dann gedämpft, gebacken oder gekocht wird, um ihm eine fleischähnliche Konsistenz zu verleihen.

Dies ist ein zeitaufwändiger Prozess, und es versteht sich von selbst, dass dieses Protein nicht für Personen mit Zöliakie oder Glutenempfindlichkeit geeignet ist. Seitan-Pulver ist in vielen Ländern erhältlich.

Es ist preiswert und kann für die Herstellung von veganen Würsten

oder Fleischstücken wie Aufschnitt oder Koteletts verwendet werden. Es hat einen milden Geschmack, der dem von Hühnchen ähnelt.

Sie können Seitan auch in Streifen kaufen. Er eignet sich hervorragend für Pfannengerichte, Currys oder Salate, und Sie können ihn auch als Spieß grillen.

Der Geschmack ähnelt dem eines Pilzes, aber wenn man ihn richtig würzt, kann er wie Hähnchen schmecken! Von der Textur und vom Aussehen her ist Seitan dem Fleisch am ähnlichsten. Er schmeckt in Scheiben geschnitten auf einem Sandwich, als Pizzabelag oder Taco-Füllung oder einfach als Streifen auf einem Salatbett.

Eine Portion Seitan enthält etwa 140 Kalorien, 28 Gramm Eiweiß und 2 Gramm Fett. Er enthält außerdem viel Riboflavin, Niacin und Vitamin B6, aber kein Eisen oder Kalzium.

Im Gegensatz zu anderen Fleischersatzprodukten ist Seitan kein vollständiges Protein. Das bedeutet, dass es nicht alle neun Aminosäuren enthält, wie Fleisch und Soja es tun.

Um eine gesunde Ernährung aufrechtzuerhalten, fügen Sie dem Seitan verschiedene pflanzliche Proteine hinzu, wie Quinoa,

Kürbiskerne, weiße Bohnen oder Linsen.

Außerdem enthalten viele der bereits zubereiteten Sorten Konservierungsmittel und Zusatzstoffe wie Sojasauce, Natrium und Stabilisatoren.

Prüfen Sie vor dem Kauf die Nährwertkennzeichnung.

Fleischersatz #5: Lupine Protein

Lupinen sind Hülsenfrüchte wie Sojabohnen. Sie sind im Mittelmeerraum beheimatet, werden aber auch in Europa gerne angebaut, wo sie als Fleischersatz der Zukunft gelten.

Aus Lupineneiweiß können Sie fast alle Arten von Fleischersatz herstellen, darunter Würstchen, Koteletts und Dönerspieße.

Lupinenproteinisolat enthält fast 90 Prozent Eiweiß, was für eine Pflanze ein ziemlich hoher Wert ist. Es enthält weder Cholesterin noch Gluten und auch keine Laktose.

Es wird nicht nur in Fleischersatzprodukten, sondern auch in Milchprodukten oder Mehlersatzprodukten verwendet. Es gibt sogar Eiscreme, die mit diesem Pflanzenprotein hergestellt wird!

Eine Tasse Lupine enthält etwa 193 Kalorien, 5 Gramm Fett, 15 Gramm Kohlenhydrate, 85 Milligramm Kalzium, 2 Milligramm Eisen und 5 Gramm Ballaststoffe. Lupinenprotein ist in den meisten Bioläden, veganen Lebensmittelläden oder online erhältlich.

Grünkern - So nennt man Dinkelkörner, die nur halbreif geerntet wurden. Dinkel ist eigentlich eine Weizenart, eine der ältesten kultivierten Getreidesorten der Menschheit. Uraltes Getreide wie Dinkel kann gesünder sein als modernes.

Nach der Ernte wird das Korn geröstet und getrocknet, damit es sich im Regal länger hält. Dadurch erhält der Dinkel auch einen intensiven Geschmack. Gerösteter Dinkel ist auch leichter verdaulich, so dass man nicht so viele Verdauungsbeschwerden bekommt wie bei einigen Hülsenfrüchten oder fermentierten Produkten.

Grünkern liefert viele B-Vitamine, Magnesium und Phosphor. Eine Tasse gekochter Dinkel enthält etwa 246 Kalorien, 51 Gramm Kohlenhydrate, 7,6 Gramm Ballaststoffe, 10,6

Gramm Eiweiß und 1,6 Gramm Fett. Es ist eine gute Quelle für Ballaststoffe und Eiweiß.

Griß und Schrot aus Grünkern eignen sich gut für die Herstellung von fleischähnlichen Teigtaschen, Schnitzeln und Bällchen.

Grünkern finden Sie in Bio- oder Reformhäusern in Form von Schnitzeln, Schrot oder Gries.

Fleischersatz #6: Haferflocken

Haferflocken sind eine gute Quelle für Eisen und Zink. Sie sind in der Regel leicht in jedem Lebensmittelgeschäft oder Supermarkt zu finden und nicht sehr teuer. Sie sorgen für eine langsame, gleichmäßige Zufuhr von Kohlenhydraten und machen länger satt und helfen sogar beim Abnehmen.

Eine Portion (etwa 50 Gramm) Haferflocken enthält 178 Kalorien, 30 Gramm Kohlenhydrate, 4 Gramm Fett, 4,5 Gramm Ballaststoffe und 5,5 Gramm Eiweiß.

Sie können Haferflockenschnitzel aus gebratenem Haferteig in Kombination mit Gemüsebrühe, etwas Fett, geriebenem Gemüse wie Karotten oder Zucchini und anderen pflanzlichen Proteinen herstellen.

Sie können sogar "Pulled Oats" finden, eine Alternative zu Pulled Pork. Diese werden aus Haferkleie, Hafermehl, Haferprotein, Erbsenprotein, Favabohnenprotein, Öl und Salz hergestellt.

Durch das "Ziehen" entsteht eine fleischähnliche Textur, die Nicht-Veganern vorgaukelt, dass es sich tatsächlich um Fleisch handelt.

Fleischersatz #7: Schwarze Bohnen

Schwarze Bohnen sind, wie die meisten Hülsenfrüchte, reich an Eiweiß und Ballaststoffen. Ihre dunkle Farbe verdanken sie farbigen Chemikalien, den Anthocyanen. Sie sind gute Antioxidantien. Je dunkler die Bohne ist, desto mehr Anthocyane enthält sie und desto gesünder ist sie.

Schwarze Bohnen werden in der Regel zu Hamburger-ähnlichen Frikadellen verarbeitet, die eine ähnliche Konsistenz wie Rinderhackfleisch haben.

Schwarze Bohnen werden auch pur gegessen, vor allem in mexikanischen Gerichten. Wenn Sie sie in Dosen kaufen, können Sie die Flüssigkeit abgießen und für später aufbewahren oder die Bohnen mit einer Fertigsauce kochen. Sie sind natürlich glutenfrei, wie alle Hülsenfrüchte.

Eine halbe Tasse schwarze Bohnen enthält 114 Kilokalorien
Energie, 7,6 Gramm Eiweiß, weniger als ein Gramm Fett, 20,4
Gramm

Kohlenhydrate, 7,5 Gramm Ballaststoffe, 23 Milligramm Kalzium und 1,8 Milligramm Eisen. Außerdem liefern sie Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink und einige B-Vitamine.

Fleischersatz #8: Kichererbsen

Diese Hülsenfrucht hat sogar mehr Eiweiß als viele Fleischsorten. Sie sind sehr sättigend und die Hauptzutat in vielen mediterranen Gerichten wie Hummus und Falafel. Kichererbsen sind außerdem reich an Eisen, Kalzium und Ballaststoffen.

Eine Tasse Kichererbsen enthält etwa 267 Kalorien, 14,4 Gramm Eiweiß, 4,2 Gramm Fett, 44,7 Gramm Kohlenhydrate, 12,5 Gramm Ballaststoffe, 80,4 Milligramm Kalzium, 4,7 Milligramm Eisen sowie Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink, Vitamin C, Vitamin E und Vitamin K.

Eine interessante Tatsache über Kichererbsen: Wenn man die Lake oder Flüssigkeit (Aquafaba) aus der Dose Erbsen aufschlägt, kann man ein veganes Baiser herstellen, das genauso funktioniert wie ein Eiweißbaiser!

Die Erbsenproteine sickern ins Wasser und machen es so ähnlich wie ein Eiweiß.

Fügen Sie einfach ein wenig Weinstein als Stabilisator hinzu, schlagen Sie zunächst langsam und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit, um ein fluffiges Baiser zu erhalten, sobald der Schaum entsteht.

Fügen Sie Zucker und Vanille hinzu, und schon haben Sie ein leckeres Dessert.

Fleischersatz #9: Erbsenprotein

Die Erbse, eine weitere häufige Hülsenfrucht, liefert viel Eisen und Eiweiß und ist gleichzeitig fett- und cholesterinarm.

Erbsenprotein gehört zu den Neulingen auf dem Markt der Fleischersatzprodukte und ist in der Regel in vegan-freundlichen Lebensmittelläden zu finden.

Es ist schwierig, die Textur und das Gefühl von Rinderhackfleisch zu imitieren, aber Erbsenproteinisolat oder texturiertes Erbsenprotein leistet dabei gute Arbeit. Einige Fleischersatzprodukte verwenden Rüben, um das Erbsenproteinisolat zu färben und ihm das Aussehen von "mittelbarem Rindfleisch" zu verleihen.

Erbsenprotein ist, wie alle Hülsenfrüchte, glutenfrei. Außerdem

ist es sojafrei und frei von GVO, was bei Gemüse in letzter Zeit ein Problem darstellt.

Bedenken Sie, dass das Erbsenprotein weniger Ballaststoffe und Stärke enthält als die ganze Erbse.

Der Anbau von Erbsen erfordert weniger Wasser und Land als andere Kulturen, und Erbsen (und andere Leguminosen) "fixieren" Stickstoff aus der Atmosphäre in Formen, die andere Pflanzen nutzen können.

Fleischersatz #10: Jackfruit

Die aus Indien stammende Jackfrucht ähnelt der Textur von Pulled Pork, wenn sie kurz vor der Reife geerntet wird. Sie hat einen leicht süßen Geschmack, kann aber mit der richtigen Würze den Eindruck erwecken, dass es sich um Fleisch handelt.

Die Jackfrucht ist reich an Ballaststoffen, Magnesium, B6 und Antioxidantien. Außerdem enthält sie relativ wenig Kohlenhydrate.

1 Tasse Jackfrucht enthält 157 Kalorien, 2,5 Gramm Ballaststoffe, 739 Milligramm Kalium und 2,8 Gramm Eiweiß.

Es ist jedoch kein vollständiges Eiweiß, daher sollte es für eine gesündere Mahlzeit mit einer Hülsenfrucht oder einem Getreide kombiniert werden.

Einige der vorgewürzten Packungen enthalten Zucker, daher sollten Sie vor dem Kauf die Nährwertkennzeichnung überprüfen.

Top-Substitution Marken

Bei den Fleischersatzprodukten gibt es eine Vielzahl von Marken, die zur Auswahl stehen, vor allem, weil sie so beliebt geworden sind.

Sehen wir uns einige der beliebtesten Marken an, die Sie ausprobieren können:

Beyond Meat - Dieses Unternehmen verwendet Erbsenprotein zur Herstellung seiner "Hackfleisch"-Produkte wie Beyond Beef. Sie verwenden Rübenfarbstoff, um einen schönen "natürlich gefärbten" Burger-Patty herzustellen.

MorningStar Farms - Zurzeit bietet Kellogg's mehrere vegane Produkte (ohne Milch und Ei) an, wie Buffalo Chik Patties, Buffalo Wings und Chik'n Nuggets. Achten Sie auf das gelbe "V" für vegan auf der Packung.

Gardein - Neben den klassischen fleischlosen Fleischbällchen bietet dieses Unternehmen auch fischlosen Fisch wie ein goldenes

fischloses Filet und krabbenlose Mini-Kuchen an.

Tofurkey - **Tofurkey gibt** es seit 1980 und ist vor allem für seinen Festtagsbraten bekannt, aber es gibt auch Deli-Slices, Veggie-Dogs, Tempeh-Speck, vegane Pizza und Hackfleisch nach Chorizo-Art.

Field Roast - Diese werden mit Getreideprotein hergestellt und umfassen vegane Würste, Deli-Slices, Braten, Burger und sogar einen Hackbraten. Probieren Sie die veganen Käse Chao Slices auf ihrem Field Burger.

Yves Veggie Cuisine - Dieses Unternehmen wurde 1985 gegründet und bietet eine breite Palette von Produkten wie vegane Getreidestreifen mit BBQ-Sauce, Original fleischlose Jumbo Hot Dogs, fleischlosen kanadischen Speck und Veggie Brats Classic.

Trader Joe's - Diese Lebensmittelkette führt eine große Auswahl an veganen Produkten wie Chickenless Crispy Tenders. Und je mehr du kaufst, desto mehr wird es geben.

Lightlife - Achten Sie auf das auffällige "certified vegan"-Logo dieses Unternehmens, das eine Reihe von Produkten wie Smart

Dogs herstellt.

Boca Burger - Ein weiterer Anbieter, den es schon eine Weile gibt. Sie verwenden Erbsenprotein für ihre Burger und Spicy Chik'n Patties.

Sweet Earth Natural Foods - Das Unternehmen ist bekannt für seinen Seitan, seine Burritos und seine Erbsenprotein-Burger, aber es stellt auch "Bacon" und drei Sorten Hackfleisch her. Überprüfen Sie jedoch das Etikett, um sicherzustellen, dass es vegan ist.

Simply Balanced - Diese Marke von Target umfasst vier fleischlose Produkte, darunter die fleischlose Pute mit Pilz und Miso, die fleischlose Pute Teriyaki, das fleischlose Hähnchen Smoky Chipotle und das fleischlose Hähnchen Korean Barbecue.

Schlussfolgerung

Wussten Sie, dass ein höherer Verzehr von pflanzlichem Eiweiß nachweislich mit einer niedrigeren Sterblichkeitsrate verbunden ist?

In einer Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass in den Vereinigten Staaten lebende Südasiaten deutlich weniger kardiometabolische Risikofaktoren aufwiesen, wenn sie sich vegetarisch ernährten.

Fleischmärkte bergen auch Gesundheitsrisiken wie Schweinegrippe und Salmonellen. Außerdem führt der Einsatz von Antibiotika bei der Aufzucht von Fleischtieren zur Entwicklung von Krankheitserregern, die gegen die meisten unserer gängigen Medikamente resistent sind.

All dies bedeutet, dass Fleisch eher gefährlich als gesund ist, und so ist es kein Wunder, dass immer mehr Menschen auf

Fleischersatzprodukte zurückgreifen.

Darüber hinaus sind verarbeitete Lebensmittel weder für Ihren Körper noch für die Umwelt gut. Auch wenn Sie nicht vollständig Vegetarier sind, können Sie den Verzehr von rotem Fleisch einschränken und auf gesündere Fleischsorten wie Fisch, Huhn oder Pute umsteigen.

Wir haben in diesem Sonderbericht nur einige der Möglichkeiten behandelt, aber bitte setzen Sie Ihre Recherchen fort. Halten Sie Ausschau nach weiteren Rezepten, Marken und Optionen, sobald neue auf dem Markt erhältlich sind.

Fleischersatzprodukte sind eine kostengünstige Möglichkeit, dem Körper die Proteine zuzuführen, die er benötigt, um Körperzellen und Gewebe zu reparieren und zu erneuern.

Sie sind gut für Sie, gut für Tiere und gut für die Umwelt!

Guten Appetit!

Ressourcen

Hier finden Sie Links zu einigen Ressourcen, die Ihnen meiner Meinung nach helfen werden:

Der ultimative Leitfaden für Fleischersatzprodukte:

>> <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-meat-substitutes>

Fleisch auf Pflanzenbasis (Rangliste):

>> <https://www.thrillist.com/eat/nation/best-fake-meat-vegetarische-ersatzstoffe>

Vollständiger Veganer-Führer:

>> <https://www.peta.org/living/food/free-vegan-starter-kit>

24 fleischlose Rezepte:

>> <https://cookieandkate.com/24-meatless-recipes-that-fleischfresser-liebe/>