

Pflanzliche Lebensmittel – mehr als nur ein Trend

Carlos, -16 kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

ES GEHT AUCH MAL OHNE FLEISCH!

Ehrlich gesagt habe ich bisher noch nie mit Tofu gekocht. Als ich aber neulich asiatisch essen war, habe ich mir – statt wie sonst immer ein Curry mit Hähnchen – mal ein vegetarisches Tofu-Curry bestellt. Und ich muss sagen, in Kombination mit der cremigen Kokos-Curry-Sauce und viel knackigem Gemüse hat es mir richtig gut geschmeckt. Das war sicherlich nicht das letzte Mal, dass ich mich im Restaurant bewusst für ein fleischloses Gericht entschieden und dabei auch einmal was Neues ausprobiert habe.

Wie sieht's auf deinem Teller aus? Haben Tofu, Hülsenfrüchte und Co. eine Chance? Warum diese pflanzlichen Lebensmittel so gesund sind und auf jeden Fall öfter auf deinem Speiseplan stehen sollten, erfährst du diese Woche!

**Lass es dir schmecken!
Sandra**

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Schon mal „veggie“ probiert?

Sicherlich kennt jeder von uns jemanden, der in der letzten Zeit vor allem bei pflanzlichen Lebensmitteln bewusst zugreift. Eine Ernährung, die reich an Früchten und Gemüse sowie aus Pflanzen gewonnenen Produkten – wie z. B. Tofu oder Haferdrink – ist, wird dank ihrer gesundheitlichen Vorteile immer beliebter. Eine pflanzliche Ernährung liefert reichlich Eiweiss und Nahrungsfasern, hält dich länger satt und ist abwechslungsreich – und vor allem schmeckt sie richtig lecker!

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Eine pflanzliche Ernährung ist mit einem geringeren Risiko für chronische Erkrankungen, wie z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten verbunden.
2. Pflanzliches Eiweiss wird immer beliebter – z. B. in Form von fleischlosen Burgern, Tofu, Bohnen und Nüssen. So zeigt eine aktuelle Umfrage, dass rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung überwiegend oder ausschliesslich vegetarisch oder vegan isst. Ca. 5 Prozent bezeichnen sich als Vegetarier bzw. Veganer.
3. Wenn du überwiegend pflanzliches Eiweiss isst, nimmst du damit zwar nicht automatisch besser ab, aber du nimmst wichtige Nährstoffe auf – und nicht zuletzt sorgt es für eine köstliche Abwechslung in deiner Ernährung!



9 Tipps, wie du mehr pflanzliche Lebensmittel auf den Teller bekommst

Stell dir eine Mahlzeit, einen Snack oder sogar ein Dessert aus pflanzlichen Zutaten zusammen. Wenn du fertig bist, achte darauf, wie zufrieden du bist und wie gut es dir geschmeckt hat – und plane dir direkt die nächste Mahlzeit mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln ein!

1. Wenn du mit Reis kochst, nimm am besten Naturreis – er enthält mehr Nährstoffe als weisser Reis und gehört im lila Plan zu den Zero Point™ Lebensmitteln! Mischst du ihn mit rohem oder gekochtem Gemüse, hast du eine leckere und sättigende Mahlzeit gekocht.

2.

Linsen sind zwar klein, aber ein wahres Powerpaket, was Nährstoffe und Eiweiss angeht. Und mit ihnen wird jede Suppe zu einer richtig sättigenden Mahlzeit!

3. Schon mal Hülsenfrüchte im Kuchen probiert? Ein beliebtes Kuchenrezept ist der Schokokuchen mit schwarzen Bohnen. Hier wird das Öl durch schwarze Bohnen ersetzt – das spart Fett und liefert wertvolles Eiweiss.



4.



Jetzt wird's lustig – und zwar mit Kichererbsen. Ob im Salat, als Curry, Gemüsepfanne oder als knuspriger [Snack](#) – Kichererbsen sind ein echtes Allroundtalent!

5.

Tofu ist dir zu fad? Dann fehlt dir die richtige Marinade! Dank seiner Konsistenz saugt Tofu Marinaden sehr gut auf und wird damit ein richtiges Geschmackserlebnis. Ein leckeres Rezept mit Tofu findest du z.B. [hier](#).

6

Wenn du Burger oder Tätschli machst, mische einfach ein paar Champignons unter das magere Hackfleisch. Das bringt mehr Geschmack und weniger SmartPoints® – eine echte Win-win-Situation.

Chili-Cheese-
Burger

8

8

8



Tolle Rezepte
findest du auch
in unserem
Kochbuch
Veggie Love!



7.

Eine köstliche Bolognese-sauce geht auch fleischlos! Nimm statt Hack einfach rote Linsen. Unsere Teilnehmer lieben z.B. [Spaghetti mit Linsenbolognese](#) (S. 7).

8.

Pimpe deinen
Obstsalat mit
Nüssen und
Kernen!

9.

Es muss nicht immer Tofu sein. Auch Tempeh wird aus Sojabohnen hergestellt. Tempeh hat einen fast pilzartigen, nussigen und erdigen Geschmack.



Bulgur mit Tofu und Spinat



Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

12

9

9

1 kleine Zwiebel
1 TL Rapsöl
250 g Blattspinat (TK)
100 g Tofu nature
2 milde Peperoncino in Lake
60 g trockener Bulgur
250 ml vegane Gemüse-
bouillon (1 TL Instantpulver)
1 TL Garam Masala
2 EL Sojacreme, 17% Fett
1–2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

1. Zwiebel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten auftauen lassen. Tofu in Würfel und Peperoncino in Ringe schneiden.

2. Bulgur, Tofuwürfel und Peperoncininge unter den Spinat heben, mit Bouillon ablöschen, mit Garam Masala würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Bulgurpfanne mit Sojacreme und Zitronensaft verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**PROTEINE
AUS VEGGIE-
POWER**





Spaghetti mit Linsenbolognese



Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min. | 1 Person

9 5 0

50g trockene Vollkornspaghetti
Jodsalz
1 Karotte
50g Knollensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200ml vegane Gemüse-
bouillon (1 TL Instantpulver)
50g trockene rote Linsen
1 kleine Dose stückige Tomaten
1 EL Tomatenmark
Pfeffer
2 TL italienische Kräuter

1. Spaghetti nach Packungs-
anweisung in Salzwasser
garen. Karotte, Sellerie und
Zwiebel fein würfeln.
Gemüse in einer Pfanne
fettfrei andünsten.
Knoblauch dazupressen.
Nach und nach etwas
Gemüsebouillon angießen.

2. Linsen und restliche
Gemüsebouillon zugeben
und ca. 5 Minuten köcheln
lassen. Tomaten zugeben
und mit Tomatenmark
andicken. Sauce aufkochen
und mit Salz, Pfeffer und
Kräutern würzen. Mmh!

Tanja, -27kg
WW Teilnehmer



WW Pasta aus gelben Linsen – einfach leckere Teigwaren genießen!

Mit den WW Spaghetti sowie den WW Lasagneblättern aus gelben Linsen musst du nicht mehr auf dein Lieblings-Teigwarengericht verzichten. Eine proteinhaltige Alternative mit 4 SmartPoints® im grünen und blauen Plan, sowie nur 0 SmartPoints® im lila Plan! Einfach probieren und Teigwaren einmal anders genießen.

WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

➔ VORSCHAU

Warum du zum Abnehmen keine Willenskraft brauchst

Erfahre in der nächsten Woche, wie du mit der richtigen Strategie Entscheidungen leichter treffen kannst und so deiner Abnahme nichts im Weg steht!