

Pflanzliche Proteine: Die 11 besten Fleischalternativen

In einem Notfall kann es schwierig sein, an genügend Proteine zu kommen, insbesondere wenn kein Fleisch verfügbar ist.

Das kann zu Sorgen führen, dass du nicht genügend Nährstoffe erhältst, um deine Muskeln und andere Körperfunktionen zu unterstützen.

Glücklicherweise gibt es jedoch **viele pflanzliche Proteinquellen**, die eine gesunde und leckere Alternative darstellen.

In diesem Artikel stelle ich dir die 11 besten pflanzlichen Proteinquellen für den Notfall vor, damit du dich auch ohne Fleisch gesund und ausgewogen ernähren kannst.

Proteine sind essenziell für deinen Körper

Wenn du dich schon einmal ein wenig in der Szene umgehört hast, dann wirst du sicher auch schon die wildesten Debatten darüber mitbekommen haben, welche Ressource dein Körper am ehesten braucht, wenn du dich in einer Ausnahmesituation befindest.

Ja, natürlich – [Wasser, Nahrung, Unterkunft und so weiter](#). Doch hast du schon einmal genauer darüber nachgedacht?

Wenn es einen Begriff gibt, den ich nur allzu gerne in so manchen meiner Artikel beschwöre, dann ist es **deine Handlungsfähigkeit**.



Die Handlungsfähigkeit ist die Fähigkeit, auf die Herausforderungen und Anforderungen des Lebens adäquat reagieren und entsprechend handeln zu können.

Immer wieder predige ich, dass du stets und ständig handlungsfähig sein sollst! Und ja, dazu gehört auch die **richtige Ernährung**, nicht nur im Alltag, sondern **ganz besonders in Ausnahmesituationen**.

Ganz recht, die richtige Auswahl deiner Nahrung kann auch im Notfall über Leben und Tod entscheiden, wenn es hart auf hart kommt.

Eine besonders große Rolle spielen hierbei die Proteine.

Ich weiß, du brauchst Kohlenhydrate für Energie. Doch wenn es dir um mehr geht, als um schnelle Energieschübe – und das sollte es – dann kommst du um eine gute Proteinquelle nicht herum.

Proteine sorgen nicht nur für Muskelwachstum und gewährleisten Stabilität in deinem Körper, sie tragen auch zu einem gesunden Testosteronspiegel bei (den übrigens Frauen ebenso benötigen, nur in einem anderen Verhältnis).

Des Weiteren setzen sie **Stoffe in deinem Hirn frei, die dich fitter, aktiver und aufmerksamer machen**. Denn was du im Notfall nicht gebrauchen kannst, ist Lethargie!

Abgesehen davon ist die Sättigung, die du mit proteinreichen Lebensmitteln bewirkst, um einiges höher als bei mit Kohlenhydraten beladener Nahrung. Proteine brauchen einerseits länger, um verdaut und verstoffwechselt zu werden und verhindern andererseits einen zu schnellen Anstieg und anschließenden Abfall des Blutzuckerspiegels.



Proteine sind wie kleine Roboter in unserem Körper, die wichtige Aufgaben erledigen, zum Beispiel dafür sorgen, dass unsere Muskeln stark bleiben und dass wir genügend Energie haben.

Das Problem ist allerdings, dass insbesondere vollwertige Proteinquellen wie Eier, Fleisch oder Magerquark in Notfallsituationen relativ schnell ausgehen.

Wir tendieren nämlich gerade in Stresssituationen oder generell großen Belastungen nicht nur zu Zucker, sondern speziell auch zu Proteinen, was zu einem hohen Verbrauch führen kann.

Aber keine Sorge, selbst wenn deine Hauptproteinquelle innerhalb kürzester Zeit aufgebraucht ist, gibt es trotzdem noch Möglichkeiten, deinen Bedarf zu decken.

In diesem Artikel zeige ich dir jetzt 11 großartige Proteinquellen, die du im Notfall verwenden kannst. Fangen wir mit Spinat an.

1. Spinat

Schon Popeye wusste es! Oder was glaubst du, wieso er stets und ständig eine Dose Spinat verdrückt hat, wenn er extra viel Power gebraucht hat?

Spinat beinhaltet zwar **nicht so viel Protein wie Fleisch**, doch genügt es vorwiegend dafür, anderen Mahlzeiten einen kleinen Proteinschub zu verpassen und diese damit aufzupeppen.

- Menge an Protein ➔? Etwa 3 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Spinat
- Wo findest du den Spinat? ➔? Im Supermarkt oder dem heimischen Garten

Spinat kannst du auf zahlreiche verschiedene Arten zubereiten. Eine relativ simple, aber sehr nahrhafte Möglichkeit ist es, den **Spinat gemeinsam mit Kartoffeln zuzubereiten**. Nimmst du dazu noch eine Rahmsoße oder etwas Milch dazu, hast du eine vollwertige Mahlzeit, die aus hervorragenden Kohlenhydraten und einer guten Menge Proteinen besteht.



Spinat enthält eine gute Menge an Proteinen, die wichtig für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe im Körper sind.

Außerdem kannst du den **Spinat als Zusatz zu Nudeln** zubereiten. Auch hier profitierst du von der idealen **Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen**. Im Klartext erhältst du eine Energie spendende und sättigende Mischung aus zwei wichtigen Makronährstoffen.

Spinat als alleiniges Lebensmittel wird dich vermutlich nicht lange sättigen. Bereite ihn also immer (sofern möglich) als Zusatz oder Beilage zu. Ausnahmen bestätigen die Regel: Wenn du Spinat als

Hauptgang ohne anderweitige Zutaten gerne isst, dann nur zu!

2. Kidneybohnen aus der Dose

Kidneybohnen aus der Dose sind definitiv eine empfehlenswerte Proteinquelle, und das nicht nur, weil sie sich **in der Dose besonders lange halten**.

Diese kleinen, pflanzlichen Proteinbomben versorgen dich mit **hochwertigem Pflanzeneiweiß**, das alle Vorteile mit sich bringt, die du in einer Notsituation brauchst.

- Menge an Protein ➔? Etwa 8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Bohnen
- Wo findest du die Bohnen? ➔? Im Supermarkt oder dem heimischen Garten



Kidneybohnen sind besonders reich an Proteinen im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten und sind daher eine gute Wahl für Menschen, die ihren Proteinbedarf erhöhen möchten.

Kidneybohnen aus der Dose kannst du auf verschiedene Arten zubereiten. Kombiniere sie mit Mais in einem leckeren und gesunden Bohnen-Mais-Salat, indem du die beiden Zutaten vermischst, etwas Essig und Öl dazugibst und nach Belieben würzt. Falls dir noch andere Zutaten einfallen, wie zum Beispiel Zwiebeln, dann kannst du diese natürlich einfach hinzufügen.

Außerdem machen sich die kleinen Eiweißbomben hervorragend in verschiedenen [Eintöpfen](#) (wie einer Bohnenpfanne, [hier das Rezept](#)), um dessen Proteingehalt ordentlich zu erhöhen. Du kannst sie also warm oder kalt genießen, wie du es gerne möchtest!



Kidneybohnen kannst du im Übrigen nicht nur aus der Dose genießen, sondern auch getrocknet.

100 g getrocknete Kidneybohnen kommen nämlich auf erstaunliche 21 g Eiweiß pro 100 g! Getrocknet macht sich dieser pflanzliche Muskelmacher nämlich als ausgezeichnete Snack für zwischendurch.

Achtung: Achte bei sämtlichen Hülsenfrüchten, also auch bei Kidneybohnen darauf, dass du sie vor dem Verzehr entweder kochst, oder du sie bereits vorgekocht kaufst. Die meisten Hülsenfrüchte enthalten im Rohzustand nämlich Giftstoffe, deren [Verzehr tödlich enden kann!](#) Diese Giftstoffe werden erst durch das Garen der Hülsenfrucht neutralisiert.

3. Zerealien

Wie bitte? Die süßen Getreidestückchen, die du vermutlich am liebsten als Kind zum Frühstück gegessen hast, sollten gute Proteinlieferanten sein? Gerade diese Zuckerbomben?

Nun, sicher kommst du nicht auf die Menge, die dir ein ordentliches Rumpsteak geben würde, doch ist das auch nicht Sinn der Sache. **Als ergänzende Proteinquelle im Notfall** können sich Zerealien lohnen.



Wenn du sicherstellen willst, dass dein Müsli eine gute Proteinquelle ist, kannst du es mit proteinreichen Zutaten anreichern, wie zum Beispiel Nüssen und Samen.

Selbstverständlich gibt es auch hier **enorme Unterschiede zwischen den verschiedenen Sorten** an Frühstückszerealien. Das gilt insbesondere für „gewöhnliches“ Müsli und, nennen wir sie mal „an Süße orientierten“ Zerealien. Ein gutes Frühstücksmüsli kann, auch in abgepackter Form, gespickt sein mit nahrhaften Proteinquellen, welche dir durch den Tag helfen.

Im besten Falle erhältst du eine vernünftige, vollwertige Mahlzeit, die dich mit einer Kombination aus Proteinen, Kohlenhydraten und ein paar gesunden Fetten versorgt.

Mein persönlicher Tipp: Achte beim Kauf von Frühstückszerealien auf gesunde Inhaltsstoffe, denn auch gesundes Müsli kann absolut hervorragend schmecken und hilft deiner Gesundheit!

- Menge an Protein ➔? Je nach Sorte zwischen 2 und 20 Gramm Eiweiß pro Portion
- Wo findest du Zerealien? ➔? In nahezu jedem Supermarkt

4. Haferflocken

Wenn wir schon beim Müsli angekommen sind, dann müssen die Haferflocken auf jeden Fall speziell erwähnt werden.

Denn gerade in Ausnahmeszenarien bieten dir Haferflocken nicht nur eine **lange Haltbarkeit und viel Energie**, sondern auch **eine Menge Eiweiß!** Haferflocken kannst du in grober oder feiner Form kaufen, ganz nach deinen persönlichen Vorlieben.

- Menge an Protein ➔? 6-13 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Haferflocken
- Wo findest du Haferflocken? ➔? In nahezu jedem Supermarkt

Die Zubereitung von Haferflocken, so simpel sie auch sein mag, kannst du variabel gestalten. Du kannst sie als Müsli in Kombination mit Nüssen, Früchten, Milch und anderen Lebensmitteln zubereiten, aus

ihnen Porridge herstellen, oder sie mit Magerquark für einen extra Eiweiß-Boost verzehren.



Haferflocken sind eine gute Quelle für Protein. Sie enthalten etwa 6-13 Gramm Protein pro 100 Gramm Haferflocken, abhängig von der Marke und der Art der Haferflocken.

5. Gefrorene Erbsen

Eine weitere pflanzliche Proteinquelle sind **grüne gefrorene Erbsen**. Erbsen sind vergleichsweise günstig und beinhalten eine nicht zu verachtende Menge an Protein, was sie für Notfallsituationen oder Ausnahmeszenarien zu einer hervorragenden alternativen Proteinquelle macht.

Des Weiteren kannst du sie zu zahlreichen Mahlzeiten zubereiten, du bleibst also variabel.

Ich empfehle dir für diesen Zweck, tatsächlich **auf gefrorene Erbsen zurückzugreifen**. Zwar beinhalten auch frische Erbsen die wertvollen Inhaltsstoffe, doch hat die gefrorene Variante doch den ein oder anderen Vorteil zu bieten, der dir insbesondere in SHTF-Szenarien helfen kann – und damit meine ich nicht nur den günstigen Preis!



Gefrorene Erbsen sind einerseits, solange sie gefroren bleiben, **eine halbe Ewigkeit haltbar** – im Optimalfall sogar mehrere Jahre!

Wenn du eine längere Zeit bei dir Zuhause oder in deiner [Bug Out Location](#) ausharren musst, dann bist du auf Lebensmittel angewiesen, die lange haltbar sind! Doch auch das ist nicht der ausschlaggebende Punkt für gefrorene Erbsen.

Die wichtigen **Nährstoffe in der Erbse bleiben durch das Schockfrostern viel länger erhalten**, als in frischer, roher Form. Du kannst also damit rechnen, dass du beim Verzehr der Erbse alle nötigen Nährstoffe inklusive der Proteine auf direktem Wege zu dir nimmst.

- Menge an Protein ➔? Zwischen 4 und 8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Erbsen
- Wo findest du Erbsen? ➔? Gefrorene Erbsen findest du in zahlreichen Supermärkten

Erbsen kannst du, anders als andere Hülsenfrüchte, **auch roh verzehren**.

Falls du also keine Zeit hast, um sie zu kochen oder anderweitig zuzubereiten, kannst du sie auch auf die Schnelle als Snack verwenden. Ob du sie dafür erst auftauen lässt oder gar gefroren verspeist, liegt ganz bei dir. Die wichtigen Nährstoffe erhältst du so in jedem Fall.

Zudem lassen sich mithilfe von Erbsen als Beilage auch super Gerichte kochen, etwa gemeinsam mit Nudeln oder Kartoffeln, oder aber in Form von Eintöpfen.

6. Parmesankäse

Genauso wie Frühstückszerealien und gefrorene Bohnen, findet sich Parmesankäse wahrscheinlich in den meisten deutschen Haushalten wieder.

In den meisten Fällen wird er als leckerer Zusatz für gewisse Nudelsorten, gebackene Aufläufe oder einfach als Snack verwendet. Da er sich dazu noch ordentliche lange hält, kann man ihn als langfristigen

Genuss betrachten.



Doch was viele nicht ahnen: Käse generell und Parmesankäse insbesondere beinhaltet eine ganze Menge an Proteinen.

Und dies sogar, obwohl du dafür nicht einmal eine große Menge davon verzehren musst. Wenn du also eine **Notfallproteinbombe** Zuhause haben möchtest, dann solltest du dir die ein oder andere Packung Parmesankäse zulegen – es lohnt sich!

- Menge an Protein ➔? bis zu 38 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Käse
- Wo findest du Parmesankäse? ➔? In sämtlichen deutschen Supermärkten

7. Eicheln

Gleich vorab: Du ziehst jetzt bitte nicht zum nächsten Baum in deiner Umgebung los, sammelst eine Eichel nach der anderen auf und verspeist sie roh.

Eicheln sind nämlich grundsätzlich ungenießbar bis giftig, allerdings auch essbar. Falls du verwirrt bist, keine Sorge! Ich erkläre dir, was gemeint ist.

Eicheln bestehen aus einer Menge gesunder Stoffe, darunter auch Protein. Auf der anderen Seite befinden sich an ihnen auch **Gerb- und Bitterstoffe**, die den Verzehr mit eher unangenehmen Konsequenzen „belohnen“. Diese Gerbstoffe ([Die Rinde nutzt man zum Gerben von Tierhäuten](#)) müssen natürlich raus.



Eicheln galten allerdings nicht umsonst **im Mittelalter als Grundnahrungsmittel**. Die Eiche nannte man damals liebevoll „Brotbaum“, da sie dazu in der Lage war, ganze Familien zu versorgen. Du siehst also, dass du von diesem kleinen „Nüsschen“ profitieren kannst, sollte der Fall der Fälle eintreten.

- Menge an Protein ➔? Etwa 6 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Eicheln
- Wo findest du Eicheln? ➔? Die deutsche Eiche ist in sämtlichen deutschen Wäldern vertreten

Wie zu Beginn bereits erwähnt, musst du die Eicheln **vor ihrem Verzehr von den Bitter- und Gerbstoffen befreien**, um Vergiftungserscheinungen wie Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen zu vermeiden. Die Entfernung der Giftstoffe ist bei der Eiche relativ unkompliziert. Alles, was du brauchst, ist Wasser.

Sämtliche Giftstoffe kannst du aus der Eichel nämlich **ausschwemmen**.



Du wässerst die Eichel also so lange mit stets wechselndem Wasser aus, bis sie keine Verfärbungen mehr in diesem hinterlässt.

Stell dir vor, du möchtest einen Gegenstand in Wasser reinigen und tust das so lange, bis keine Verschmutzungen mehr im Wasser zu finden sind. Wenn du das Wasser mit den Eicheln aufkochst, geht es noch schneller.

Du solltest die Eicheln vor dem Kochen noch schälen. Gib sie danach in eine Pfanne und beginne damit, sie zu rösten.

Du stellst unter anderem mit den Eicheln ein Brot oder einen Tee her.



8. Walnüsse

Eine weitere Nuss, die du in Deutschland findest und die einen hervorragenden Proteingehalt mit sich bringt, ist die Walnuss.

Vielleicht pflanzt du ja selbst einen Walnussbaum in deinem Garten und versorgst dich dementsprechend selbst mit dieser **wertvollen Proteinquelle**?

- Menge an Protein ➔? Etwa 4,3 Gramm Protein pro 100 Gramm Walnuss
- Wo findest du Walnüsse? ➔? Abgepackt im Supermarkt oder an Walnussbäumen



Die Walnuss ist eine Nussfrucht, die reich an Eiweiß ist und daher eine gute Ergänzung für eine proteinreiche Ernährung darstellt.

Solltest du deine Walnüsse selbst sammeln, dann achte darauf, dass du lediglich **die reifen Nüsse einsammelst**.

Eine reife Walnuss erkennst du daran, dass die glatte, dünne Schicht, welche die Schale der Walnuss umgibt, bereits abgefallen ist. Es sind also lediglich die Schale und die Nuss enthalten.

Um die Nuss zu öffnen, nutzt du einen einfachen Nussknacker oder schlägst sie mit einem Stein auf.

Das Innere kannst du dir dann als spontanen Snack, als Salat oder auch in Eintöpfen und Aufläufen schmecken lassen. Nüsse enthalten neben den Proteinen auch eine Menge **gesunder Fette**. Das sättigt dich zusätzlich und versorgt dich mit wichtigen Nährstoffen.

9. Haselnüsse

Nicht nur die Walnuss beinhaltet eine große Menge an Proteinen und anderen gesunden Nährstoffen, die unter anderem deinen Hormonhaushalt positiv beeinflussen können.

Auch die Haselnuss verfügt über diese Vorteile und erweist sich dementsprechend als ausgesprochen hilfreiche Proteinquelle, die sich hervorragend als Snack eignet.



Die Haselnuss enthält viel Eiweiß und ist damit eine gute Wahl für alle, die ihren Proteinbedarf erhöhen möchten.

- Menge an Protein ➔? Etwa 4,3 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Haselnuss
- Wo findest du Haselnüsse? ➔? Abgepackt im Supermarkt oder an Haselnussbäumen

Nüsse halten sich eine ganze Weile lang, weswegen du dir, falls du das möchtest, einen ordentlichen Vorrat an abgepackten Nüssen im Supermarkt kaufen kannst.

Für gewöhnlich sind diese unverzüglich für den Verzehr bereit. Auch in Ausnahmesituationen kannst du dich also auf einen **schnellen Proteinsnack** verlassen, wenn du zur Haselnuss greifst.

Wenn du die Haselnüsse selbst sammelst, **ernte diese möglichst reif**. Greifst du zu noch relativ unreifen Nüssen, faulen diese schnell, was gerade in deiner Situation nicht förderlich ist.

Falls du dennoch ein paar noch nicht vollständig gereifte Haselnüsse einsammelst, kannst du diese in einem Behälter mit Deckel nachreifen lassen. Kontrolliere sie aber regelmäßig nach Schädlingen.

Lies auch

[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#) – Du bist dir unsicher, welche Pflanzen du im Notfall essen kannst? Dann lass uns zusammen lernen und ich zeige dir, wie du garantiert nicht im Wald verhungerst.

10. Brennnesseln

Was dir als Kind vielleicht eher auf unangenehme Art und Weise aufgefallen ist, kann dir mittlerweile als wertvolle und vor allem **gesunde Proteinquelle für alle Fälle** dienen.

Du wirst die Brennnessel zwar ordentlich zubereiten müssen (zumindest empfehle ich dir das, wenn du keine schmerzhaften Erfahrungen machen mochtest), doch erhältst du im Gegenzug ein wahres „Superfood“.

- Menge an Protein ➔? Etwa 7 Gramm pro 100 Gramm Brennnesseln
- Wo findest du Brennnesseln? ➔? In sämtlichen deutschen Wäldern und Wiesengebieten, du kannst sie auch selbst anpflanzen oder in bestimmten Läden erwerben



Die Brennnessel ist eine Pflanze, die reich an Eiweiß ist und daher eine gute Ergänzung für eine proteinreiche Ernährung darstellen kann. Sie kann frisch in

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>