



INSPIRATION PLANT-FORWARD

Leitfaden für die
pflanzenbasierte Küche

Plant-based als weltweiter Trend

Pflanzenbasierte Küche bietet hohes Potential

Immer mehr Menschen stellen ihre bisherige Ernährung auf den Prüfstand. Der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden ist Hauptinflussfaktor und Triebfeder für den plant-based Trend, der für ein immenses Wachstum der Kategorie pflanzenbasierte Lebensmittel sorgt. Auch der vegane Lebensstil entwickelte sich in den vergangenen fünf Jahren zum Mainstream, wobei sich nur 2 % der Personen aktiv als Veganer beschreiben. Viel bedeutender ist jedoch der Anteil der Flexitariar, der weltweit bei 42 % aller Verbraucher liegt. Davon stammen 54 % aus der Generation Z, also den um die Jahrtausendwende geborenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Sie vermeiden zunehmend Fleisch und Tierprodukte.¹ Dieses wachsende Interesse an plant-based Angeboten bietet erstaunliche Möglichkeiten zur Entwicklung neuer Produkte und Gerichte. Analysen prognostizieren ein Wachstum des Marktes für pflanzenbasierte Nahrungsmittel um 11,9 % bis 2027, mit einem Wert von 74,2 Milliarden USD.²

¹Euromonitor, Global Health and Nutrition Survey 2020

²<https://www.globenewswire.com/news-release/2020/08/13/2077824/0/en/Plant-based-Food-Market-Worth-74-2-Billion-by-2027-Growing-at-a-CAGR-of-11-9-from-2020-Pre-and-Post-COVID-19-Market-Opportunity-Analysis-and-Industry-Forecasts-by-Meticulous-Resear.html>

Was genau bedeutet eigentlich plant-based?

Aktuell kursieren unzählige Begriffe und Kennzeichnungen rund um pflanzenbasiertes Essen. Auch in den Medien ist das Interesse für das Thema groß, wobei plant-based in der Öffentlichkeit oftmals mit einer veganen oder vegetarischen Ernährung assoziiert wird. Dabei sind Gemüse, Obst, Getreide und proteinreiche Nahrungsmittel wie Bohnen und Erbsen, Nüsse, Körner und Sojaprodukte nur die Grundpfeiler der pflanzenbasierten Ernährung. Milchprodukte, Meeresfrüchte, mageres Fleisch, Geflügel und Eier können ebenfalls optional integriert werden. Rund die Hälfte aller Verbraucher weltweit interessiert sich für die pflanzenfokussierte Ernährung. Entsprechend hoch ist die Nachfrage nach neuen plant-based Angeboten in der Gastronomie.

Weniger Fleisch, aber nicht fleischlos

Bei plant-based geht es nicht darum bestimmte Lebensmittelgruppen auszuschließen. Es geht um die bewusste Auswahl von Nahrungsmitteln und darum, wie die Menge an regelmäßig verzehrten pflanzlichen Lebensmitteln gesteigert werden kann. Es gibt verschiedene pflanzenbasierte Ernährungsformen wie zum Beispiel die Mittelmeerküche, die kleine Mengen Geflügel, mageres rotes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte beinhalten. Der größte Vorteil des plant-based Trends: Köche und Lebensmittelhersteller können aus einer Fülle an Zutaten wählen, um Innovationen zu entwickeln, die mit leckerem Geschmack, optimaler Textur und hohem Nährwert punkten.

Warum plant-based

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist reicher an ungesättigten Fetten und Ballaststoffen, die sich beide positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Außerdem enthält die pflanzenfokussierte Küche oft mehr Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, die dazu beitragen, das Risiko chronischer Erkrankungen zu verringern. Forschungsergebnisse aus mehreren Jahrzehnten belegen eindeutig, dass der Verzehr von Obst und Gemüse das Wohlbefinden fördert.³

Pflanzliche Proteinquellen

Zu den pflanzlichen Proteinquellen gehören Nüsse, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Kerne, Tofu und Vollkorngetreide. Durch Walnüsse können plant-based Gerichte genauso sättigend sein wie vergleichbare fleischhaltige Gerichte, denn sie sind sehr reich an Ballaststoffen. Daher spricht man in den USA in diesem Zusammenhang auch gerne von „Walnussfleisch“.

Gute Fette

Gute Fette sind wertvoll für die Gesundheit. Zahlreiche Forschungen haben die Vorteile von guten, ungesättigten Nahrungsfetten nachgewiesen, die in Nahrungsmitteln wie Nüssen (Walnüssen), Leinsamen, Pflanzenölen (Raps, Soja und nativem Olivenöl extra), Lachs, Makrele und Avocados enthalten sind.

³Edelman Intelligence (2020) - Plant-forward Tracking Survey.

Lasagne mit
Walnüssen



Vorteile von Omega-3-haltigen Lebensmitteln

OH MEGA!

Omega-3-Fettsäuren sind unerlässlich für eine optimale Gesundheit und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Walnüsse sind die einzigen Nüsse, die mit 2,7 Gramm pro 30 g-Portion eine signifikante Quelle von pflanzlicher Omega-3 ALA (Alpha-Linolensäure) sind. ALA werden zahlreiche gesundheitliche Vorteile nachgesagt. Seit mehr als 30 Jahren unterstützt die California Walnut Commission (CWC) gesundheitsbezogene Forschungen mit Walnüssen, um ihre Rolle in einer gesunden Ernährung zu untersuchen. Bis heute gibt es mehr als 200 Forschungsarbeiten von 55 Instituten und Universitäten in 10 Ländern, mit gut dokumentierten Forschungsergebnissen zur Herzgesundheit, geistigen Gesundheit, Krebs und Diabetes und vielen mehr.

Walnüsse als perfekte plant-based Basis

Kalifornische Walnüsse sind extrem vielseitig. Sie sind eine natürliche, vollwertige und nährstoffreiche Zutat, die der Konsument kennt. Walnüsse zählen zu den Grundnahrungsmitteln einer pflanzenbasierten Ernährung. Sie eignen sich in zahlreichen Produktkategorien als Hauptbestandteil und lassen sich perfekt mit anderen Zutaten kombinieren, um unzählige Geschmacksrichtungen und Texturen zu kreieren. Ob süß oder herzhaft, roh oder gegart — die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Außerdem sind kalifornische Walnüsse glutenfrei und als „clean label“-Zutat oft von großem Vorteil.

Suppen und Saucen mal ganz anders

Durch gemahlene Walnüsse als Ersatz für Mehl und andere glutenhaltige Verdickungsmittel können Saucen ideal verfeinert werden. Auch als Ersatz für Milchprodukte bieten Walnüsse in cremebasierten Suppen eine unkomplizierte, pflanzenbasierte Alternative, die die Textur des Gerichts bewahrt. Auch für die Herstellung von köstlichem Hummus oder Pesto sind Walnüsse perfekt geeignet und verleihen dem Produkt das gewisse Etwas.

Köstliche Brotaufstriche

Aufstrich und Mus auf Nussbasis sind aktuell in aller Munde. Walnüsse sind hier eine hervorragende Basis, die sowohl mit herzhaften als auch mit süßen Zutaten kombiniert werden können. Eine herzhafte Note wird durch Gewürze wie Chili erreicht. Für süße Varianten harmonisieren Schokolade, Zimt oder Ahornsirup wunderbar mit Geschmack und Textur von Walnüssen. Laut Prognosen wird der Markt für nussbasierte Brotaufstriche bis Ende 2026 jährlich um rund 7 % wachsen und ein Marktvolumen von weltweit 11,5 Milliarden Dollar erreichen.⁴

⁴<https://www.marketdataforecast.com/market-reports/nut-based-spreads-market>

Walnüsse als Fleischersatz

Fleischersatzprodukte sind gefragt

Weltweit lag der pflanzenbasierte Markt für Fleischalternativen 2020 bei 5,6 Milliarden USD und wird 2027 voraussichtlich 14,9 Milliarden USD erreichen.⁵ Walnüsse sind eine hervorragende Zutat für Fleischersatzrezepturen, da sie gesunde Fette und eine weiche, fleischige Textur bieten. Bei fleischfreien Clean-Label-Rezepturen ist pflanzenbasiertes Hackfleisch die optimale Basis. Ideal ist es, wenn dieses Basis-„Hack“ rein natürliche Inhaltsstoffe enthält, die klar erkennbar sind. Zum Beispiel: Walnüsse, Wasser, Meersalz und Hülsenfrüchte. Diese Rezeptur ist sowohl einfach als auch innovativ.

Verarbeiten & verfeinern

Walnussbasiertes „Hack“ kann industriell leicht verarbeitet und verfeinert werden. Dies erfordert lediglich einen geeigneten Mixer als Grundausstattung zum Mischen der Zutaten. Walnuss „Hack“ kann auch tiefgefroren oder gekühlt aufbewahrt werden und ist zudem außergewöhnlich lange haltbar.

Geschmack & Textur

Dank ihres fein-nussigen Geschmacks und ihrer außergewöhnlichen Textur können Walnüsse als Hackfleischersatz in der Kategorie pflanzenbasierter Produkte eine herausragende Rolle einnehmen. In einer Verbraucherumfrage von 2019 wurde Geschmack als ein Hauptgrund für den Verzehr von Walnüssen genannt.

Unendliche Vielseitigkeit

Walnuss „Hack“ ist für sich allein schon eine köstliche Basis, die zudem vielfältig gewürzt und in verschiedensten Produkten verwendet werden kann. Ob gehackt oder gewürfelt — Walnüsse können mit Gewürzen, Hülsenfrüchten, getrockneten Pilzen und vielem mehr zu einem Hackfleischersatz für fleischlose Burger oder Fleischbällchen, in würziger Bolognese, als Wurstersatz oder als pikante Chorizo in Tacos verwendet werden. Mit den richtigen Gewürzen können Walnüsse Hühnerfleisch in einem asiatisch inspirierten Salat-Wrap ersetzen oder das fleischige, reichhaltige Mundgefühl für die Füllung in Nudeln und Teigblättern bieten — die Kombinationsmöglichkeiten sind grenzenlos!

⁵ResearchAndMarkets, Global Plant Based Meat Market Report 2021-2027

Fleischlose
California Walnut
Meatballs



Nussprodukte haben Zukunft

Milchfreier HochgeNUSS

Pflanzliche Alternativen zu Milchprodukten sind längst weitaus mehr als reiner Milchersatz. Walnüsse bieten ein bisher unausgeschöpftes Geschmacksprofil, das nicht nur nussbasierte Pflanzendrinks bereichert, sondern auch Textur und Cremigkeit für gekühlte oder gefrorene milchfreie Desserts bietet. Der globale Markt für Milchproduktalternativen wird einem kürzlichen Bericht von Grand View Research, Inc. zufolge von 2021 bis 2028 voraussichtlich auf eine jährliche Wachstumsrate von 12,5 % ansteigen und 2028 einen Betrag von 52,58 Milliarden USD erreichen.⁶

Als Snack einfach unverzichtbar

Pure Walnüsse sind schon lange als Snack begehrt. Aber auch als Zutat für Snackprodukte sind sie ideal, um das Snackerlebnis zu einem gesunden Genuss zu machen. Im stressigen Alltag entscheiden sich viele für eine kleine Zwischenmahlzeit im Laufe des Tages anstatt einer kompletten Mahlzeit am Tisch. Besonders beliebt sind Snacks aus gesunden Zutaten. Das Nährwertprofil der Walnüsse erfüllt diese Anforderung. Zudem bilden Walnüsse die perfekte Basis für eine breite Palette an Geschmacksrichtungen — salzig, süß oder pikant.

⁶ Grand View Research, Dairy Alternative Market Growth & Trends, April 2021



Walnüsse in Restaurants

Seit Jahren schon zeigt die Gastronomie, dass pflanzenbasierte Gerichte auf kulinarisch hohem Niveau gefragt sind und sich gut verkaufen. Köche wissen heute mehr denn je, dass viele Gäste sich pflanzenbasiert ernähren möchten, ohne dabei auf

das gewohnte Genusserlebnis zu verzichten. Die steigende Nachfrage nach innovativem Einsatz von pflanzlichen Zutaten wie Walnüssen birgt großartige Möglichkeiten für Gastronomen, die Speisekarte mit kreativen Gerichten zu bereichern.

Kalifornischer Walnuss Omega Burger

Zutaten 6 Portionen

- FÜR DIE BRATLINGE:**
- 200 g kalifornische Walnüsse, geröstet
 - 210 g Kichererbsen
 - 200 g roter oder weißer Quinoa, gekocht
 - 40 g Paniermehl
 - 2 EL Chia Samen
 - 2 EL Apfelessig
 - 2 EL Olivenöl
 - 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
 - 2 Eier
 - 2 Knoblauchzehen
 - Salz und Pfeffer
- 75 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- FÜR DIE BURGER:**
- 9 Vollkorn-Hamburgerbrötchen, getoastet
 - 1/4 Salatkopf
 - 4 Tomaten
 - 2 große Zwiebeln

Zubereitung:

1. Kalifornische Walnüsse, Kichererbsen, Quinoa, Paniermehl, Chiasamen, Essig, ein Esslöffel Olivenöl, Kreuzkümmel, Eier und Knoblauch in eine Küchenmaschine geben, gründlich miteinander vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mit angefeuchteten Händen sechs Bratlinge aus der Masse formen und mit den gehackten kalifornischen Walnüssen panieren - leichtes Andrücken verhindert, dass die zerkleinerten Walnusskernhälften abfallen.
3. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Bratlinge für fünf bis sieben Minuten auf jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.
4. Mit getoasteten Vollkorn-Hamburgerbrötchen servieren und nach Belieben mit Salat, Tomaten oder Zwiebeln belegen.

Die richtige Walnuss für jeden Zweck

Kalifornische Walnüsse sind in verschiedenen Größen und Farben erhältlich. Die Farben reichen von hell bis bernsteinfarben, wobei die helleren Walnüsse aus ästhetischen Gründen beliebter sind. Jede Farbvariation

bietet eine eigene Palette an Geschmacks-
komponenten. Lernen Sie den Unterschied
kennen, den diese Aromen in einem Gericht
oder einer Formulierung bewirken können.

Helle Walnüsse

Eigenschaften:

- Erdige Note
- Mildes Aroma
- Dezentere Tannine
- Höhere Verfügbarkeit

Anwendungsideen für helle Walnüsse:

- Geröstet in Backwaren und Brot
- Püriert für Dressings und Saucen
- Püriert für Walnussmilch
- Gewürzt für Snacks



Helle bernsteinfarbene Walnüsse

Eigenschaften:

- Kräftiger Geschmack
- Runde Tannine
- Leicht süßlicher Abgang
- Kostengünstigere Wahl

Anwendungsideen für helle bernsteinfarbene Walnüsse:

- Gehackt oder zerkleinert für Fleischersatz
- Geröstet und püriert für Suppen, Saucen oder Brotaufstriche
- Der kräftigere Geschmack passt gut zu Schokolade



Not just walnuts — California walnuts!

Nicht alle Walnüsse sind gleich. Wie bei Weintrauben tragen Boden, Klima, Sorten, Anbau- und Erntepraktiken zum einzigartigen Aroma und zur Textur von Walnüssen bei. Das kalifornische Central Valley ist für das mediterrane Klima, die vielen Sonnentage sowie die nährstoffreichen Böden bekannt. Walnüsse aus Kalifornien haben ein mildes Aroma und eine weiche Textur. Sie werden nach strengen bundes- und landesbehördlichen Bestimmungen für Lebensmittelsicherheit geerntet und verarbeitet. Die Branche hält seit mehr als einem Jahrhundert einen außergewöhnlichen Standard für Lebensmittelsicherheit.

Wie alle landwirtschaftlichen Produkte benötigen auch Walnüsse einen gesunden Boden, Sonnenlicht und Wasser. Um diese nahrhaften Lebensmittel für zukünftige Generationen zu sichern, entwickelt die kalifornische Walnussindustrie fortwährend neue Technologien und nachhaltige Strategien, die die Ernte verbessern und zugleich die Ressourcen schonen. Die Anbauer, deren Farmen meist seit Generationen in Familienhand sind, haben ein ganz persönliches Interesse daran, die langfristige Gesundheit der Umwelt, der Walnussindustrie und damit auch der Gemeinschaft, in der sie leben, zu sichern.



**Garantiert
die beste Qualität:
kalifornische
Walnüsse**



Impulsgeber Heiko Antoniewicz gibt in seinen Video-Tutorials wertvolle Tipps & Tricks zur Verarbeitung kalifornischer Walnüsse. Mehr Informationen dazu gibt es auf www.californiawalnuts.de.





Saté von kalifornischen Walnüssen mit Ducca und geschmorter Pastinake

Flammkuchen mit Walnuss-Hummus, Rapssaat und Brokkoli



Gebackene Süßkartoffel mit kalifornischer Walnuss-Salsa und Tandoori



FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

Das Frühstück ist noch immer die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Beispiele für kreative Interpretationen:

- Quinoa-Frühstück mit Nusscreme und Blaubeeren
- Tropischer Walnuss-Smoothie
- Müsli mit knackigen Apfelstücken und Walnüssen

HAUPTMAHLZEIT

Diese herzhaften, pflanzenbasierten Mahlzeiten sind nicht nur köstlich und gesund, sondern auch sättigend:

- Pizza mit gegrillten Walnüssen, gerösteten Paprikaschoten und Blumenkohl
- Cremige Pasta mit Spargel, Zitrone und Walnüssen
- Omega-Burger mit kalifornischen Walnüssen

BEILAGEN

Vollwertige Beilagen sind ideal, um das Angebot durch pflanzenbasierte Qualität zu erweitern:

- Krautsalat mit Preiselbeeren und Walnüssen
- Salat aus Äpfeln und kalifornischen Walnüssen
- Walnusscreme, schwarze Oliven und getrocknete Tomaten

KLEINE SNACKS

Für den kleinen Hunger reicht oft auch eine Mahlzeit in Snackgröße.

Walnüsse sind perfekt als Inspiration für köstliche Snacks, Walnuss-Brotaufstriche und eine Neuinterpretation von Hummus:

- Walnüsse mit Rosmarin und Meersalz
- Cranberry-Walnuss-Riegel
- Hummus mit gerösteten Pfefferschoten und Walnüssen

DESSERT

Genuss ist keine Sünde. Diese plant-based Dessertideen sind hemmungslos köstlich:

- Birnen, gefüllt mit gerösteten Walnüssen
- Schokolade mit Walnüssen und Himbeeren
- Eiscreme aus Walnüssen und roher Mango

Plant-Forward Rezeptinspiration

Walnüsse als Hauptzutat für Frühstück, Mittag- und Abendessen. Mit diesen plant-based Rezepturen können Sie Menüs erstellen, welche die Erwartungen und die wachsende Nachfrage der Gäste zufriedenstellen. Dass kalifornische Walnüsse die perfekte pflanzenbasierte Zutat sind, zeigt Aromen-Virtuose **Heiko Antoniewicz**, der eigens für die „Plant-based Cooking“-Initiative verschiedene Rezepte mit kalifornischen Walnüssen entwickelt hat.



Geschmorte Sellerie mit salziger Walnusscreme, Kichererbsen und Shimeji-Pilzen





KONTAKT

California Walnut Commission

Trade Representation Germany

mk² gmbh · Oxfordstr. 24 · 53111 Bonn, Germany

Telefon: +49 (228)9437870 · E-Mail: CWC@californiawalnuts.de

www.californiawalnuts.de