Liebe Leserin, lieber Leser,

hast du im Supermarkt schon einmal zur High-Protein-Variante gegriffen? Oder kurz überlegt, ob sie vielleicht die gesündere Wahl ist? Beim Einkaufen kommt man heute kaum noch an Joghurt, Pudding, Brot oder Riegeln mit dem Zusatz »High Protein« vorbei. Schnell entsteht der Eindruck, Protein sei der entscheidende Schlüssel für Gesundheit, Energie und Sättigung.

Dabei war Protein lange Zeit mit einem ganz anderen Bild verbunden. Für viele bedeutete Protein vor allem Bodybuilding: Reis mit Hühnchen und Brokkoli, am besten aus der Tupperdose – und dazu ein Proteinshake. Funktional, durchgetaktet und weit entfernt von normalem Alltagsessen und Genuss. Kein Wunder, dass Protein für viele entweder abschreckend oder zweckorientiert wirkte. Ganz so einfach ist es aber nicht. Und ganz falsch war dieses Bild auch nie.

Protein spielt im Körper eine zentrale Rolle. Dass heute mehr über Protein gesprochen wird als noch vor einigen Jahren, ist erst einmal etwas Positives. Gleichzeitig wird genau hier oft zu kurz gedacht: »Mehr« gilt als besser, »High Protein« als automatisch gesund. Der Begriff wird zum Verkaufsargument – und das eigentliche Verständnis gerät in den Hintergrund.

Mein eigener Zugang zu Ernährung und Kochen ist viel älter als der aktuelle Protein-Trend. Ich koche, seit ich ein Kind bin – zuerst mit meinem Opa, später mit meinem Papa. In ihrer Küche habe ich gelernt, mit Lebensmitteln umzugehen, abzuschmecken, zu kombinieren und aus einfachen Zutaten Mahlzeiten zu kochen, die satt machen und zufrieden zurücklassen. Nicht nach Plan, sondern nach Gefühl. In meiner eigenen Küche ist mir klar geworden, worum es bei Protein im Alltag

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

wirklich geht: nicht um Shakes, Tabellen oder perfekte Werte, sondern um Mahlzeiten, die tragen. Die Energie geben, lange satt machen und sich in den Alltag integrieren lassen.

Dabei spielte Fleisch für mich nie die Hauptrolle. Es kam bei uns schon immer eher selten auf den Tisch. Dafür viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Milchprodukte, Eier – und später immer mehr pflanzliche Gerichte. Was all diese Mahlzeiten gemeinsam hatten, war weniger die genaue Zusammensetzung als die Art, wie sie entstanden sind: überschaubar, unkompliziert und ohne großen Aufwand. Oft in einem Topf, manchmal in einer Pfanne. Kein Chaos, kein Perfektionsanspruch – einfach Essen, das funktioniert und schmeckt.

Genau hier treffen sich High Protein und One Pot. Protein kann im Alltag nur dann optimal wirken, wenn es regelmäßig gegessen wird. Und das gelingt nicht mit komplizierten Abläufen, sondern mit Gerichten, die man auch an müden Tagen noch kocht. One-Pot-Gerichte senken genau diese Hürde. Sie machen es leichter, proteinbewusst zu essen, ohne dass Ernährung zum Projekt wird.

Und dass High Protein auch vegan und vegetarisch möglich ist, erlebe ich täglich. Wenn du verstehst, wie Lebensmittel zusammenspielen und worauf es bei der Qualität und Kombination ankommt, wirst auch du es bemerken. Aus genau dieser Erfahrung heraus ist dieses Buch entstanden. Nicht, um Protein weiter aufzuwerten oder kleinzureden, sondern um es einzuordnen.

Dieses Buch verbindet High Protein mit One Pot, weil beides dasselbe Ziel verfolgt: Ernährung soll tragen, nicht stressen. Es geht um Mahlzeiten, die schmecken, satt machen, Energie geben und sich ins echte Leben integrieren lassen – ohne Regeln, Dogmen und Perfektionsdruck. Du bekommst hier keine Vorschriften, sondern Orientierung. Ein Gefühl dafür, wie viel Protein im Alltag sinnvoll ist, welche Quellen wirklich funktionieren und wie sich proteinbewusste Ernährung entspannt umsetzen lässt. Mit Gerichten, die man nicht nur gut findet, sondern auch wirklich kocht.

Lass uns loslegen.

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag