

Christian Wenzel

VEGAN KOCHEN MIT LUPINE

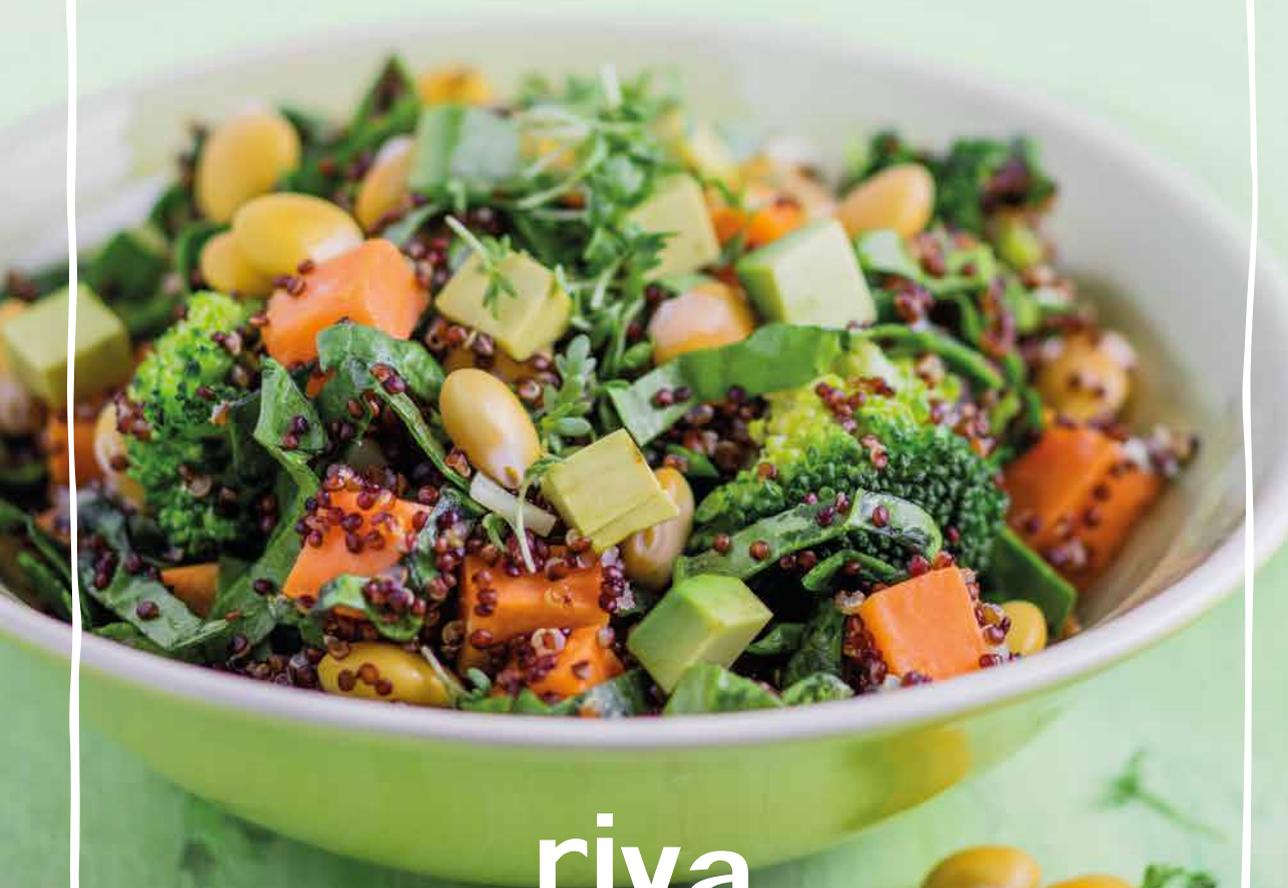


Christian Wenzel

VEGAN KOCHEN MIT LUPINE



Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte



riva



Vorwort

Lupine? Schon wieder so ein neues Trendprodukt, das gehypt wird? Keinesfalls, denn die Geschichte der Lupine und damit dieses Buches beginnt vor mehreren Tausend Jahren. Bereits damals wurde die Lupine geschätzt und eingesetzt.

Nicht nur im sportlichen Bereich, sondern auch in meinem Alltag ist mir gesunde Ernährung ein großes Anliegen. Als Profisportler weiß ich, wie wichtig die richtigen Lebensmittel für den Körper sind und dass eine falsche Ernährung dem Körper wertvolle Energie entziehen kann. Daher verzichte ich auf Fleisch und Milchprodukte und nehme hauptsächlich pflanzliche Nahrungsmittel zu mir.

Mit der pflanzlichen Ernährung auf Basis der Lupine entdecken nun vor allem Sportler und aktive Menschen neue Möglichkeiten, ihren erhöhten Eiweiß- und Nährstoffbedarf zu decken – und das verbunden mit einem hohen Genussfaktor. Zudem kommt die Süßlupine meiner Auffassung von dem entgegen, was in puncto Ernährung im Umgang mit unserer Umwelt wichtig ist.

In diesem Buch erhältst du neben dem Grundwissen über die Süßlupine auch zahlreiche praktische Anregungen, wie eine Ernährung mit Lupinenprodukten für sportliche Menschen, zu Hause und ganz generell im Alltag, aber auch für Partys oder unterwegs machbar ist.

Die vielseitigen und unglaublich leckeren Rezepte sind einfach, günstig und schnell nachzukochen und belasten den Geldbeutel nicht zu sehr. Angefangen vom Frühstück bis zum Abendessen, von Snacks über Smoothies bis zu sündenfreien Desserts ist alles dabei. Ich werde oft gefragt, was ich esse und wie ich mit einer veganen Ernährung Profistatistiken vollbringen kann. Daher bin ich wirklich froh, nun auf ein (Koch-)Buch verweisen zu können, das meiner Philosophie, meinem Anspruch an Qualität und Geschmack und dem hohen Energiebedarf Rechnung trägt.



Timo Hildebrand ist ehemaliger Torhüter der deutschen Fußballnationalmannschaft, Deutscher Meister mit dem VfB Stuttgart und 884 Bundesliga-Minuten ohne Gegentor, Gewinner des Copa del Rey in Spanien, Botschafter für den Vegetarierbund Deutschland und die Strahemann®-Stiftung e.V.

Ein Traum von Lupinen

Seit »Peace-Food« zur veganen Welle wurde, durfte ich viele Vorworte für Bücher über pflanzlich-vollwertige Kost schreiben. Dieses aber ist wie die Antwort auf den Wunsch, der sich bei meinem Buch *Das Geheimnis der Lebensenergie in der Nahrung* formte, das verschiedene Wege des Essens für spezielle individuelle Bedürfnisse darstellt. Immerhin eine Hälfte der Menschen, die im Laufe des Lebens – nach Schulmedizin-Aussage – Krebs bekommt, braucht eine gute Eiweißquelle, die wenige Kohlenhydrate enthält. Proteinreiche, fettarme Kost ist aber auch der Traum aller Sportler, die Muskelaufbau anstreben, und der Heerscharen, die gern schlank bleiben und nach Eiweiß suchen. Für sie gibt es diese alte Kultur- und Wunderpflanze, der Christian Wenzel dankenswerterweise dieses Buch widmet: die Süßlupine.

Gebetsmühlenartig weise ich seit 10 Jahren darauf hin: Letztlich stamme alles Eiweiß aus Pflanzen und Hülsenfrüchte seien bessere Eiweißquellen als Tierprotein. Die (Süß-)Lupine ist ein ganz besonderer Vertreter dieser auch Leguminosen genannten eiweißreichsten Früchte der Erde und deutlich proteinreicher als Fleisch, Fisch und Milch(-produkte). Sie enthält – je nach Art – 36 bis 40 Prozent Gesamteiweiß, darunter alle acht essenziellen Aminosäuren, vor allem auch in Getreiden seltenes Lysin. Darüber hinaus ist sie stärke- und gluten-, laktose- und natürlich cholesterinfrei. Als die Leguminose mit am meisten Eiweiß und am wenigsten Fett und Kohlenhydraten ist sie auch viel besser verdaulich und verursacht – mehr Erbse als Bohne – deutlich weniger Blähungen. Viel Protein und wenig Fett macht sie auch ideal für Sportler und alle, denen es um Muskeln einerseits und eine schlanke Figur andererseits geht.

Vor allem aber ist die Süßlupine kombiniert mit gutem Fett wie dem der Kokosnuss die ideale ketogene Nahrung für Krebspatienten. Dieses Buch bringt ihnen eine Fülle wundervoller Lupinen-Rezepte, die geeignet sind, die notwendige ketogene Kost sicherzustellen. Insofern ist es die ideale Ergänzung meines Buches *Das Geheimnis der Lebensenergie in der Nahrung*. Dafür sei im Namen so vieler Krebspatienten Dank.

Die schon fast unheimliche Kette der Vorteile dieser einheimischen, also lange Transportwege ersparenden, mit einem hohen Gen-Alter gesegneten, da schon auf die alten Ägypter zurückgehenden Pflanze ist schier endlos. Das natürliche, besonders schöne Pflanzengeschöpf, das ohne jede Spezialdüngung oder gar Pflanzenschutz bei uns in der Natur wächst, hat an ihrem Gesamtfett einen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, die wir neben gesättigtem Fett wie dem der Kokosnuss brauchen, von sage und schreibe 85 Prozent.



Wie ein Wunder – extra für uns Moderne geschaffen – wirkt auch ihre einzigartig basische Wirkung, während andere Eiweiße schon wegen der Aminosäuren eher sauer reagieren. Ein Ballaststoffanteil von 15 Prozent verstärkt und verbessert die Verdauung weiter, und ganz nebenbei enthält die Lupine wesentliche Mineralien wie Kalium, Kalzium und Magnesium, aber auch Eisen und die Vitamine B1 und A. Wen wundert da noch ihr obendrein hoher Anteil an wesentlichen sekundären Pflanzenstoffen, die krebshemmend und antioxidativ auch vorzeitigem Altern entgegenwirken. Trotz so hohem Proteinanteil enthält die Lupine, anders als andere Eiweißlieferanten, ungewöhnlich wenig Purine, die beim Abbau zu Harnsäure werden und Gicht fördern. Die (Süß-)Lupine scheint einfach gar nichts an sich zu haben, was uns Menschen schaden könnte.

Selbst ihre Nebenwirkungen sind noch positiv. Statt dem Boden Nährstoffe zu rauben, führt sie ihm im Gegenteil noch welche zu und bringt mithilfe von Bakterien Stickstoff hinein. Sie lockert mit ihren langen Wurzeln die Böden auf und ist ein einziger Glücksfall für moderne ausgelaugte Böden und Esser.

Selbst ihre nur gering vorhandenen Kohlenhydrate zeichnen sich durch einen ausgesprochen niedrigen glykämischen Index aus – ideal für Krebstherapie und -vorbeugung, aber auch für Diabetiker.

Da wir abends wenig Brennstoff (Kohlenhydrate und Fett), aber viel für Regeneration und Muskelaufbau (Protein) brauchen, kommt die (Süß-)Lupine auch hier gerade recht und wird so zum Prototyp einer gesunden Low-Carb-Kost, da ihr pflanzliches Eiweiß im Gegensatz zu tierischem tatsächlich gesund ist.

Christian Wenzel sei Dank, all das auch noch in schmackhaften Menüs mundgerecht aufbereitet zu haben.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Ruediger Dahlke'. The signature is fluid and cursive.

Ruediger Dahlke



www.dahlke.at



Komm mit auf die Reise der Süßlupine

In diesem Buch begibst du dich auf eine Reise, die dir die Welt der Lupine von vor Tausenden von Jahren bis heute zeigt. Du lernst dabei, was sie so besonders und wertvoll macht und warum die Zeit ihrer Wertschätzung jetzt erst noch kommt. Außerdem erfährst du, wie sie dir zu einer abwechslungsreichen Ernährung verhilft, dich in deinem Wohlbefinden unterstützt und dir unvergesslichen Genuss bereitet. Du findest in diesem Buch über 55 teils bunt bebilderte Rezepte, die gemeinsam mit Starkoch Jan Wischnewski entwickelt wurden und nicht nur deinen Gaumen glücklich machen, sondern auch deiner Seele und deiner Figur guttun.

Du möchtest besser aussehen und dich gesünder ernähren? Du willst abnehmen und einen sexy Körper bekommen? Oder als Veganer und Vegetarier abwechslungsreicher essen? Dann ist dieses Buch genau richtig für dich. Es geht dabei nicht darum, deine Ernährung komplett umzustellen oder Veganer und Lupinenjunkie zu werden. Eher geht es darum, ein besseres Verständnis für diese wunderbare Pflanze zu entwickeln und gleichzeitig eine gesunde und genussvolle Ernährung zu entdecken.

Jede Mahlzeit, die du aus diesem Buch zu dir nimmst, hilft dir, deinen eigenen Körper gesünder und »glücklicher« zu machen, und nützt der Umwelt. Du kannst die Rezepte hervorragend kombinieren oder einfach mit einem oder zwei Rezepten pro Woche anfangen. Sie sind einfach und du wirst sie lieben.

Essen hat mich wieder gesund gemacht. Vom Normalo mit Wohlstandsbauch, Neurodermitis und unreiner Haut bin ich zu einem gesunden, glücklichen und energiegeladenen Menschen geworden. Mit diesem Buch möchte ich auch dir zeigen, welche vielfältigen Vorteile die pflanzliche und gesunde Ernährung mit sich bringt.

Lass dich in diesem Buch besonders von der Süßlupine verzaubern!

Dein Christian

*Christian
Wenzel*





Wie kann dir dieses Buch nützlich sein?

In diesem Buch sind 60 pflanzliche und basische Rezepte auf Basis der Süßlupine zusammengestellt, die du einfach und schnell zubereiten kannst. Die Rezepte schmecken unglaublich gut, machen satt und begleiten dich auf deinem Weg zur Traumfigur. Wertvolle Informationen rund um die Süßlupine und gesunde Ernährung runden das Buch ab.

Die Süßlupine – neuer Pflanzen-Protein-Star

Die Geschichte der Lupine und der Süßlupine

Die Geschichte der Lupine reicht bis in die Zeit der alten Ägypter und Griechen zurück. Diese beiden hoch entwickelten Völker nutzten die Lupinensamen bereits als hochwertiges Nahrungsmittel.

Die Lupine gehört zu der Familie der Hülsenfrüchte. Bestimmt hast du die wunderschöne Pflanze auch schon mal in der freien Natur gesehen oder ihre langen Blüten in einem herrlichen Blumenstrauß bewundert. Die Blüten der wilden Lupine sind meist blau, lila bis rötlich oder auch gelb und weiß.

Besonders im Juni bis August blühen diese bis zu 150 Zentimeter hohen Pflanzen auf vielen Feldern, am Straßenrand und vielleicht auch in deinem Garten. Ihre Frucht sind die eiweiß- und nährstoffreichen Lupinensamen, um die es in diesem Buch geht.

Die Heimat der Pflanze ist der Mittelmeerraum. Dort hat die Domestikation der Lupine schon im ägyptischen und römischen Altertum stattgefunden. Hippokrates (460–370 v. Chr.) hat bereits über den Anbau der Pflanze in seinen Schriften gesprochen. Cato der Ältere (234–149 v. Chr.) erwähnte sie mit den Worten »Lupine zählt zu den Feldfrüchten, die die Saat düngen«.



Dann, ca. 200 Jahre n.Chr., beschrieb Florentinus die Möglichkeit der Entbitterung der Samen für die Ernährung von Mensch und Tier. Damals mussten die Lupinensamen noch aufwendig in Salzwasser ausgewaschen und ausgekocht werden, um sie von den Bitterstoffen zu befreien. Wir gehen im weiteren Verlauf dieses Buchs noch näher auf diesen wichtigen Punkt ein.

Hildegard von Bingen schrieb schließlich im 12. Jahrhundert von der Lupine als »Viehbona«, Feigbohne, und setzte sie in unterschiedlichen Zubereitungen bei allerlei Krankheiten ein. Von da an trat die Lupine auch in Mitteleuropa in Erscheinung. Dann tat sich lange Zeit nichts, erst wieder im 18. Jahrhundert, als Friedrich der Große Versuche mit der weißen Lupine als Grunddüngung anordnete. Diese ersten Versuche scheiterten jedoch aufgrund der Spätreife der aus Italien importierten Lupinensorten.

Der richtige »Durchbruch« der Pflanze – vor allem zur Eiweiß- und Ölgewinnung – kam dann in den Notzeiten des 1. Weltkrieges. Aufzeichnungen zufolge lud im Oktober 1918 die Vereinigung für Angewandte Botanik zu einem »Lupinenfestessen« ein. Sogar das Tischtuch war aus Lupinenfaser hergestellt (aus der reifen Pflanze). Serviert wurden Köstlichkeiten aus Lupine: Lupinensuppe ebenso wie Lupinenbeefsteak in Lupinenöl gebraten und mit Lupinenextrakt gewürzt, als Nachtisch gab es Lupinenbutter und Lupinenkäse mit einem Lupinenschnaps, und anschließend wurde

Lupinenkaffee gereicht. Nun konnte man sich die Hände mit Lupinenseife waschen und mit Handtüchern aus Lupinenfaser trocknen. Außerdem standen Schreibpapier aus Lupinenfaser und Umschläge mit Lupinenklebstoff bereit.¹

Mit den Importmöglichkeiten von Eiweiß und anderen Rohstoffen schwand das Interesse an diesen »Hilfsgütern« dann jedoch wieder schnell.

Früher aßen die Menschen noch mehrmals in der Woche Hülsenfrüchte, denn diese waren wichtige Eiweißlieferanten und waren im Handel wesentlich günstiger als Fleischprodukte. Auch in Kriegszeiten wurde klassisches Brot mit Lupinen angereichert, um den Eiweißanteil zu erhöhen.

Die Süßlupine

Lupinen gibt es also schon sehr, sehr lange, jünger sind dagegen die Süßlupinen.

Wenn von diesen Süßlupinen die Rede ist, so geht es dabei um einen Oberbegriff für verschiedene Pflanzenarten, vergleichbar mit dem Gattungsbegriff »Getreide«. Immer wenn wir im weiteren Verlauf des Buches über die essbare Lupine sprechen, ist damit die Süßlupine gemeint.



Blau, weiß oder gelb?



Gelbe Lupine



Blaue Lupine



Weiße Lupine

Die Blüten der Süßlupine sind blau, weiß oder gelb. Botanisch gesehen, ist die Süßlupine verwandt mit den Erbsen, gehört also zu den Hülsenfrüchten. In Mitteleuropa gibt es drei wesentliche Süßlupinenarten: die Gelbe Lupine (*Lupinus luteus*), die Blaue oder Schmalblättrige Lupine (*Lupinus an-*

gustifolius) und die Weiße Lupine (*Lupinus albus*).

Alle Sorten werden hierzulande angebaut und bieten unterschiedliche Merkmale, auch im Hinblick auf die Nährstoffe. Besonders interessant für die menschliche Ernährung ist die Weiße Süßlupine, da sie im

Vergleich den geringsten Bitterstoffgehalt enthält und größere Erträge aufweist. Allerdings hat sie auch höhere Ansprüche an den Anbau und die Bodenqualität.

Der Name der Süßlupine rührt nicht daher, dass die Samen süß schmecken, sondern geht auf die Herauszüchtung der Bitterstoffe aus der Lupine zurück. Diese – hauptsächlich zwischen 1920 und 1940 – gezüchteten Sorten sind nahezu bitterstofffrei. Pionierarbeit leistete hier der deutsche Botaniker Reinhold von Sengbusch, dem es erstmals richtig gelang, diese Bitterstoffe herauszuzüchten. Als Süßlupine gilt die Pflanze, wenn sie weniger als 0,04 Prozent Gesamtalkaloid besitzt.

Alkaloide sind Verbindungen, die hauptsächlich in Pflanzen vorkommen. Mittlerweile kennt man über 10 000 verschiedene. Die meisten sind giftig und haben einen bitteren Geschmack. In Pflanzen übernehmen Alkaloide eine wichtige Rolle bei der Entsorgung und Speicherung von überflüssigem Stickstoff. Ein positiver Effekt für die Pflanzen ist, dass Tiere diese nicht fressen. Früher mussten diese Stoffe aufwendig und über mehrere Tage aus der Lupine ausgewaschen werden, um sie für Mensch und Tier genießbar zu machen. Bei diesem Prozess gingen natürlich auch viele Nährstoffe verloren.

Nur die neueren Sorten der Süßlupine sind ohne Entbitterung genießbar und die Samen der Pflanze sind verwertbar, da sie für

die Lebensmittelnutzung einen Alkaloidwert von unter 0,05 bis 0,02 Prozent haben. Laut der Gesellschaft zur Förderung der Lupine e. V. und deren 2007 veröffentlichtem Bericht ist dieser Anteil für den Menschen nicht gefährlich.² Auch eine geschmackliche Beeinträchtigung liegt nicht vor.

Neben der Verwendung für die menschliche Nahrung werden Lupinen auch für die Tierernährung eingesetzt.

Was ist essbar?

Die essbaren Teile der Lupine sind nicht etwa ihre Blüten oder das Blatt, sondern die Samen. Diese werden auch **Lupinenkorn**, **Lupinenkerne** oder **Lupinenbohne** genannt.

Lass dich von den unterschiedlichen Begriffen nicht verwirren, sie meinen alle dasselbe. In diesem Buch verwenden wir hauptsächlich die Bezeichnung Lupinenkerne, da diese auch meist als Produktbezeichnung für die eingelegten Samen in Gebrauch ist.

Süßlupinen haben einen lieblich nussigen Charakter. In Portugal sind sie längst in fast jeder Bar als kleiner Snack auf den Tischen anzutreffen. Eingelegt in Salzlake dienen sie in vielen Gaststätten, Bars und Pubs als hervorragender Begleiter zum Bier. Doch nicht nur die Portugiesen kennen die Vorzüge des eiweißreichen Snacks. Auch in Spanien und Italien erfreuen sich die Kerne als

A still life composition featuring a rustic ceramic pitcher with a handle, a glass of dark wine, and a bowl of olives and almonds on a bamboo mat. The pitcher is made of weathered, textured ceramic with horizontal ridges. The glass is a simple, clear tumbler. The bowl is a shallow, light-colored ceramic dish containing a mix of green, purple, and yellow olives, along with almonds. Two small metal forks with wooden handles are placed around the bowl. The background is a warm, wooden surface.

.....
Lupinenkerne sind
der Hit in Portugal
und Italien
.....

Knabbererei zum Getränk größter Beliebtheit. Zusammen mit Oliven sind sie köstlich. In Portugal bekommt man sie in fast jedem Supermarkt und auf Märkten.

Neben den eingelegten und aufgequollenen Kernen gibt es mittlerweile auch in Deutschland in gut sortierten Bio-Supermärkten einige Lupinenfertigprodukte.

Für die Fertigprodukte wird in der Regel der ganze Kern (der ganze Samen) verwendet. Das hat den Vorteil, dass eine Vielzahl der wertvollen Inhaltsstoffe der Süßlupine erhalten bleibt. Die Kerne werden gekocht, vermahlen, verschieden gewürzt und dann zu Süßlupinenburgern, Würstchen oder Aufstrichen verarbeitet.

Die Süßlupine enthält keine Stärke und ist glutenfrei, laktosefrei, cholesterinfrei und sojafrei. Sie enthält alle acht essenziellen Aminosäuren und 36 bis 40 Prozent Gesamteiweiß. Besonders wertvoll ist die Aminosäure Lysin, die ansonsten in Getreide kaum vorkommt. Somit sorgt die Süßlupine für einen unbeschwerten, gesunden Genuss auf dem Teller und ganz nebenbei auch noch für eine Traumfigur.

Wenn in diesem Buch die Rede von der Lupine ist, dann sind immer die Süßlupine und die Produkte aus ihren Samen gemeint.

Warum die Süßlupine so gut ist

Stell dir deinen Körper als eine gigantische Ansammlung von Zellen vor. Wir bestehen aus 100 Billionen Zellen.³ Diese Zellen sterben und neue werden gebildet. Das passiert mehrere Millionen Mal pro Sekunde. Um aber Zellen neu zu bilden, benötigt der Körper sogenannte Makronährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette) sowie die Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente, Enzyme, Mineralien und andere). Durch diese ständige Veränderung, Neubildung, das Absterben von Zellen und die aktive Stoffwechsellätigkeit im Körper entsteht »Unordnung«. Durch gute Nahrung mit einem hohen »Ordnungszustand« bringen wir wieder »Ordnung« in den Körper. Die Nahrung, die wir dem Körper zuführen, liefert also nicht nur die Baustoffe in Form von Makro- und Mikronährstoffen, sondern eben auch Informationen, die dem Körper helfen, die Ordnung zu behalten.

Welche Nahrung bringt Ordnung?

Wir Menschen sind primär »Lichtsäuger«. Alle Lebewesen leben vom Licht. Nahrung kann also nur dann »Ordnungsgeber« sein, wenn sie selbst Lichtträger ist. Der deutsche Physiker Fritz-Albert Popp wies bereits 1975 nach, dass alles Lebendige ein schwaches Licht abstrahlt. Je mehr Licht ein Nahrungsmittel enthält, desto höher ist

Vegan kochen mit Lupine

seine Fähigkeit, unserem Körper zu dienen, denn alle Pflanzen und Tiere geben ihre aufgenommene Lichtinformation in der Nahrungskette weiter. Das bedeutet: Je natürlicher und frischer unsere Lebensmittel sind, desto höher ist deren Lichtspeicherfähigkeit und die Weitergabe dieser Information. Das heißt umgekehrt: Je stärker verändert oder künstlich hergestellt ein Lebensmittel ist, beispielsweise durch Genmanipulation, starke Verarbeitung und so weiter, desto weniger Ordnung schafft es im menschlichen Körper, es erzeugt eher Unordnung.

Ein Steak, das aus von Gentechnik verunreinigten Sojabohnen hergestellt wird und geschmacklich so manipuliert wird, dass es wie ein Steak aus Fleisch schmeckt, schafft genauso Unordnung wie Mentos in Coca Cola. Probier das einmal aus, dann weißt du, was ich meine.

Betrachten wir jetzt den Informationsgehalt der farbenprächtigen, natürlichen und (gentechnisch) unveränderten Süßlupine. Dabei handelt es sich um eine natürliche Pflanze, die ohne Behandlung in der Natur wächst und den ganzen Tag wertvolles Licht aufnimmt. Auch nach der Ernte der Lupinenpflanze werden in der Regel schonende Verfahren zur Weiterverarbeitung eingesetzt.

Zur Aufbereitung der Lupine wird eine umweltschonende Wasserextraktion genutzt,

um ihre antinutritiven Stoffe, wie blähenden Zucker und Bitterstoffe, zu entfernen.

Bei der Lupinenverarbeitung wird jeglicher Kontakt mit organischen Lösungsmitteln vermieden. Das Lupinenprotein wird somit nicht denaturiert und behält seine hohe Funktionalität. Dadurch wird ein gesundes Lebensmittel erreicht, welches unseren Körper mit wertvollen (Licht-)Informationen versorgt, Entzündungen reduziert, das Immunsystem ankurbelt und dafür sorgt, dass in uns »Ordnung« herrscht.

Sobald wir die Süßlupine auch als Informationsträger begreifen, werden wir noch mehr dazu motiviert, sie auch zu verwenden.

Die Lupine ist frei von ...

Die Lupine ist cholesterinfrei

Cholesterin ist ein Baustein unseres Körpers, welcher – wenn im Überfluss vorhanden – gefährlich sein kann. Schlaganfälle, Herzinfarkte und allgemein Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden dem Cholesterin zugeschrieben. Häufige Ursache sind zu viele tierische Lebensmittel, allen voran Fleisch und Milchprodukte. Dabei muss Cholesterin nicht einmal über die Nahrung zugeführt werden, denn unser Körper kann es bei Mangel selbst bilden.

Die Lupine ist cholesterinfrei und alle Rezepte in diesem Buch sind vegan. Mit jedem

Kurzer Steckbrief der Süßlupine

- heimischer und gentechnikfreier Anbau
 - hoher Eiweißgehalt von 36 bis 40 Prozent
 - enthält alle acht essenziellen Aminosäuren
 - Anteil von 85 Prozent der gesunden, ungesättigten Fettsäuren am Gesamtfett
 - geeignet für eine basische Ernährung
 - glutenfrei
 - laktosefrei
 - cholesterinfrei
 - Ballaststoffanteil von 15 Prozent
 - enthält u. a. die Vitamine B1, A und Kalium, Kalzium und Magnesium
-



Gericht, das du nach einem Rezept aus diesem Buch zubereitest und zu dir nimmst, sinkt also dein Risiko, die üblichen Zivilisationskrankheiten zu bekommen. Stattdessen unterstützt es dich dabei, einen gesunden und starken Körper aufzubauen.

Die Lupine ist sojafrei

Soja ist bereits seit Längerem aus verschiedenen Gründen in Verruf geraten. Im Kapitel »Die Lupine im direkten Vergleich mit der Sojabohne« beschäftigen wir uns intensiver mit Soja und den Unterschieden zur Lupine. Eines der Hauptprobleme von Soja ist die weitreichende Genmanipulation dieser Nutzpflanze. Gensoja wird vor allem in den USA und in Südamerika angebaut und durch diese Freisetzung hat die »transgene« Sojabohne ihre natürlichen Artgenossen wohl bereits weitgehend infiziert. Durch Pollenflug könnte dann auch Bio-Soja infiziert sein, ein hundertprozentiger Schutz ist laut verschiedener Experten wohl nicht mehr möglich.

Des Weiteren ist die hohe Pestizidbelastung ein großes Thema. Denn Soja wird hauptsächlich in Monokulturen angebaut. Um dadurch bedingtes Unkraut und Krankheiten zu bekämpfen, werden immer mehr und neue Pestizide notwendig. Diese werden natürlich auch in der Sojabohne gespeichert, was zu einem Giftcocktail führt. Tolle Beiträge zu diesem Thema hält der WWF (WorldWide Fund For Nature) bereit.⁴

Die Lupine ist glutenfrei

Gluten ist eine Eiweißverbindung, die in fast allen Getreidesorten vorkommt. Wenn die einzelnen Eiweißbestandteile nass werden, verbinden sie sich und es entsteht Gluten – auch Kleber genannt. Gluten aus Weizen besteht unter anderem aus Gliadin, einem sogenannten Lektin. Obwohl Lektine auch aus Eiweißbestandteilen bestehen, werden sie von den Pflanzen häufig als Anti-Nährstoffe gebildet, um natürliche Fressfeinde fernzuhalten. Meist sind die Lektine für den Menschen harmlos, einige sind jedoch toxisch. Sie haften sich gerne an den Dünndarm und können diesen beschädigen. Eine hohe Konzentration dieser Stoffe findet man in Weizen und Soja. In der Vergangenheit wurden neue Weizensorten gezüchtet, die viel mehr Gluten enthalten als die ursprünglichen Arten. Darauf ist unser Körper natürlich nicht vorbereitet. Mittlerweile reagiert jeder Dritte in der westlichen Welt glutensensitiv.

Die Süßlupine ist frei von Gluten und in den Rezepten in diesem Buch wird kein Weizen oder Soja verwendet.

Die Lupine ist laktosefrei

Laktose ist Milchzucker aus der Milch von Säugetieren und kommt nicht nur in Kuhmilch vor. Zur Verwertung von Laktose im menschlichen Körper wird das Enzym Laktase benötigt. Doch Laktose ist mittlerweile nicht mehr nur in der Milch enthalten. Die Industrie verwendet es als Hilfsstoff auch in vielen anderen Lebensmitteln wie

Müslimischungen, Wurst und zahlreichen Fertiggerichten. In Deutschland sind rund 15 Prozent aller Menschen laktoseintolerant, weltweit sind es sogar 75 Prozent.⁵ Es könnte also sein, dass auch du laktoseintolerant bist, ohne es zu wissen.

Mit der Verwendung der natürlichen Lupine und deren Produkten bleibst du frei von vielen Beschwerden und den üblichen Intoleranzen und kannst unbeschwert genießen.

Die Lupine ist in vielerlei Hinsicht wertvoll

Für die Gesundheit

Hierbei heißt das Stichwort Detox. Aufgrund des hohen Ballaststoffanteils von bis zu 15 Prozent reinigt die Süßlupine deinen Darm.

Ballaststoffe sind meist unverdauliche Stoffe, die wir mit der pflanzlichen Nahrung aufnehmen. Wasserlösliche Ballaststoffe kommen hauptsächlich in Obst und Gemüse vor. Sie fungieren als Quellstoff und können größere Mengen Wasser und auch überschüssiges Cholesterin binden.

Diese gelartige Substanz der Ballaststoffe verlangsamt die Verdauung, während sie sich durch den Darm bewegt. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel konstant. Durch die erhöhte Stuhlmenge drückt die Substanz auch an die Darmwand und löst

festgesteckte Reste. Somit reinigen Ballaststoffe den Darm.

Die unlöslichen Ballaststoffe kommen vornehmlich über Getreide und Hülsenfrüchte in den Körper. Sie fördern das Sättigungsgefühl, da sie gründlicher gekaut werden und im Darm die Nahrung »verdünnen«. Sie weichen damit ebenfalls den Stuhl auf und vermehren auch dessen Menge.

Ein gesunder Darm ist essenziell für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit.

Ein hervorragendes Detox-Lupinen-Rezept mit vielen Ballaststoffen ist der Green-Lupine-Detox-Smoothie. Er enthält neben dem hohen Ballaststoffanteil aus dem Grünkohl und der Lupine auch die Chlorella-Alge. Diese Alge ist ein wahres Wunderwerk. Sie bindet und scheidet Schwermetalle und andere giftige Substanzen aus unserem Körper aus und enthält einen sehr hohen Chlorophyllanteil, der den Sauerstoffgehalt im Blut erhöht. Somit verbessert sie allgemein das Körpermilieu.

Neben dem hohen Gehalt an wertvollen und leicht verdaulichen Vitaminen und Spurenelementen der Alge besticht der Smoothie durch den hohen Eiweißanteil der Lupine, des Grünkohls sowie des Spinats.

Der Smoothie ist auch ein hervorragender After-Workout-Shake, da er durch die schnell verdaulichen Kohlenhydrate aus der Banane und der Birne, das hochwertige Ei-