Vegan kochen mit Lupine: Die vegane Eiweißbombe

Die Süßlupine ist ein wahres Eiweißwunder: Sie enthält bis zu 40 Prozent an hochwertigem Protein mit allen essenziellen Aminosäuren! Außerdem versorgt sie uns mit ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Antioxidantien und Mineralstoffen: Kalzium, Eisen und Magnesium. In seinem Buch »Vegan kochen mit Lupine« stellt Fitnesscoach Christian Wenzel 56 Rezepte vor, mit denen Sie die Powerkerne ganz einfach in Ihre tägliche Ernährung einbauen können.

Die Lupine ist kein neues »Superfood«: Schon die alten Ägypter und Griechen nutzten Lupinensamen als hochwertiges Nahrungsmittel. Die Lupine ist - wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Soja & Co. - eine Hülsenfrucht. Die Pflanze wird bis zu 150 Zentimeter groß und sieht mit ihren blauen, lila, rötlichen, gelben oder weißen Blüten wunderschön aus. Früher mussten Lupinensamen aufwändig in Salzwasser ausgekocht und die zum Teil giftigen Bitterstoffe ausgewaschen werden. Wenn wir heute von Lupinen sprechen, meinen wir die Süßlupine, eine fast 100 Jahre alte Züchtung, bei der die Bitterstoffe herausgezüchtet wurden. Diese Lupinenkerne sind sogar roh (zum Beispiel in Form von Lupinenmehl als Zugabe im Smoothie oder Müsli) genießbar.

Lupine: hochwertiges pflanzliches Protein

Die Süßlupine zählt zu den proteinreichsten Früchten der Erde. Mit 36 bis 40 Prozent Gesamteiweiß ist sie deutlich proteinreicher als Fleisch, Fisch und Milch. Sie enthält dabei alle essenziellen Aminosäuren in einer für den Menschen optimalen Zusammensetzung, darunter viel Lysin, Tryptophan und Methionin. Lysin brauchen wir für unser Immunsystem und fürs Bindegewebe. Tryptophan ist die Aminosäure, die das Glückshormon Serotonin bildet und für das seelische Gleichgewicht und guten Schlaf sorgt. Methionin wirkt fettlösend und entzündungshemmend und beugt Arthrose vor. Im Gegensatz zu tierischem Protein ist das Lupinenprotein basisch. Ein Lupinen-Shake nach dem Sport ist das beste Mittel gegen Übersäuerung und für die Muskel-Regeneration. *(Mehr über das hochwertige Protein der Lupine auf S. 40-42)*

Weitere gesundheitliche Vorteile der Lupine

Mit Carotinoiden, Vitamin E sowie sekundären Pflanzenstoffen liefert die Lupine wichtige Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen. Außerdem enthalten Lupinenkerne Vitamin B1, was gut für unsere Nerven ist, sowie Vitamin A. Mit ihrem hohen Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen trägt die Lupine zu einer guten Mineralstoffversorgung bei. Darüber hinaus ist die Lupine gluten-, laktose- sowie cholesterinfrei und hat wenig Kalorien. Lupinen enthalten nur wenig Fett (ca. 6 Prozent), das überwiegend aus wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren besteht - mit einem optimalen Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettäuren.

Im Unterschied zu anderen Eiweißprodukten sind Lupinen praktisch purinfrei, was Ablagerungen in den Gelenken und Gicht vorbeugt. Sie enthalten auch weniger blähende Inhaltsstoffe als andere Hülsenfrüchte. Das macht sie besonders verträglich. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts von bis zu 15 Prozent macht die Lupine nicht nur angenehm satt, sondern trägt auch zu einer guten Verdauung bei, reinigt den Darm und ist somit hervorragend zum Entgiften geeignet, zum Beispiel in einem Grünen Detox-Smoothie *(siehe Seite 48)*.

Lupine: gut für den Ackerboden

Statt dem Boden Nährstoffe zu nehmen, führt die Lupine dem Boden Nährstoffe zu, so dass sie im veganen Bio-Landbau gerne als Zwischenfrucht eingesäht wird, damit sich der Boden erholen kann. Denn die Lupine holt mithilfe von Bakterien Stickstoff aus der Luft und gibt sie an den Boden ab – Lupinen sind der reinste Naturdünger. Somit können Lupinen auch ausgelaugte Böden regenerieren und wieder zum Leben erwecken. Außerdem lockern sie mit ihren bis zu eineinhalb Meter langen Wurzeln den Boden auf. An den Wurzeln der Lupine wachsen kleine Knöllchen, in denen bestimmte Bakterien angesiedelt sind. Im Zusammenspiel mit diesen Bakterien versorgt sich die Lupine selbst mit allen benötigten Nährstoffen. Dadurch ist der Einsatz von Düngemitteln nicht notwendig.

Lupinen werden bei uns in Mitteleuropa angebaut – sie müssen also nicht aus fernen Ländern importiert werden. Dass es bei Lupinen keine gentechnisch veränderten Sorten gibt, ist - zum Bespiel im Vergleich zu Soja - ein weiterer Pluspunkt.

Ideal für Sportler und Gesundheitsbewusste

Für Timo Hildebrand, ehemaliger Torhüter der deutschen Fußballnationalmannschaft, ist gesunde Ernährung nicht nur im sportlichen Bereich, sondern auch in seinem Alltag ein großes Anliegen. In seinem Vorwort zu »Vegan kochen mit Lupine« schreibt er: »Als Profisportler weiß ich, wie wichtig die richtigen Lebensmittel für den Körper sind und dass eine falsche Ernährung dem Körper wertvolle Energie entziehen kann«.

Timo Hildebrand hat seit einigen Jahren Fleisch und Milchprodukte aus seiner Ernährung gestrichen und nimmt hauptsächlich pflanzliche Nahrungsmittel zu sich. Der frühere Deutsche Meister mit dem VFB Stuttgart weiß die gesundheitlichen Vorteile der Lupine zu schätzen: »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 richtig ist.« Die Rezepte rund um die Lupine seien nicht nur vielseitig und lecker, sondern auch einfach und schnell zuzubereiten – was ja nicht nur für Sportler ein Argument ist, sondern generell im Alltag. »Ich werde oft gefragt, was ich esse und wie ich mit einer veganen Ernährung Profi-Leistungen vollbringen kann. Daher bin ich wirklich froh, nun auf ein (Koch-)Buch verweisen zu können, das meinem Anspruch auf Qualität und Geschmack und dem hohen Energiebedarf Rechnung trägt.«

Lupinen sind eine Bereicherung für jeden, der sich gesund ernähren möchte. Dazu brauchen wir unsere Ernährung nicht komplett umstellen, sondern einfach nur Lupinen – als Schrot, Flocken, Mehl oder Proteinpulver – in die verschiedensten Gerichte einbauen. Das Buch »Vegan kochen mit Lupine« bietet dazu viele Rezepte und Anregungen, mit denen jeder ein, zwei oder drei (oder auch mehr) Lupinengerichte pro Woche in den Speiseplan einbauen kann. Christian Wenzel, Experte für vegane Fitnessernährung, stellt dazu leckere Frühstücksideen vor, wie Lupinen-Pancakes oder Erdmandel-Lupinen-Porridge, außerdem vollwertige Gerichte fürs Mittag- oder Abendessen von Lupinenbolognese mit Zucchininudeln bis Lupinen-Ratatouille mit Blumenkohlreis vor. Dazu kommen Desserts von Kaiserschmarrn bis Lupineneis, Snacks für Zwischendurch & für Partys sowie Shakes. Die Rezepte sind alle rein pflanzlich, basisch, machen satt und lassen sich einfach und schnell zubereiten – und sie schmecken einfach richtig lecker!

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen Rezepte aus »Vegan kochen mit Lupine« vor: Green-Lupinen-Detox-Smoothie, Avocado-Lupinen-Aufstrich und Lupinen-Frischkäse. >>>

Christian Wenzel: Vegan kochen mit Lupine
Hardcover, 160 Seiten, zahlreiche Fotos
Riva-Verlag 2016 · 978-3742300386
Preis: 14,99 Euro

Bild: silver-john - Fotolia.com

Green-Lupinen-Detox-Smoothie

»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 Eiweiß der Lupine, dem Spinat und auch der Chlorella-Alge, schnell verarbeitet werden kann. Er füllt die nach dem Sport leeren Speicher wieder mit hochwertigen Bausteinen auf.«

(Rezept aus: »Vegan kochen mit Lupine« von Christian Wenzel)

ZUTATEN für 2 Personen

2 Handvoll Spinat
1 Handvoll Grünkohl
20 g Lupinenmehl
1 1/2 reife Bananen (ca. 200g)
1/2 Avocado (ca. 80 g)
1 Birne
1 TL Kokosöl
1 TL Chlorella (oder 5 Tabs)
300 ml Kokosnuss-Wasser

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer fein pürieren.

Lupinen-Frischkäse

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 2,5 Tage · Kühlzeit: 8 Stunden

ZUTATEN für 2 Personen
300 g Macadamicanusskerne · 50 g Lupinenschrot
200 ml Sauerkrautsaft · 2 EL Hefeflocken
getrocknete Blüten zum Garnieren

1 Die Macadamicanusskerne und das Lupinenschrot in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.

2 Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und mit dem Sauerkrautsaft im Mixer fein pürieren. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und die Masse einfüllen. Das Tuch über der Masse stramm zusammendrehen und beschweren. Auf diese Weise etwa 2 Tage bei Zimmertemperatur pressen und Flüssigkeit abtropfen lassen.

3 Die im Tuch verbliebene Masse mit den Hefeflocken vermischen, in Dessert- oder Küchenringe pressen und im Kühlschrank 8 Stunden kalt stellen.
Zum Servieren vorsichtig aus den Ringen drücken und zum Garnieren in getrockneten Blüten wälzen.

Bild Smoothie: shutterstock_Alena Haurylik · Aus: Vegan kochen mit Lupine

Avocado-Lupinen-Aufstrich

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

ZUTATEN für 2 Personen
1 Knoblauchzehe · 1-2 Avocados
50 g gegarte Lupinenkerne (in Salzlake)
Saft von 1 Limette · 2-3 Spritzer Worchestersauce
1-2 Spritzer Tabasco · Salz

1 Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine hohe Schüssel drücken.
Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen heben und zum Knoblauch geben.

2 Knoblauch, Avocadofruchtfleisch, Lupinenkerne und Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren. Mit Worchestersauce, Tabasco und etwas Salz abschmecken.

Bild Aufstrich & Käse: Jan Wischnewski Photography · Aus: Vegan kochen mit Lupine