Christian Wenzel

VEGAN KOCHEN MIT LUPINE

Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

riva

Inhalt

Vorwort Timo Hildebrand 11
Dr. Rüdiger Dahlke: Ein Traum von Lupinen 12
Komm mit auf die Reise der Süßlupine 15
Wie kann dir dieses Buch nützlich sein? 17

Die Süßlupine – neuer Pflanzen-Protein-Star 18

Die Geschichte der Lupine und der Süßlupine 18
Warum die Süßlupine so gut ist 23
Die Lupine ist in vielerlei Hinsicht wertvoll 27
Lupine vs. Soja, Erbsen & Co. 33
Der Lupinen-Lifestyle 40
Alternativen zum Zucker 44
Produkte aus der Lupine 51

Rezepte 59

Frühstück 61

Lupinen-Pancake mit Blaubeeren 63
Lupinen-Chia-Quark 64
Overnight-Lupinis 64
Low-Carb-Müsli 65
Lupinen-Granola 66
Erdmandel-Lupinen-Porridge 69
Lupinenbrot (glutenfrei) 70
Lupinen-Müsli mit Tapiokaperlen 71
Lupinen-Omelett mit Zucchini und Rosmarin 73
Lupinen-Quinoa-Muffins mit Rosinen und Äpfeln 74

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Mittag- und Abendessen

Mittag- und Abendessen . . . 77
Lupinen-Bolognese mit Zucchininudeln . . . 79
Lupinen-Linsen-Chili . . . 80
Lupinen-Kartoffel-Nocken mit Salbeibutter und Rote-Bete-Apfel-Salat . . . 81
Herzhafte Lupinen-Süßkartoffel-Cupcakes mit Roter Bete . . . 82
Quinoa-Lupinen-Salat mit frischer Minze . . . 84
Shepherd's Pie mit marokkanischen Gewürzen und Süßkartoffeln . . . 85
Afrikanische Kokossuppe . . . 87
Lupinen-Carbonara mit Buchweizennudeln . . . 88
Lupinenschnitzel . . . 90
Lupinen-Hanf-Frikadellen auf griechischem Salat . . . 91
Lupinen-Ratatouille mit Blumenkohlreis . . . 93
Gebackener Kürbis mit Lupinengemüse . . . 94
Burrito mit Paprika-Salsa, Avocado und Lupinenpüree . . . 96
Wassermelonensalat mit Spinat, Avocado und Lupinenkernen . . . 97
Lupinen-Quinoa-Bällchen mit Balsamicolinsen . . . 99
Karibischer Lupinenburger mit Ananas . . . 100
»Käsesauce« mit Lupinenflocken . . . 101
Buchweizen-Lupinen-Nudeln . . . 103
Buddha-Bowl . . . 104

Desserts

Desserts . . . 107
Sündenfreie Schokoladenmousse . . . 109
Lupinen-Auflauf mit Blaubeeren . . . 110
Glutenfreie Mohnschnecken mit Lupinenmehl . . . 111
Lupinen-Milchreis mit Kokos . . . 112
Himbeersorbet mit Lupinencrunch . . . 114
Kaiserschmarrn . . . 115
Lupineneis mit Minze . . . 117
Sündenfreier Bratapfel mit Lupinencreme gefüllt . . . 118
Lupinen-Polenta mit Himbeer-Chia-Püree . . . 119

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Snacks . . . 121

Müsliriegel mit Lupinenflocken . . . 123
Lupinen-Erdnuss-Powerbällchen . . . 124
Lupinen-Hummus . . . 124
Wirsing-Chips mit Lupinen-Parmesan . . . 125
Avocado-Lupinen-Aufstrich . . . 126
Lupinen-Mozzarella . . . 128
Fladenbrote aus der Pfanne . . . 129
Powerriegel mit Schokolade . . . 131
Lupinen-Joghurt . . . 132
Lupinen-Frischkäse . . . 135

Shakes . . . 137

Proteinshake mit Lupine, Datteln und Apfelsaft . . . 139
Espresso-Workout-Booster . . . 140
Banana-Booster . . . 140
Coconut-Cooler . . . 141
High-Carb-Power-Shake . . . 141
Geschichteter Blaubeer-Lupinen-Shake . . . 142
Sweet Potatoe . . . 142
Grüne Liebe . . . 143

Tipps . . . 144

Mit der Süßlupine unterwegs . . . 144
Extras . . . 150
Die 7-Tage-Challenge . . . 150
FAQ . . . 151
Einkaufsempfehlungen . . . 152
Literaturempfehlungen . . . 154
Quellenverweise . . . 154
Bildnachweis . . . 155
Register . . . 156

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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«.

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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.

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Schauen wir uns neben diesen gemeinsamen positiven Eigenschaften nun die speziellen Vorteile von Soja an:

Spezielle Vorteile von Soja:

- *einfach zu bekommen, da weit verbreitet*
- *große Produktvielfalt*
- *durch den Massenanbau sind die Produkte derzeit vergleichsweise günstig zu erwerben*

Auf der anderen Seite sind jedoch mittlerweile 80 bis 90 Prozent[6] der weltweit angebauten Sojaernte gentechnisch verändert und viele befürchten, dass auch genfreie Sorten mittlerweile infiziert sind.
Zudem werden die gentechnisch veränderten Sorten als Tierfuttermittel verwendet und landen somit in unserem Körper, sofern wir Fleisch, Eier und Milchprodukte verzehren. Ich möchte Soja nicht verteufeln und esse selbst noch das ein oder andere Stück Tofu und trinke Sojamilch, doch es ist gerade bei Soja sehr wichtig, genau auf die Qualität zu achten. Es gibt durchaus sehr gute Initiativen und auch Unternehmen in Deutschland, die Bio-Soja vor Ort anbauen und damit auch den CO_2-Ausstoß minimieren. Informiere dich, dann steht auch dem gelegentlichen Genuss von Soja mit gutem Gewissen nichts im Wege.

Auf der anderen Seite nun die Vorteile der Lupine:

- *enthält basisches Eiweiß*
- *besser verträglich als andere Hülsenfrüchte, weil sie weniger blähende Inhaltsstoffe aufweist*
- *leicht verdaulich*
- *geringer Anteil an Phytoöstrogenen (Phytoöstrogene sind hormonähnliche Substanzen, die zu einem Rückgang von Testosteron führen können. Sie stehen auch im Verdacht, die weiblichen Fortpflanzungsorgane und das Immunsystem zu verändern.)*
- *Inhaltsstoff-schonende Verarbeitung durch Wasserextraktionsmethode*
- *unter fünf Prozent Fett und Kohlenhydrate*
- *starker ökologischer und regionaler Anbau*
- *anspruchsloser Anbau, die Pflanze verträgt Hitze und Frost*
- *ist ein Bodenverbesserer*
- *benötigt keinen Dünger*
- *weltweit keine Gentechnik*

Wirkliche Nachteile der Lupine sind außer der Allergiegefahr nicht bekannt.

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Erdmandel-Lupinen-Porridge

Proteine 14,9 g pro Portion

Pro Portion: 400 kcal;
56,4 g Kohlenhydrate;
11,4 g Fett

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten
Personen: 2

Für die Porridge-Mischung (500 g/12 Portionen):
8 getrocknete Feigen
10 getrocknete Aprikosen
4 EL Hanfsamen
4 EL Sonnenblumenkerne
120 g Erdmandelflocken, glutenfrei
40 g Quinoa-Kleie
40 g Buchweizenflocken
100 g Lupinenflocken
40 g Teff-Flocken

Außerdem:
200 ml Getreidemilch
1 EL Rohrohrzucker
2 Msp. Zimtpulver
Blaubeeren zum Garnieren
Lupinenflocken zum Bestreuen

1 Für die Porridge-Mischung die Trockenfrüchte klein schneiden. Die Hanfsamen und die Sonnenblumenkerne im Mörser zerstoßen. Alle Zutaten für die Porridge-Mischung in einer Schüssel vermengen.

2 Für 2 Portionen Porridge die Getreidemilch erhitzen. 6–8 EL der Porridge-Mischung auf 2 Schüsseln verteilen, mit der heißen Getreidemilch übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Mit dem Rohrohrzucker süßen und mit dem Zimt abschmecken. Mit Blaubeeren garnieren und mit Lupinenflocken bestreuen.

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Lupinen-Bolognese mit Zucchininudeln

Proteine 17,2 g pro Portion

Pro Portion: 340 kcal;
15,2 g Kohlenhydrate;
17,9 g Fett

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 25 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde
Personen: 2

50 g Lupinenschrot
1 Möhre
100 g Sellerieknolle
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Rosmarin
2–3 Zucchini
4 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Tomatenmark
150 ml trockener Weißwein
1 Dose gehackte Tomaten (400 ml)
2 Lorbeerblätter
frischer Thymian und glatte Petersilie zum Garnieren

1 Den Lupinenschrot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser etwa 1 Stunde quellen lassen. Die Möhre und den Sellerie schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln hacken. Die Zucchini waschen, putzen und (am besten auf einem Gemüsehobel oder auf einer Mandoline) längs in dünne Streifen ziehen und beiseitestellen.

2 Die Hälfte des Olivenöls in einem Topf erhitzen. Das Lupinenschrot in einem Sieb gut abtropfen lassen und zusammen mit der Zwiebel, dem Knoblauch und dem geraspelten Gemüse darin unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Dosentomaten angießen. Den Rosmarin und den Lorbeer dazugeben. Bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen und dabei öfter umrühren.

3 Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lupinen-Bolognese abschmecken, die Lorbeerblätter herausnehmen. Die Zucchini auf Tellern anrichten und die Bolognese darüber verteilen. Mit frischem Thymian und mit Petersilie garnieren.

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Gebackener Kürbis mit Lupinengemüse

Proteine 29,4 g pro Portion

Pro Portion: 600 kcal;
42,8 g Kohlenhydrate;
34,3 g Fett

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 35 Minuten
Personen: 2

1 Butternut-Kürbis
6 EL Olivenöl
1 rote Paprikaschote
150 g gegarte Lupinenkerne (in Salzlake)
1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
1 rote Zwiebel
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
2 Handvoll Wildkräutersalat (ersatzweise würziger Mixsalat)
4–5 Basilikumblätter
1 EL Lupinenflocken
essbare Blüten zum Garnieren

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Den Kürbis waschen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Schnittflächen mit 2 EL Olivenöl bepinseln und die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech setzen.

3 Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Lupinenkerne und die Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

4 Die Kürbishälften im Ofen zunächst ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und die Paprikawürfel darin scharf anbraten. Die Lupinenkerne und die Kidneybohnen hinzufügen, unter Schwenken erhitzen; mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel würzen. Die Gemüsemischung auf den Kürbishälften verteilen und diese im Ofen weiter garen, bis sich die Kürbisse leicht einstechen lassen.

5 Während die Kürbisse garen, den Salat waschen, verlesen und trocken schleudern. Das Basilikum waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Kürbishälften und den Salat auf Tellern anrichten. Die Kürbisfüllung mit den Basilikumstreifen und den Lupinenflocken bestreuen, den Salat mit essbaren Blüten garnieren. Dazu nach Belieben eine Vinaigrette oder ein Salatdressing reichen.

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de