

Christian Wenzel

VEGAN KOCHEN MIT LUPINE



Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte



riva

Mit einem Vorwort von Timo Hildebrand
und einer Einleitung von Dr. Ruediger Dahlke

Christian Wenzel

VEGAN KOCHEN
MIT LUPINE



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

4. Auflage 2021

© 2016 by rivaVerlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, Luisa Dickhoff

Umschlagabbildung: Jan Wischnewski Photography | Berlin

Satz: des2com, Berlin

Druck: Florjancic Tisk d. o. o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0038-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-415-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-414-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

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

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	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

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

Inhalt

Low-Carb

Rezepte, die unserer Definition nach »Low-Carb« sind, haben unter 40 g Kohlenhydrate pro Person oder Portion und einen vergleichbar höheren Eiweiß- oder Fettanteil.

Frühstück	61
Overnight-Lupinis	64
Low-Carb-Müsli	65
Lupinen-Omelett mit Zucchini und Rosmarin	73
Mittag- und Abendessen	77
Lupinen-Bolognese mit Zucchininudeln	79
Quinoa-Lupinen-Salat mit frischer Minze	84
Afrikanische Kokossuppe	87
Lupinen-Hanf-Frikadellen auf griechischem Salat	91
Lupinen-Ratatouille mit Blumenkohlreis	93
Wassermelonensalat mit Spinat, Avocado und Lupinenkernen	97
Desserts	107
Sündenfreie Schokoladenmousse	109
Himbeersorbet mit Lupinencrunch	114

Snacks	121
Wirsing-Chips mit Lupinen-Parmesan	125
Avocado-Lupinen-Aufstrich	126
Lupinen-Mozzarella	128
Lupinen-Joghurt	132
Shakes	137
Grüne Liebe	143



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 Profileistungen 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 Pflanzengeschoß, 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 stylized 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*

