



*Jörg Rinne*

# **DIE LUPINEN**

Das Eiweißwunder der Veganer

Synergia 

Jörg Rinne

# Die Lupinen

Das Eiweißwunder der Veganer

(Süßlupinen / Wolfsbohnen)

Synergia 

Kontaktinformationen des Autors:

Jörg Rinne  
Weidstr. 10a  
64560 Riedstadt  
Tel.:06158-916649  
www.endobiont.de

### Haftungsausschluss

Jegliche Haftung seitens des Autors und Verlags für jegliche Folgen, die sich aus Anwendung der im Buch beschriebenen Rezepte und Methoden ergeben, wird grundsätzlich ausgeschlossen.

1. Auflage 2015  
veröffentlicht im Synergia Verlag,  
eine Marke der Sentovision GmbH, Basel

Copyright 2014 by Synergia Verlag, Basel, Roßdorf  
Alle Rechte vorbehalten.  
www.synergia-verlag.ch

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Roßdorf  
Printed in EU

ISBN: 978-3-944615-24-0

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	<b>7</b>
<b>Lupine</b> (z.B. als Fleischersatz) <i>v. Christiane Beerlandt</i>	<b>10</b>
<b>Die Lupine – Eiweißwunder der Veganer</b>	<b>12</b>
<b>Die Lupinen – ein alter Dauerbrenner</b>	<b>17</b>
<b>Die Botanik der Lupinen</b>	<b>33</b>
<b>Die Lupine – mehr als nur die Summe ihrer Teile</b>	<b>38</b>
<b>Die Wirkstoffe der Lupine</b>	<b>40</b>
<b>Aminosäuren – Bausteine des Lebens</b>	<b>42</b>
<b>Gesunde Fette machen satt</b>	<b>76</b>
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe – keine zweite Klasse!</b>	<b>78</b>
<b>Vitaminreiche Wolfsbohnen</b>	<b>84</b>
<b>Allergieauslösende Lupinen?</b>	<b>96</b>
<b>Schmackhafte Lupinenprodukte</b>	<b>99</b>
<b>Rezepte</b>	<b>101</b>
<b>Literatur</b>	<b>109</b>

# Einführung

*Die Ernährung ist ein einziges großes Wunder. Für den Naiven ist sie die selbstverständlichste Sache der Welt. Für den Naturforscher verbirgt sie tausende letzter Lebensrätsel.*

*Carl Ludwig Schleich 1859-1922*

Eine gesunde Ernährung bedeutet, regelmäßig die kraftvollsten Nahrungsmittel zu essen, die unser Planet zu bieten hat.

Nahrung, die gleichzeitig das Immunsystem anregt, beim Entgiften hilfreich ist, heilende Vitalstoffe und Aminosäuren beinhaltet und die Selbstheilungskräfte des Organismus optimal mobilisiert. Ein Baustein für eine gesunde Ernährung kann die regelmäßige Zufuhr der Süßlupine sein. Sie liefert nicht nur den Brennstoff, damit wir uns bewegen und denken können, sie liefert auch, die von der Pflanze mit Hilfe des Sonnenlichts vorgefertigten Bausteine, für die tägliche Zellerneuerung.

Während unser Organismus ernährt wird, wird er auch laufend erneuert. Ferner sind Tag und Nacht die Reparatursysteme des Organismus aktiv. Etwa alle vier Tage erneuert sich die Magenschleimhaut, innerhalb von fünf Wochen die gesamte Haut, nahezu alle sechs Wochen die gesamten Leberzellen.

Andere Regenerationsprozesse dauern etwas länger, alle vier Monate erneuert sich unser Blut und in noch größeren Zeitabständen unser Skelettsystem oder die Mineralstoffzusammensetzung der Zähne. So braucht unser Organismus für eine Rundumerneuerung ca. sieben Jahre.

Nahrung hat in diesem Zusammenhang die wesentlichste Bedeutung und damit Einfluss auf den Zustand Ihrer inneren Organe, aber auch Haut,

Haare, Nägel, wie rasch die körperliche Alterung fortschreitet, ob Ihr Zellstoffwechsel funktioniert, wie aktiv Ihr Immunsystem ist, oder wie gesund Ihr Blut ist. Gerade das Blut verbindet alle Organe zu Organsystemen. Wenn die einzelnen Zellen nicht optimal versorgt und entsorgt werden, leidet der Gesamtorganismus an gravierenden Folgen.

Eine optimale Zusammensetzung der Ernährung hat Einfluss darauf, welche Gene aktiviert werden und ob Ihnen erbliche Schwachstellen zu schaffen machen, oder diese eher ausgeglichen werden. Sie bestimmt, welche Krankheiten wann ausbrechen, ob und wie rasch Genesung möglich ist.

Eine neue Disziplin, die Epigenetik, räumt mit alten Vorstellungen auf, Gene sind demnach nicht starr, sondern ein Leben lang formbar. Wir selbst können sie durch den Lebensstil, etwa die Ernährung, an- oder ausschalten. Genetisch beeinflussten Krankheiten lässt sich so vorbeugen.

Das Sonnenlicht, die Pflanzen und der menschliche Organismus kommunizieren auf symbiotische und zutiefst interaktive Weise. Sie kommunizieren stark auf der stofflichen Ebene, aber auch auf der Ebene der Information.

In diesem Buch finden Sie erstaunliche Einblicke in die Zusammensetzung und Wirkungsweise der Süßlupinen, die bisher noch viel zu wenig bekannt sind und daher auch nicht genutzt werden.

In ihrem Potential werden die Inhaltsstoffe oftmals nicht vollständig verstanden und daher unterschätzt. Dabei sind Produkte aus Süßlupinen leicht und preisgünstig im Handel erhältlich.

# Die Lupinen – ein alter Dauerbrenner

Die Lupinen waren in früher Zeit unter dem Namen Feigbohnen oder Wolfsbohnen (lat. *lupus* „Wolf“) bekannt. Die Heimat der Lupine liegt im Mittelmeergebiet. Hier hat der Anbau von Lupinen schon im alten Ägypten, sowie bei den Griechen und Römern stattgefunden. Wahrscheinlich wurden die Feigbohnen schon zu Zeit der Pharaonen im Niltal angebaut.

Im alten Griechenland war sie eine wichtige Heilpflanze, wie die schriftlichen Zeugnisse über Anbau und Verwendung der alten Gelehrten belegen. Wir finden Hinweise auf die Wolfsbohnen bei Theophrastos von Eresos (371-287 v. Chr.), einem Schüler von Aristoteles, aber auch der schon zu Lebzeiten hoch verehrten Hippokrates (460-370 v. Chr.) war sich der Existenz dieses Gewächses aus der Gattung der Schmetterlingsblütler wohl bewusst.

Aber nicht nur für medizinische Zwecke wurden die Feigbohnen im Altertum eingesetzt. Schon früh beobachtete man, dass da, wo Lupinen wachsen in den nächsten Jahren auch die Ernte anderer Nutzpflanzen besser ausfällt. Sie düngen den ausgezehrten Boden mit ihren Stoffwechselprodukten, ihre Wurzeln lockern den Boden auf, so dass in den Jahren danach der Boden generell ertragreicher ist.

Auch im späteren römischen Schrifttum wird die Bedeutung der Lupine für ausgezehrte Böden und als Vorfrucht für Getreide hervorgehoben. Bei Cato (234-149 v. Chr.) findet man: «Lupine zählt zu den Feldfrüchten die die Saat düngen».

Die Lupinen fehlen weder in den Schriften des lateinischen Dichters Publius Vergilius Maro (70-19 v.Chr.), noch bei Lucius Iunius Moderatus Columella, einem römischen Schriftsteller der in der Zeit um Christi Geburt lebte. Schon Plinius, der Ältere (23-79n.Chr.) schrieb über die Lupinen. Der Boden, auf dem sie angebaut werden, freut sich gleich, als ob er

eine Dünung erhalten habe. 218 n.Chr. wird von einem Römer Namens Florentius die Entbitterung der Samen durch einlegen in Wasser für die Ernährung von Mensch und Tier beschrieben. In Mitteleuropa wird die Lupine erstmals von Hildegard von Bingen erwähnt und als „Viehbona“ bezeichnet. In Ihrem „Buch von den Pflanzen“ wird über die heilende Wirkung der Lupinen berichtet.

Daher fand im Mittelalter ein geringer Anbau der Weißen Lupine, besonders ab dem 16. und 17. Jahrhundert als Zier- und Heilpflanze statt. Der Vater der modernen Pflanzenheilkunde Leonhart Fuchs, schloss sein Medizinstudium 1524 in Ingolstadt ab. Neben Medizin studierte er auch Naturlehre, Philosophie und diverse Sprachen. Er verfasste 1542 in lateinischer Sprache die „De Historia Stirpium commentarii insignes“, ein Kräuterbuch mit über 400 europäischen und 100 exotischen Pflanzen. Darunter auch die „Feigbonen“. Über die Kraft und Wirkung der Lupinen schreibt Fuchs einige interessante Anwendungsgebiete. Die Lupinen wurden aufgrund ihrer sekundären Pflanzenstoffe als Anti-Wurmmittel eingesetzt. Dazu wurden die Lupinensamen zerrieben und unter Honig gemischt, ein anderes Rezept spricht vom Wasser in dem die „Feigbonen“ geraume Zeit eingelegt wurden. Getrunken „...treiben auß allerley würm“, so im Originaltext.

In vermahlener Form eingenommen, sollen die „Feigbonen“ Milz und Leber stärken, mit Wasser vermischt und auf der Haut aufgetragen sollen „böse Geschwüre“ und schlecht heilende Wunden auf wundersame Weise verschwinden. Lupinenmehl in Honig eingerührt, soll blaue Flecke (Hämatome) schneller abheilen lassen und eine schöne Haut machen. Das Mehl genommen und mit Gerstenmalz versetzt und in Wasser aufgerührt soll Schwellungen lindern.

Gelenkbeschwerden sollen sich mildern durch einen Umschlag mit in Essig vermishtem Lupinenmehl. Wenn man das Mehl im Essig kocht und dann daraus einen Umschlag über die Schilddrüse macht, soll es helfen knotige Veränderungen abzubauen. Dasselbe Elixier soll aufgebracht Furunkel eröffnen.



Nicht nur die Bohnen wurden zu Heilzwecken verwendet, auch die Wurzeln der Pflanze maß Fuchs eine große Bedeutung zu. So empfahl er bei Nieren- und Blasenleiden die Wurzeln zu kochen und den Tee zu trinken.

Auch für Magenerkrankungen empfahl er die „Feigbohnen“. Man solle die Bohnen mehrere Tage in Wasser einweichen und das Wasser in der Zeit mehrfach wechseln. Dadurch gingen die Bitterstoffe in das Wasser über und die Bohnen würden dann sehr süß schmecken. Diese Bohnen solle man nun in Essig zerkleinern und in kleinen Mengen über den Tag verteilt zu sich nehmen.

Nicht nur Bohnen und Wurzeln fanden ihre Verwendung, selbst das Kraut der Lupinen soll beim Abbrennen im Feuer noch die Stechmücken vertreiben. Heinrich Zedler war der Verleger des „Universal-Lexikon“. Es ist mit Abstand, das wohl umfangreichste enzyklopädische Werk das im 18. Jahrhundert in Europa veröffentlicht wurde. Das Lexikon umfasste 64 Bände und über 284000 Einträge. Hierin finden sich auch wichtige Hinweise über die Anwendung und Bedeutung der Lupinen.

In seinem Universal-Lexikon sind die Lupinen unter ihrem deutschen Namen Feigbohnen beschrieben. Durch eine Veränderung der Rechtschreibung in dieser Zeit nun auch mit dem Buchstaben H im Wort „Bohnen“. Ferner benannte er die weißen Lupinen auch als Wickbohnen, Türkische Wicken, Wolfsbohnen oder Wolfsschoren. Die gelben Lupinen trugen aufgrund ihres angenehmen Geruchs auch Namen wie Studentenveilchen, Türkischer Veil oder Türkische Viole. Auch Zedler spricht von positiven Wirkungen der Lupinen besonders auf Leber und Milz.

Wenn man Lupinenbohnen in Wasser kocht und von dem Tee trinkt soll er auch harntreibend wirken. Den Tee in die Haut eingerieben soll die Krätzmilben vertreiben, gegen Juckreiz wirken und die Haut reinigen und trocknen.

Bei Frauen soll ein warmer Umschlag mit diesem Tee, vermischt mit Myrrhe und Honig die Schmerzen der Regelblutungen mindern. Bis vor wenigen Jahrzehnten waren die Wurmerkrankungen noch echte Volksseuchen. Durch mangelnde Hygiene und fehlende Medikamente plagten sich viele Menschen mit solchen Erkrankungen.

Zur Bekämpfung bei Wurmerkrankungen empfahl auch Zedler die Lupinen. Das Pulver der Lupinenbohnen in Wein oder Honigwasser eingenommen, soll Würmer aus dem Darm vertreiben.

Zweimal täglich, das Mehl der Bohnen im Essig gekocht, etwas Honig dem Brei beigemischt soll nach Auftragen auf der Haut, im Bereich der Schilddrüse, deren Veränderungen wie Knoten oder Zysten positiv beeinflussen.

Als Nahrungsmittel rät Zedler von den Feigbohnen ab. Es gab zu dieser Zeit nur Lupinensorten mit einem hohen Anteil an Bitterstoffen und diese reizen naturgemäß die Schleimhäute von Magen und Darm. Sie ergäben keine gute Nahrung, da sie schwer zu verdauen sind und Blähungen verursachen würden. Das Mehl der Feigbohnen könnte man jedoch dem Backmehl zufügen und es ergäbe sich daraus ein schöneres Brot.

Dies wurde auch kürzlich in einer australischen Studie nachgewiesen. Man hat herausgefunden, dass mit Lupinenkernen angereichertes Brot, helfen kann, sich satter zu fühlen und dadurch weniger zu essen. Die Leiter der Studie führen dies auf den hohen Eiweißgehalt der Lupinen zurück. Die Forschergruppe um Dr. Lee untersuchte die vergleichenden Auswirkungen von mit Lupinenmehl angereichertem Brot, welches bis zu 45% Eiweiß, 30% Ballaststoffe, wenig Zucker und Stärke enthielt, mit herkömmlichem Weißbrot.

Beide Brotsorten wurden von den Probanden als gleich gut bewertet, wenn jedoch Lupinenbrot zum Frühstück verzehrt wurde, war der Kaloriengehalt des folgenden Mittagessens aufgrund des erhöhten Sättigungsgefühls des Lupinenbrotes bis zu einem Drittel geringer als sonst üblich.

Die Forscher maßen im Blut ihrer Teilnehmer auch das appetitregulierende Hormon Grehlin. Hier zeigte sich eine Stabilisierung und Senkung der Werte im Blut, was die langanhaltende Sättigung erklärte. Feigbohnen wachsen auf mageren Feldern, sind im Stande mit den wenigen Stoffen auszukommen die sie dort finden und düngen durch ihre Wurzeln den Boden und vertreiben die Schädlinge. Dadurch können die Pflanzen der nächsten Jahre an der Stelle gut gedeihen, auf der einst Feigbohnen wuchsen.

Lupinus kommt von Lupus, dem Wolf. „Weil die Lupinen das Land verzehren, darinnen sie gebaut wird, als wie der Wolf die Tiere frisst, die er ertappen kann.“ So schrieb es Zedler in seinem Universal-Lexikon. Damit war gemeint, dass die Lupinen bezüglich ihres Standortes recht anspruchslos sind.

Eine Ausdehnung des Lupinenanbaues setzte in ganz Europa aber erst im 18. Jahrhundert ein. Friedrich der Große ordnete 1781 an, Versuche mit der Weißen Lupine als Gründüngung in Preußen durchzuführen. Diese zeigten aber nicht die erhofften Erfolge. Jedoch erkannten die Bauern recht schnell, dass eine Gründüngung mit den Gelben Lupinen den Boden um ein vielfaches ertragreicher machte.

In seinem Werk „Die Lehre vom Dünger“ beschreibt 1839 Professor der Landwirtschaftslehre Dr. Carl Sprengel den Einsatz der Lupinen in der Landwirtschaft.

## Bratlinge aus Lupinenfrüchten

### Zutaten:

50g	Lupinensamen
30g	Sojamehl
50ml	Kokosmilch
1 EL	Kokosraspel
1 EL	Sesam, ungeschält
1	etwas Bohnenkraut
1	etwas Kräutersalz
1	etwas Pfeffer
2	EL Kokosfett

### Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Lupinensamen für ca. zwei Tage in Wasser einweichen, das Wasser in der Zeit viermal wechseln. Damit lösen sich noch einige der Bitterstoffe aus den Lupinen und sie lassen sich leichter verarbeiten.

Kokosmilch und Lupinensamen in einem Mixer zerkleinern, zuerst die Kokosmilch und nur wenige der Lupinensamen mixen, wenn diese soweit zerkleinert sind, weitere Lupinensamen dazugeben, bis alle Samen zerkleinert sind.

Nun alle Zutaten, bis auf das Kräutersalz und Pfeffer dazugeben und gründlich mixen und den Brei kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. 15 Minuten ziehen lassen.

Mit den Händen kleine Bratlinge mit etwa 5 cm im Durchmesser formen. In einer Pfanne etwas Kokosfett erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite ca. 7 Min. bei geringer Hitze goldbraun braten.



## Interesse geweckt?

Erlangen Sie erstaunliche Einblicke in die Zusammensetzung und Wirkungsweise der Süßlupinen, deren Inhaltsstoffe ein ungeahntes Potential aufweisen.

*Jörg Rinne*

## Die Lupinen – Das Eiweißwunder der Veganer

Synergia Verlag, 2015, 116 S., m. Abb., **12,90 €**  
ISBN: 978-3-944615-24-0