

Inhaltsverzeichnis

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