

INHALT

EINLEITUNG PROTEIN - UNVERZICHTBAR FÜR JEDEN	8
AUF DIE AMINOSÄUREN KOMMT ES AN	9
KOMBINIEREN BRINGT MEHRWERT	10
WIE VIEL EIWEISS SOLL'S DENN SEIN?	11
WARUM SPORTLER GANZ WILD AUF EIWEISS SIND	12
VERTRÄGT DAS AUCH JEDER?	15
WENN'S MAL SCHNELL GEHEN SOLL: FERTIGPRODUKTE	16
 TEIL 1 PFLANZLICHE EIWEISSWUNDER - EINE VORSTELLUNGSRUNDE	 19
DIE SÜSSLUPINE: VIELVERSPRECHEND UND PREISWÜRDIG	20
Ein besonders gesundes Nahrungsmittel	21
Allergien sind möglich	22
Das Angebot wächst, wenn auch recht langsam	22
Samen	22
Joghurt, Tofu und Tempeh	22
Mehl und Pulver	23
Schrot, Kleie und Grieß	23
Fertigprodukte mit Süßlupinen	23

HÜLSENFRÜCHTE: VIELSEITIG UND IMMER WIEDER ERSTAUNLICH	24
Viele Vorzüge, nur wenige Nachteile	25
Gesund und günstig	25
Schier unbegrenzte Möglichkeiten	26
Unzählige Arten und Sorten	26
SOJA: BESSER ALS SEIN RUF	30
Auf die Herkunft achten	31
Ist Soja nun gesund oder nicht?	31
Sojabohnen können viel: Tofu, Tempeh und mehr	32
GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE: EINE WICHTIGE BASIS	36
Protein satt: Seitan	38
Pseudogetreide: das neue Superfood	38
NÜSSE, KERNE UND SAMEN: KLEIN, ABER FEIN	40
Es muss nicht immer roh sein	41
»Milch« und »Käse« aus Nüssen	41
TEIL 2	
DIE REZEPTE	43
FRÜHSTÜCK	45
SUPPEN, SALATE & CO.	59
HAUPTGERECHTE	85
ANHANG	119
Verzeichnis der Rezepte	120
Bibliografie	122
Nützliche Adressen	124
Register	126