

# INHALT

---

## **EINLEITUNG PROTEIN - UNVERZICHTBAR FÜR JEDEN 8**

<b>AUF DIE AMINOSÄUREN KOMMT ES AN</b>	<b>9</b>
<b>KOMBINIEREN BRINGT MEHRWERT</b>	<b>10</b>
<b>WIE VIEL EIWEISS SOLL'S DENN SEIN?</b>	<b>11</b>
<b>WARUM SPORTLER GANZ WILD AUF EIWEISS SIND</b>	<b>12</b>
<b>VERTRÄGT DAS AUCH JEDER?</b>	<b>15</b>
<b>WENN'S MAL SCHNELL GEHEN SOLL: FERTIGPRODUKTE</b>	<b>16</b>

## **TEIL 1 PFLANZLICHE EIWEISSWUNDER - EINE VORSTELLUNGSRUNDE 19**

<b>DIE SÜSSLUPINE: VIELVERSPRECHEND UND PREISWÜRDIG</b>	<b>20</b>
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**

### **HAUPTGERICHTE**

**85**

## **ANHANG**

**119**

Verzeichnis der Rezepte

120

Bibliografie

122

Nützliche Adressen

124

Register

126