

Das Revival der Proteinbomben

In den Nachkriegsjahren verdrängte das Fleisch sie fast vollständig vom Teller – heute sind **LUPINEN, LINSEN UND CO.** wieder in aller Munde. Und das tut unserer Gesundheit richtig gut.

Egal ob Vinyl-Schallplatte, Schlaghose oder Take That: Manchmal verschwinden Dinge von der Bildfläche, bevor sie Jahrzehnte später ein echtes Comeback erleben. Und vielleicht ist das auch bei Hülsenfrüchten so. Linsen, Bohnen und Co. waren lange out – bevor sie nun als Hummus, Dhal oder Falafel wieder auftauchen.

Bis zur Industrialisierung bestand ein großer Teil der Ernährung in Deutschland aus Hülsenfrüchten, Getreide und Kartoffeln. Fleisch war teuer und eher die Ausnahme. „Unsere Ernährung war deutlich pflanzenbasierter – und Hülsenfrüchte eine wichtige Proteinquelle“, erklärt Prof. Dr. Melanie Speck, Professorin für Nachhaltige Ernährung an der Hochschule Osnabrück.

Sie forscht im Projekt „LINSE – Leguminosen für eine suffiziente Ernährung“ unter anderem dazu, wie Hülsenfrüchte wieder stärker in den Alltag integriert werden können. Denn nach dem Zweiten Weltkrieg änderte sich das Essverhalten grundlegend. Fleisch und Milchprodukte waren ein Zeichen von Wohlstand, Hülsenfrüchte verloren an Bedeutung. Sie galten als altmodisch, einfach „unsexy“. Auch in der Landwirtschaft wurden sie so zunehmend vom Acker verdrängt.

Schade, findet die Ernährungsexpertin. Denn Linsen, Kichererbsen oder Lupinen sind kleine Kraftpakete. „Hülsenfrüchte gehören zu den pflanzlichen Proteinlieferanten. Im Vergleich mit Fleisch oder Milchpro-

Veganer Trend: Lupinen als Eiweißträger. Vereinzelt sieht man auch in Norddeutschland inzwischen Felder, auf denen Leguminosen angebaut werden.
Foto (Archiv): imago

dukten wird das Protein hier von vielen Mikro- und Makronährstoffen begleitet“, erklärt Speck. Dazu gehören Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem Entzündungen bekämpfen und das Immunsystem stärken und Mineralstoffe. Für die Gesundheit und auch für eine nachhaltigere Ernährung spielen sie eine wichtige Rolle.

Heute stammen rund 90 Prozent der Hülsenfrüchte, die in Deutschland direkt verzehrt werden, aus dem Ausland. Mit der Eiweißpflanzenstrategie will die Bundesregierung den Anbau und die Nutzung heimischer Eiweißpflanzen wie Ackerbohnen, Linsen oder Süßlupinen stärken. Und aus ernährungsphysiologischer Sicht lohnt es sich unbedingt, diese mal auszutesten und so Vielfalt auf den Teller zu bringen. „Studien zeigen: Wer pro Woche gut 30 verschiedene Pflanzen isst – zu denen in diesem Fall auch Hülsenfrüchte gehören – ist sehr gut mit Nährstoffen versorgt“, erklärt die Expertin.

Heißt also: Auch wenn Kidneybohnen, die übrigens aus China oder Nordamerika kommen, ein heißgeliebter Klassiker sind – es lohnt sich, wortwörtlich über den Tellerrand zu schauen und neue Hülsenfrüchte zu probieren. „Lupinen zum Beispiel



finde ich super, weil sie sehr vielseitig einsetzbar sind“, sagt Speck. Sie seien zudem eine ausgefallene Delikatesse, schließlich landeten sie definitiv nicht bei jedem auf dem Teller.

Ursprünglich kommt die Lupine aus dem Mittelmeerraum, wird aber traditionell in Deutschland angebaut. Die Wildform der Lupine enthält sogenannte Alkaloide, das sind giftige Bitterstoffe, die sich erst durch langes Einweichen und Ausschwemmen auswaschen ließen. Im 20. Jahrhundert wurden diese herausgezüchtet. Diese Form der Lupine wird aufgrund der fehlenden Bitterstoffe als Süßlupine bezeichnet, auch wenn sie gar nicht süß schmeckt.

Ernährungsphysiologisch ist

sie interessant: Mit rund 40 Prozent Eiweiß hat die Lupine einen ähnlich hohen Proteingehalt wie die Sojabohne. Zudem enthält sie alle essenziellen Aminosäuren, das Eiweiß ist also gut verwertbar. Und: In der Lupine stecken Vitamin A, Vitamin B1 sowie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Rund 15 Prozent des Samens sind Ballaststoffe, denen eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt wird.

Süßlupinen gibt es ähnlich wie Linsen oder Kichererbsen getrocknet oder fertig gegart im Glas. Gut eingeweicht und gekocht schmecken sie in Salaten, als Aufstrich, in Dips, im Porridge oder als Protein-Zutat fürs Brot. Auch in der Gemeinschaftsverpflegung kommen sie an. „Im

Rahmen eines anwendungsorientierten Forschungsprojektes wurde in den Hochschulen Osnabrück Lupinenburger aus regionaler Beschaffung angeboten – die waren schnell ausverkauft“, berichtet die Professorin. Zu finden sind Lupinen bislang vor allem in Bioläden oder in gut sortierten, inhabergeführten Supermärkten.

Aber Achtung: Wer eine Erdnussallergie hat, sollte auf Lupinen besser verzichten, denn Kreuzallergien sind möglich. Lupinen stehen seit 2007 auf der Liste der 14 Lebensmittel, die am häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten verursachen – und in der Europäischen Union auf Lebensmitteln gekennzeichnet werden müssen.

Und was bedeutet das Comeback der Hülsenfrüchte für Fleisch und Milchprodukte? „Fleisch ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht schlecht“, sagt Expertin Speck. Es liefert unter anderem Vitamin B12 und Protein.

Aber: Mehr als 150 bis 300 Gramm pro Woche und Person sollten es nicht sein, da sowohl Fleisch als auch Milch- und Milchprodukte gesättigte Fettsäuren enthalten. Heißt also: Pflanzliche Eiweißquellen wie Lupinen, Linsen oder Bohnen sind eine gesunde Alternative zu tierischem Eiweiß und bringen Abwechslung auf dem Teller. Vielleicht erlebt die Lupine auch auf Ihrem Teller ein kleines Revival?



Gesundes Protein, das Lust auf leckere Rezept-Entdeckungen macht: Kichererbsen lassen sich zum Beispiel in einem Gemüsecurry zubereiten. Rote Linsen verfeinern anstelle von Hackfleisch eine Tomatensoße, die zu Nudeln passt.
Symbofoto: Alesia Kozik / Pexels

Gesundheit

ANZEIGE

Top-Model Eva Padberg im Interview

„Ich will natürlich und schön bleiben“

Eva Padberg verrät ihr Rezept für Ausstrahlung, die bleibt:
„Meine Haut hat sich verbessert, Nägel nicht mehr brüchig, Haare voller.“



Sie ist Model, Moderatorin, Mama – Eva Padberg verrät, wie sie dank pureSGP Kollagen mit Mitte 40 Energie, Ausstrahlung und Gelassenheit vereint.

Frau Padberg, was bedeutet für Sie „gesund altern“?

Ich möchte vor allem gesund und schön altern – aber eben natürlich und nicht künstlich. Ich will morgens wach aufstehen, Energie haben, mich fit fühlen. Und ich finde, man darf ruhig sehen, dass man lebt – kleine Lachfältchen gehören für mich einfach dazu. Wichtig ist, dass alles harmonisch und echt bleibt.

Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass sich Ihr Körper verändert?

Ir gendwann merkt man es einfach: Die Haare werden dünner, die Haut verliert an Spannkraft, die Nägel werden brüchiger. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Der Körper produziert

mit zunehmendem Alter weniger Kollagen. Die gute Nachricht: Es gibt wirklich gute Möglichkeiten, ihm da ein bisschen zu helfen.

Wie sieht Ihre persönliche Routine aus, um sich fit und wohlzufühlen?

Ich arbeite viel, bin oft unterwegs und zugleich Mutter – das sind intensive, aber schöne Herausforderungen. Trotzdem ist es mir wichtig, zwischendurch auch etwas für mich zu tun. Kleine Rituale sind für mich essenziell geworden. Morgens trinke ich direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser und meinen Kollagendrink – einen Löffel pureSGP in meinen Tee, umrühren, fertig.

Wie lange nutzen Sie das pureSGP Kollagen schon und was hat Sie überzeugt?

Ich habe mich irgendwann intensiver mit dem Thema Kollagen beschäftigt – und war ehrlich gesagt überrascht, wie früh die körpereigene Produktion nachlässt: schon ab dem 25. Lebensjahr! Wenn man dann realisiert, dass Kollagen ein entscheidender Baustein für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und Gelenke ist, versteht man, wa-

rum die Unterstützung von außen so wichtig wird.

Was ist Ihnen bei einem Kollagenprodukt besonders wichtig?

Zuerst einmal, dass es sicher und geprüft ist – ich nehme es schließlich täglich zu mir. Deshalb war für mich schnell klar: Ein Apothekenprodukt bietet hier größtes Vertrauen.



pureSGP Kollagen Peptide wird aus reinen, geprüften Quellen hergestellt und basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es enthält auch die sinnvolle Kombination mit Vitamin C, was zur Kollagenbildung im Körper beiträgt. Zudem sind hochwertige Mineralstoffe wie Zink enthalten. Auch sie un-

terstützen Haut, Haare und Nägel zusätzlich“.

Haben Sie Veränderungen bemerkt, seit Sie das Kollagenpulver regelmäßig einnehmen?

Ja, tatsächlich. Nach einigen Wochen habe ich gemerkt, dass meine Haut frischer wirkt, elastischer. Meine Nägel sind weniger brüchig geworden, die Struktur hat sich verbessert. Auch meine Haare sind kräftiger.

Was würden Sie anderen Frauen mitgeben, die sich Gedanken über das Älterwerden machen?

Vor allem Gelassenheit. Das Älterwerden ist kein Makel – aber wir können viel tun, um uns wohlzufühlen und gesund zu bleiben. Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, sondern unseren Körper in dieser Phase zu unterstützen.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

pureSGP

Das **NR.1** Kollagenpulver in Apotheken



Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de