

---

Subject: Lopino

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 01 Nov 2007 12:39:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Lopino – eine starke Konkurrenz zu Soja – ist die neue Alternative für Vegetarier und Allergiker, die tierische Produkte meiden wollen. Es hat die Konsistenz von Quark, die Farbe von Vanille, den Geschmack der Nuss, ist besonders leicht verdaulich und verursacht keine Blähungen. Gewonnen wird Lopino aus dem Samen der gelbblühenden Süßlupine, einer Verwandten der Gartenlupine. Diese Blume stammt aus Bolivien. Das Besondere an dem Lupine-Samen ist der hohe Eiweißgehalt: 200 Gramm Lopino-Quark enthält soviel Eiweiß wie 330 Gramm Fleisch oder 400 Gramm Tofu.

Das Eiweiß aus den erbsengroßen Samen wird in einem sorgfältigen Verfahren gewonnen. Die Samen aus kontrolliert ökologischem Landbau quellen über Nacht in riesigen Wasserbottichen, dann werden sie zermahlen und mit Wasser verrührt. Es entsteht eine cremefarbene Milch, in der durch Erhitzen die gelösten Eiweißanteile gerinnen. Dieser Quark kann problemlos zu Brotaufstrichen, fleischlosen Bratlingen und zu anderen hervorragend schmeckenden Naturprodukten verarbeitet werden. Lopino kann auch gebraten, gebacken, geröstet und gegrillt werden.

Nahrung aus Lupine-Samen wird von Allergikern ausgezeichnet vertragen. Lopino ist der einzige Eiweißträger, der frei von harnsäurebildenden Purinen ist. Er enthält keine blähenden Stoffe, dafür aber alle lebenswichtigen Aminosäuren. Besonders reich ist Lopino an Lysin, Methionon und Cystein. Durch den hohen Gehalt an Lysin ist der Lupine-Samen eine sehr gute Ergänzung zu Getreide, das Lysin nur in geringen Mengen enthält. Lopino ist außerdem reich an Vitamin B12, Kalzium, Magnesium und Phosphor, liefert kein Cholesterin und hat wenig Kalorien.

Lupine-Produkte (Samen, Quark, Milch, Joghurt) werden mit Rezepten in Naturkostläden und Reformhäusern angeboten.

was meint ihr?

---