

Lupinen – anspruchsvoller Anbau, schmackhafte Ergebnisse



Das Eiweiß der Lupine ist von sehr hoher Qualität. Eine wertvolle Quelle zur Deckung des Eiweißbedarfs von Vegetariern und Veganern.

Fotos: elke zu Münster

Vor Jahren als Geheimtipp nur wenigen bekannt, finden Lupinen als wohlschmeckende, eiweiß- und ballaststoffreiche und rundum gesunde Zutat in immer mehr Küchen Verwendung. Viele schmackhafte Produkte aus den Samen von Süßlupinen sind im Handel erhältlich.

Sie gilt als das Soja Europas: die Lupine. Musste den essbaren Samen der Pflanze früher noch durch aufwendige Verarbeitung die Bitterstoffe entzogen werden, sind mittlerweile Sorten gezüchtet worden, die kaum noch Bitterstoffe enthalten. Der Name „Süßlupine“ beruht übrigens nicht auf einem süßen Geschmack, sondern lediglich auf der Abwesenheit der Bitterstoffe.

Das aus den Kernen gewonnene Mehl der Süßlupine ist eiweißreich – der Anteil liegt bei 36 bis 48 Prozent – und dieses Eiweiß ist sehr hochwertig, denn es enthält alle acht essentiellen Aminosäuren inklusive Lysin (das in den meisten Getreidesorten kaum vorkommt).

Lupinen verfügen zudem über einen hohen Gehalt an Eisen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Das die markante Körnerfrucht weniger Fett enthält als Soja, ist sie zudem interessant bei einer kalorienarmen Ernährung. Reichlich Carotinoide und Vitamin E schützen die wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gut vor Oxidation. Lupinen sind purinfrei, was Gichtpatienten besonders schätzen.

Ob Suppen, Saucen, Kaffee, Drinks, Aufstriche, Gemüsegerichte, Fleisch oder Desserts – alles lässt sich mit Lupinen geschmacklich und gesundheitlich herstellen oder bereichern. „Kenner schätzen die Lupinen als wertvolle Delikatesse und sinnvolle Ergänzung des Speiseplans“, findet Buchautor Jörg Rinne („Die Lupinen – Das Eiweißwunder der Veganer“). Und: „Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Bohnen sind Süßlupinen besser verträglich, da sie weniger blähende Substanzen enthalten.“

Die hochwertige Kulturpflanze ist in Südeuropa sehr beliebt

„Die Nutzung dieser Samen für die menschliche Ernährung hat eine lange Tradition“, sagt Dipl.-Agraringenieurin Elke zu Münster, Hamburg, die sich seit sechs Jahren für die Wiederentdeckung der hochwertigen und anspruchsvollen Kulturpflanze einsetzt. „In den südeuropäischen Ländern wie Portugal, Spanien und Italien werden Lupinen gekocht, in Salzwasser mit aromatischen Kräutern wie Rosmarin eingelegt und zum Aperitif, als Antipasti oder zum Salat gereicht.“

In der im Eigenverlag Ihrer Beratungsfirma Brotbüro im Juli 2015 erschienenen Broschüre „Weiße Lupine – aus biologischem Anbau in die vegane Küche“ hat Elke zu Münster zusammen mit der Kochbuchautorin und Ernährungsberaterin Eva Euerl 40 Rezepte versammelt, die zeigen, dass die Hülsenfrucht kulinarisch noch mehr zu bieten hat. Apfelkuchen, Carob-Aufstrich, Brötchen-Auflauf, Bunter Gemüseintopf, Frikadellen, Süßsaure Soße oder Muffins heißen einige dieser oft erstmals publizierten Lupinen-Rezepte.

Eva Euerl verwendet für ihre Kochrezepte die Grundmasse „Lupsi“, die hergestellt wird durch Einweichen (12 bis 24 Stunden), Vermixen, Erhitzen und Abfiltern der Weißen Lupinensamen. „Durch diese Reihenfolge der Verarbeitung verbleiben alle wertvollen Bestandteile der Lupine in der Grundmasse“, ist die erfahrene Köchin überzeugt. Den Namen „Lupsi“ hat sie als Abkürzung für „Lupinensamenideal“ gewählt. Ihre Ziele sind hochwertiges Aroma, gute Bekömmlichkeit und eine natürliche Anreicherung von Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß.

Süßlupinenmehl ist stärke- und glutenfrei und kohlenhydratarm. Es eignet sich als gesunde Beigabe in Brot, Gebäck und Teigwaren: Etwa 15 Prozent der Mehlmenge lassen sich durch Lupine ersetzen. Das Mehl verbessert die Konsistenz und – aufgrund des hohen Gehalts an antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen – die Haltbarkeit der Backwaren. Es verleiht dem Gebäck außerdem eine leicht Gelbfärbung und einen nussigen Geschmack. Da Roggen- und Weizenmehl nur einen geringen Lysingehalt haben, wertet das Beimischen von Lupinenmehl Brot auf.

Weil Süßlupinenmehl sehr gut bindet, kann es in Teigwaren sogar die Eier ersetzen oder Saucen sämiger machen. Im Handel gibt es auch Süßlupinenmehl von der Blauen Lupine, die i.d.R. eiweißärmer und bitterstoffreicher ist als die weiße Lupine (die Fotos auf unseren Seiten zeigen nur die weiße Lupinenart). Lupinenmehl muß lichtgeschützt gelagert werden, da es recht fettreich ist und die Fette sonst eher ranzig werden.

In Deutschland wird die Lupine seit 2010 angebaut

Die anpassungsfähige Lupine gedeiht in weiten Teilen der Welt. In Deutschland wird sie vor allem in Nord- und Ostdeutschland angebaut. 2010 hat eine kleine Gruppe von Biolandwirten begonnen; es gab Erfolge sowie Rückschläge. „Die Kultur war nicht grundlos von den Äckern verschwunden“, sagt Elke zu Münster. Doch unter dem Strich konnte jedes Jahr eine geeignete Charge Weiße Biolupinen geerntet werden. „Es reichte, um damit einen Nischenmarkt aufzubauen.“ Der Arbeitskreis betreut jetzt Flächen in Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen und Niedersachsen. Heimische Anbieter von Lupinenprodukten können somit die Anbaubedingungen selbst vor Ort überprüfen und lange Transportwege entfallen.

Die Weiße Lupine beansprucht, im Gegensatz zu den anderen Lupinenarten, bessere Böden. Für intensiv genutzte Ackerböden kommt sie daher nicht in Frage. „Sie muss sich unterhalb des Ackerbodens entfalten können“, erläutert Fachfrau zu Münster. In windoffenen Lagen, wie in Küstennähe, fühlt sich die Weiße Lupine

wohl. Europaweit gibt es im Mittelwesten Frankreichs ein größeres Anbaugelände. Mit den französischen Akteuren arbeiten die 10-15 deutschen Lupinen-Biobauern von Beginn an gut zusammen.

Als Gründungsart hatte die Lupine bereits Ende des 19. Jahrhunderts Bekanntheit erlangt. Die bitterstoffreichen Sorten wachsen sicher vor Wildverbiss und so schnell, dass sie unerwünschte Kräuter zuverlässig unterdrücken. Die kräftige Pfahlwurzel der Lupine dringt selbst in verdichtete Böden 1,5 bis 3 m tief ein und lockert die Erde besser als so mancher Pflug.

Des öfteren kann man lesen, Lupinen könnten Allergien hervorrufen. Hierzu nimmt Autor Jörg Rinne in einem eigenen Kapitel Stellung. Hauptsächlich immungeschädigte Menschen sieht er als mögliche Lupine-Allergiker. Und selbst bei diesen liege die Wahrscheinlichkeit „nicht höher als für eine Allergie auf Milch, Gluten, Mais oder Tomaten“. Süßlupinen besitzen nach seinen Angaben ein geringeres allergenes Potenzial als Sojabohnen. Da die Lupine bestimmte Eiweiße enthält, die den Eiweißen von Erdnüssen ähneln, sollten aber Allergiker, die auf Nüsse reagieren, den Verzehr von Lupinen besser meiden, da es zu einer Kreuzallergie kommen könne. Und wer auf Hülsenfrüchte reagiert, solle Lupinenprodukte erst einmal in kleinen Mengen auf ihre Verträglichkeit testen.



Jörg Rinne: Die Lupinen – das Eiweißwunder der Veganer, 2014, Synergia Verlag Basel, ISBN: 978-3-944615-24-0

Elke zu Münster, Eva Euerl: Weiße Lupine – aus biologischem Anbau in die vegane Küche, Brotbüro GmbH, Osterstraße 58, 20259 Hamburg, www.brotbuero.de



Der Anblick der aufrechten, prächtigen Blütenkerzen ist eher selten geworden. In den Klöstern des Mittelalters wurden Lupinen für Heilzwecke angebaut. Im Mittelmeerraum schon vor 3000 Jahren, wie historische Aufzeichnungen belegen.



Bilder von der aktuellen Ernte im Oktober.