

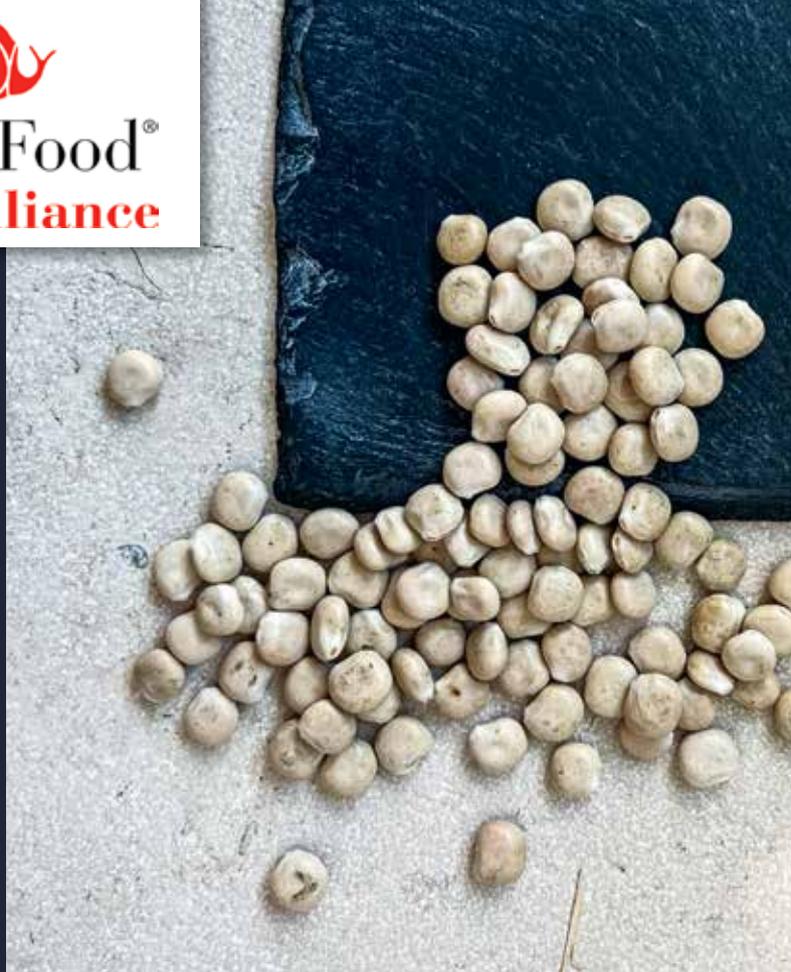


Slow Food®
Chef Alliance

Chef Alliance Saisonküche:
SÜSSLUPINEN

Wertvolle Eiweißquelle aus heimischem Anbau

Wegen des hohen Proteingehalts der Süßlupinen werden sie bei Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch essen, immer beliebter. Doch **Luka Lübke** hat noch viele andere gute Argumente, warum wir die Hülsenfrüchtler öfter in unseren Speiseplan integrieren sollten.



Das bayerische Soja nennt manch einer die Süßlupine, dabei wird sie hauptsächlich in Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Sachsen-Anhalt angebaut, auf 40 Prozent der Fläche sogar ökologisch. Ihr Anbau hat sich schon vor 4 000 Jahren in Nordamerika etabliert, aber auch im antiken Griechenland soll es sie gegeben haben. Um die bitteren Giftstoffe aus den Ur-Lupinen herauszuziehen, legte man sie mehrere Wochen in Salzwasser – eine aufwändige Angelegenheit.

Heilpflanze für Mensch und Boden

In Mitteleuropa diente die Süßlupine zunächst nicht der Tier- und Humanernährung, sondern wurde für die Bodenverbesserung eingesetzt. Denn sie gehört wie die Bohne, die Linse und die Erbse zu den Leguminosen, die in Symbiose mit Knöllchenbakterien den Boden mit Stickstoff anreichern, durch tiefes Wurzeln das Erdreich auflockern und damit perfekte Wachstumsbedingungen für andere Gemüsesorten bereitstellen. Erst in den 1930er Jahren wurden nicht bittere Sorten zum menschlichen Verzehr entwickelt; die ursprünglichen Sorten enthalten Giftstoffe, die Schwindel, Atemnot und Übelkeit verursachen. Andererseits nutzte schon die Ernährungswissenschaftlerin und Kräuterexpertin Hildegard von Bingen die Lupinen zur Heilung von allerlei Krankheiten. Sie schrieb ihnen krebshemmende, antioxidative und antimikrobielle Wirkungen zu. Im 12. Jahrhundert n. Chr. wurde die Süßlupine allerdings noch »Feigbohne« genannt. Den Namen Lupine, von lateinisch Wolf, erhielt sie, weil man glaubte, sie entziehe dem Boden wertvolle Mineralien, habe also ein gieriges Wesen. Heute wissen wir, dass das Gegenteil der Fall ist.

Vielseitig, proteinreich, gut verdaulich

Süßlupinen sind eins der eiweißreichsten Lebensmittel der Pflanzenwelt und erfreuen sich dadurch bei Menschen wachsender Beliebtheit, die sich gegen den Verzehr von Tierprodukten entschieden haben. Für Fleischalternativen werden sie zunächst in Wasser eingeweicht, dann zerkleinert und in der gewünschten Form wieder zusammengesetzt. Aber auch so, wie Gott sie schuf, als Verwandte der Bohne, können Lupinen jede Küche bereichern. Frisch schmecken sie ähnlich wie Erbsen, getrocknet werden sie leicht nussig. Es gibt sie getrocknet, als Schrot oder Mehl, als Kaffeeersatz oder vorverarbeitet als Brotaufstrich. Mit – je nach Sorte – ungefähr 40 Prozent Eiweiß (Wert bei getrockneter Ware) liegen sie an der Spitze der pflanzlichen Eiweißlieferanten. Sie enthalten außerdem Vitamin E, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor und die Aminosäure Lysin, die der Stärkung der Immunabwehr dienlich ist. Anders als Sojabohnen enthalten Lupinen kein Purin, das den Nachteil hat, die Gichtanfälligkeit zu erhöhen. Besser verdaulich als andere Hülsenfrüchte sind sie obendrein, denn sie haben keine blähende Wirkung. Bei gesundheitlich bedingten Diäten werden sie gegen Eiweißmangel, aber auch bei Rheuma, empfindlichem Magen, Diabetes und Hautkrankheiten empfohlen.

Im Garten

Die meisten Menschen werden bei Lupinen nicht an kleine, weiße Hülsenfruchtsamen, sondern an wunderschön blühende Blumen denken, die Äcker und Gärten in leuchtenden Farben erstrahlen lassen. Der Anbau von Süßlupinen zum Verzehr ist aber auch daheim möglich, wenn ein sandiger oder sandig-

Foto: Luka Lübke



lehmiger Boden vorhanden ist. Ausgesät wird zwischen März und Mai an einem möglichst sonnigen Ort, vor der Aussaat in zwei bis drei Zentimeter Tiefe sollte man die Samen mit Schleifpapier leicht anrauen und in Wasser quellen lassen. Zwischen den Reihen sollte mindestens 20 Zentimeter Abstand sein. Gegossen werden müssen sie nur in den ersten Wochen, danach reichen die Wurzeln tief genug, Staunässe sollte dabei unbedingt vermieden werden. Und auch gedüngt werden müssen sie kaum, da die Pflanze sich mit Hilfe der Knöllchenbakterien selbst mit Stickstoff versorgt – ein wenig Kompost im Frühling genügt. Geerntet werden sie im späten Sommer, die Früchte sind reif, wenn die Schoten trocken und verschrumpelt sind. Nach dem Winter werden die einjährigen Pflanzen gemäht und der Schnitt bleibt als Mulch im Beet liegen.

Am Herd

In der Küche ist uns die Süßlupine bisher oft als Ersatz für etwas begegnet. Als Kaffee-Ersatz für Menschen, die Koffein ablehnen, als Weizenmehlersatz beim glutenfreien Backen oder in der Pasta, als Tofu (was frei aus dem Japanischen übersetzt »Bohnenquark« bedeutet), als Quark- oder Joghurtersatz, als Burgerbratling, Schnitzel- oder Wurstimitat. Aus dem Urprodukt lässt sich in der Küche aber noch viel mehr herstellen. Lupinen schmecken ausbacken wunderbar als Snack oder Topping, im mediterranen Gemüsesalat, als Hummus, Köfte oder Falafel, als wärmende pürierte Suppe, deftiger Eintopf mit oder ohne Speck, oder als Sättigungsbeilage kombiniert mit Buchweizen, Kartoffeln oder jedem Gemüse. Und sogar im Dessert glänzen sie: geschrotet als Porridge, gemahlen als Pudding oder im Pfannkuchen. Kreative Rezepte des bayerischen Chef Alliance Koch Bernhard Wolf vom Genussmarkt »machtSINN« finden Sie ab S. 57. ●

Mehr Eiweiß als Rindfleisch?

Der Proteingehalt von Hülsenfrüchten wird in der veganen Werbewelt gern mit der von Fleisch gemessen. Angegeben wird er jedoch als prozentualer Anteil des getrockneten Produkts. Bei der Lupine liegt er je nach Sorte bei etwa 40 Prozent, während durchwachsendes, frisches Rindfleisch nur auf knapp 25 Prozent kommt. Aber: Wird das Rindfleisch getrocknet, sinkt der Wasseranteil und so sind beispielsweise im Trockenfleisch Beef Jerkey 55 Prozent reines Protein enthalten.

Achtung

Süßlupinen sind besonders protein- und vitaminreich, trotzdem sollten beim Verzehr aus gesundheitlicher Sicht folgende Dinge beachtet werden:

- Süßlupinen gehören zu den Hülsenfrüchten und dürfen nicht mit sogenannten Wild- oder Gartenlupinen verwechselt werden. Letztere sind zum Verzehr nicht geeignet, denn das darin enthaltene giftige Alkaloid kann zu Atemlähmung führen. Nach mehreren Generationen können die herausgezüchteten Giftstoffe wieder zum Vorschein kommen.
- Vorsicht bei einer Erdnuss-Allergie, die oft mit einer Kreuzallergie zu Hülsenfrüchten auftritt.
- Lupinen enthalten zwar selbst kein Histamin, können aber bei manchen Menschen Histamin freisetzen und Menschen mit Histamin-Unverträglichkeit zu schaffen machen.



- BIO Saatgut
- Anzuchtplatten
- Gartenwerkzeuge



www.biogartenladen.de



*Adoptiere ein Feld und
erhalte Deinen Ernteanteil*

hof-windkind.com

bio-vegan. fair. sozial.



DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFAKTUR

*Perfekt zum Backen, Braten,
Dampfgaren, Grillen, Dörren*



elegant - schlicht -
langlebig

Wir reparieren
MANZ-Backöfen mit
30 Jahren und älter!

Backofenwelt geöffnet
Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr
Sa 9.00-13.00 Uhr

MANZ Backtechnik GmbH
Backofenstraße 1-3 | 97993 Creglingen-Münster
0 79 33 / 91 40-0 | www.manz-backtechnik.de