

Süßlupine : kleine Samen groß in Form

Lupinen kennen wir meist als Gartenblume. Was wir nicht wissen ist die Tatsache, dass Lupinensamen bereits bei den alten Ägyptern und Griechen, aber auch bei den Indios in Südamerika, als hochwertiges eiweißreiches Grundnahrungsmittel galten. Die aus dem Mittelmeergebiet stammende, heute in ganz Europa angebaute Pflanze, zählt zu den Leguminosen und ist damit eine Hülsenfrucht.

Ursprünglich beinhalteten die über 200 Arten der Lupinenfamilie einen hohen Anteil bitterer und giftiger Alkaloide. Neu gezüchtete Sorten sind mittlerweile jedoch "alkaloidfrei". Der Name Süßlupine beruht nicht auf einem süßen Geschmack, sondern auf der Abwesenheit der Bitterstoffe und Giftstoffe.

Lupinensamen ähneln in ihrer Zusammensetzung den Sojabohnen. Mit einem Anteil von 36 bis 48 Prozent Aminosäuren gelten sie als äußerst eiweißreich. Da alle essentiellen Aminosäuren enthalten sind, inklusive Lysin, welches in den meisten Getreidesorten selten vorkommt, ist das basische Lupineneiweiß besonders hoch- und vollwertig.

Der Fettgehalt beträgt vier bis sieben Prozent, womit die Süßlupinen deutlich fettarmer sind als die Sojabohne. Das cholesterinfreie Fett besteht zu einem großen Anteil aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Da die Lupinensamen gleichzeitig reichlich Carotinoide und Vitamin E liefern, sind diese Fettsäuren gut vor Oxidation geschützt. Süßlupinen enthalten keine Stärke und Laktose. Sie sind außerdem purinfrei, was Gichtpatienten besonders schätzen.

Lupinen gelten außerdem als gute Quelle für Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und Kupfer. Auch sind reichlich sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, z. B. die beiden Isoflavonoide Genistein und Daidzein, denen Wissenschaftler krebshemmende, antioxidative und antimikrobielle Wirkungen zuschreiben.

Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten sind Lupinen besser verträglich, da sie weniger blähende Substanzen enthalten. Ein weiterer Vorteil ist, besonders für Allergiker, dass sie ein geringeres allergenes Potential als Sojabohnen besitzen.

Die Süßlupine wächst auf heimischem Boden und alle Produkte, die hierzulande aus Lupinen hergestellt werden, stammen aus ökologischem Anbau. Zudem entfällt die Diskussion um gentechnisch belastete Rohware.

Lupinenmehl kann in Brot, Kleingebäck, Teigwaren, Soßen, Suppen und Dressings verarbeitet werden. Lupinenmehl bindet relativ viel Wasser. Durch den hohen Lysingehalt wertet es durch Beimischung andere Getreidesorten beim Backen auf. Der hohe Fettanteil des Lupinenmehls reicht aus, einen Teig zu binden, womit Eier eingespart werden können. (Das Mehl bitte lichtgeschützt lagern, da es recht fettreich ist)

Lupinenmehl verleiht Backwaren einen nussigen Geschmack und eine leichte Gelbfärbung. Allerdings sollte der Anteil 15 Prozent nicht überschreiten, da es ansonsten zu stark hervorschmecken würde. Im Reformhaus ist die Süßlupine derzeit als Bohne, Schrot, Mehl oder in Brotaufstrichen erhältlich.

Ein Nährwertvergleich zu Weizenvollkornmehl je 100 Gramm zeigt: Lupinenmehl liefert uns die vierfache Menge Eiweiß, vierfache Menge an Ballaststoffen, dreifache Menge an Fettsäuren und sechsmal weniger Kohlenhydrate.