

Abo [Vielversprechende Lupine](#)

# Die heimische Pflanze mit Superfood-Potenzial

Sie sieht hübsch aus, ist wahnsinnig gesund und wird auch noch regional angebaut: Die Samen der Lupine stecken voller gesunder Substanzen.



Anne Goebel, Tina Huber, Alexandra Kedves

Aktualisiert vor 5 Stunden



Aus den prächtigen Blüten der Lupine entwickeln sich später die Schoten, die wiederum die essbaren Samen enthalten.

Foto: Getty Images

Die Lupine hat alles, was wir heute bei einem Lebensmittel unwiderstehlich finden: sieht wahnsinnig dekorativ aus und macht ein total gutes Gewissen. Gerade ist in Neuseeland die Lupinensaison zu Ende gegangen, Botanikenthusiasten teilen jedes Jahr zahllose Aufnahmen der prächtigen Wiesen: Blüten, so weit das Auge reicht. Tiefblau, violett, dazwischen weisse Akzente. Und damit nicht genug: Die Lupine ist ein Nutzpflanze. Ihre Samen stecken voller gesunder Substanzen. Der Anbau tut der Erde nicht weh und dem Klima auch nicht.

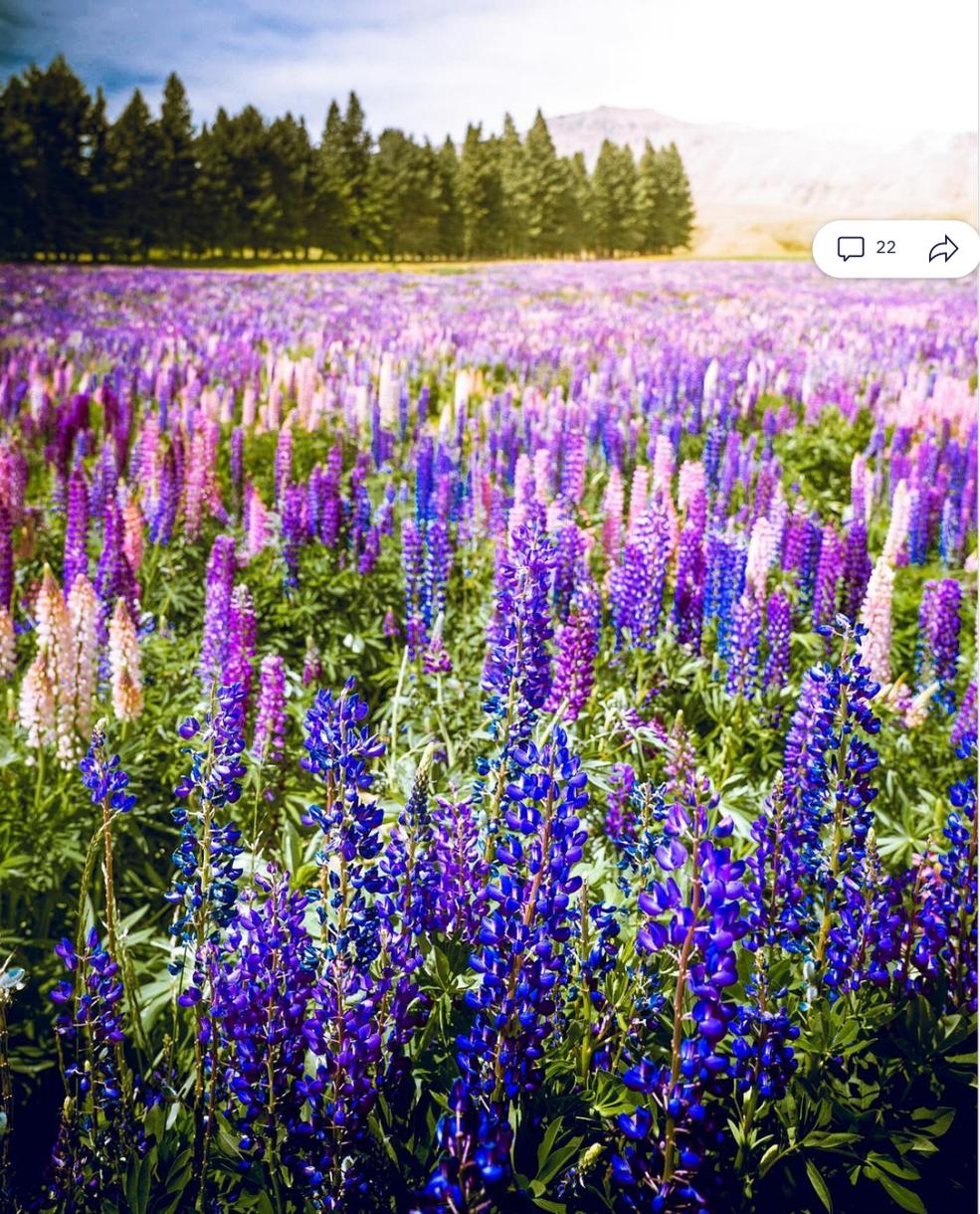
*Lupinus angustifolius*, eine schmalblättrige Gattung aus der Familie der Hülsenfrüchte, gehört gerade zu den interessantesten Pflanzen im Ernährungsbereich. In Fachmagazinen taucht die eiweissreiche Frucht regelmässig auf, unter raunenden Titeln wie «Is Lupin the next superfood?». Vegane Blogs preisen die Vielfältigkeit der heimischen Samen, von der milchigen Basis für schicke Desserts mit Cashewtopping bis zum Kaffeeersatz, natürlich handgebrüht. Das alles unter dem Oberbe-

griff Lebensmittel – aber natürlich geht es nicht einfach um Leben, sondern um Lifestyle.



**stumcmillan**  
New Zealand

Profil ansehen



22

[Mehr auf Instagram ansehen](#)

Gefällt 126 Mal  
stumcmillan

Fields of Lupins in Nee Zealand.  
.  
.  
.  
.  
.  
#newzealandholiday #newzealand #photography #flowers #bestnewzealand #visitnewzealand #newzealandtravel #landscape #lupinflower #nature #newzealand 🇳🇿 #newzealandnatural #lupin #beautifulnewzealand #instagood #travelnewzealand #ig\_newzealand #southnewzealand #newzealandroadtrip #discovernewzealand #newzealandphotography #newzealandfinds #discover\_newzealand #newzealandvacations #newzealandgram #explorenewzealand #summer #newzealandlife #newzealandpics #newzealandtrip

alle Kommentare ansehen

Füde einen Kommentar hinzu ...

Etwas fürs Auge: Lupinenfeld in Neuseeland.

Foto: Instagram/stmcmillan

Dass die Lupine der Perfektion ziemlich nahe kommen könnte, davon ist Stephanie Mittermaier schon lange überzeugt. Die deutsche Lebensmitteltechnologin beschäftigt sich seit 15 Jahren mit Lupinen. Das könnte etwas lebensfern wirken, aber dank seines ungewöhnlich hohen Eiweissgehalts besitzt das Gewächs auf einmal vielversprechendes Potenzial – in Zeiten, in denen Massentierhaltung und exzessiver Fleischkonsum nicht nur wegen der CO<sub>2</sub>-Belastung immer mehr Menschen fragwürdig erscheinen.

Nicht zuletzt dürfte die Lupine auch vom Bioboom während des Lockdown und dem gesteigerten Interesse an Ernährung und nachhaltigen Lebensmitteln im vergangenen Jahr profitieren.

---

### **Kaffeersatz aus den gerösteten Samen kommt mit aufgeschäumter Milch einem konventionellen Cappuccino ziemlich nahe.**

---

Bei den Schweizer Biomärkten von Alnatura ist die Nachfrage nach lupinenhaltigen Produkten «unverändert gut», wie es auf Anfrage heisst. Im Sortiment führt die Supermarktkette etwa koffeinfreien Lupinenkaffee, nussigen Schrot für Salate oder ein «Lupinenfilet» als Fleischersatz. Auch veganer Ei-Ersatz und Nuss-Nougat-Brot-aufstrich werden auf Basis von Lupinen produziert.

Die Hülsenfrucht sei besonders interessant als pflanzenbasierte Proteinquelle für Konsumenten, die auf Soja verzichten wollten, sagt Annabel Ott, Mediensprecherin der Migros, die in der Schweiz mit Alnatura kooperiert. Lupine ist also sozusagen eine Alternative zur Alternative – das bessere Soja.



Botanisch verwandt mit Erbsen und Bohnen: Lupinensamen im Wasserbad.

Foto: Getty Images

Gegenüber Soja ist die hübsch anzusehende Lupinenpflanze in einigen Punkten im Vorteil. Wobei man sich von der Optik nicht täuschen lassen darf. So romantisch ein Hochzeitsfoto in den Lupinenwiesen Alaskas oder am neuseeländischen Lake Tekapo auch aussieht: Bei den wild wachsenden Sorten können die bohnenförmigen Früchte wegen ihres giftigen Bitterstoffs gefährlich werden. Essbar sind nur die Samen der eigens gezüchteten Speiselupinen. Sie besitzen weniger Fett als Soja, dafür doppelt so viele Ballaststoffe, sind reich an Kalzium und Magnesium.

WEITER NACH DER WERBUNG

Das klingt wie die Musterzutat aus einem Lehrbuch für «Planetary Health Eating», dem hippen Schlagwort der Ernährungsbewussten. Auf Deutsch hört sich «planetarische Nahrung» schon sperriger an, und es geht ja auch um eine anstrengende Mischung aus Vollkorn, kaum Zucker, Kochen ohne Küchenabfälle. Was die Lupine betrifft, so lassen sich für schwache Momente aus ihrem geschmacksneutralen Proteinpulver immerhin sämige Produkte wie Schokoladenglace herstellen. Soll richtig gut schmecken. Und Kaffeeersatz aus den gerösteten Samen kommt mit aufgeschäumter Milch einem konventionellen Cappuccino im Aroma ziemlich nahe.

## Unsere Grosseltern assen schon Lupinen

Der Erfolg liegt auch am mächtigsten Zauberwort der Foodbranche: Regionalität. Die Bohnen der in Verruf geratenen Sojapflanze, die in Mitteleuropa schwierig gedeiht, werden massenweise aus Nord- und Südamerika eingeführt. Die Lupine hingegen, anspruchslos und eine alte heimische Kulturpflanze, wächst im besten Fall fast vor der Haustür. Vor allem in Nord- und Ostdeutschland werden auf kargen Böden pilzresistente Sorten angebaut. Auch in der Schweiz wird die ackerschonende Pflanze kultiviert.

Agata Leska vom Verein GZPK für biodynamische Pflanzenzüchtung schätzt, dass allein in der Deutschschweiz rund 50 Landwirte Lupinen anbauen. Gemessen an der Produktionsfläche sei die Hülsenfrucht allerdings bisher ein Nischenprodukt – auch, weil lange die passenden Sorten fehlten, die in der Schweiz gut gedeihen und

genügend Ertrag bringen. Um diesen Mangel zu beheben, laufen in der Schweiz seit einiger Zeit Versuche mit Lupinen-Saatgut, finanziert unter anderem von Bio Suisse. Die Resultate stimmen Agata Leska zuversichtlich, dass bald genügend passende Sorten für Schweizer Böden gefunden sind.

---

### Lupinenbrot – erstaunlich lecker

▼ [Infos einblenden](#)

Die österreichische Food-Trendforscherin Hanni Rützler sagt, sie begrüsse die langsame und etwas mühsame Rückkehr zu den Leguminosen, den eiweissreichen Hülsenfrüchten. Fleisch, und zwar immer mehr davon für immer mehr Menschen, habe sich endgültig als Sackgasse erwiesen.

Die Renaissance der Speiselupine, für frühere Generationen ein bewährtes Nahrungsmittel, dann in den Wirtschaftswunderjahren als ärmlich in Verruf geraten, begreift sie als Sinnbild eines Wandels. Weg vom gedankenlosen Konsumieren, hin zu mehr bewusstem Einkaufen und mehr Emotionalität.

# SonntagsZeitung

Dieser Text stammt aus der aktuellen Ausgabe. Jetzt alle Artikel im E-Paper der SonntagsZeitung lesen: [App für iOS](#) – [App für Android](#) – [Web-App](#)

Publiziert: 03.04.2021, 23:44

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

---

## THEMEN

[Gesellschaft](#)   [Ernährung](#)   [Gastronomie](#)   [Gesundheit](#)   [Essen / Food](#)

## 22 Kommentare

Schreiben Sie einen Kommentar

1500



Ich habe die [Kommentar-Regeln](#) gelesen und akzeptiere diese.

**Kommentar abschicken**

---

Sie sind angemeldet als: [f. schneider](#) [Ändern](#)

**Martin Cesna**

vor 1 Stunde

Bitte Titel ändern!

Wer die Lupinen versucht zu essen, die da am Wegesrand oder einfach im Garten wächst, wird üble

[Mehr Kommentare anzeigen](#) ▾**MEHR ZUM THEMA****Unesco-Bewerbung aus Belgien  
Pommes Frites als  
Weltkulturerbe? Aber  
sicher!**

Die belgischen Frittenbuden preschen mit einem Antrag vor. Wer das für Quatsch mit Sosse hält, sollte sich für den Rest seines Lebens ausschliesslich von Chia-Samen und Goji-Beeren ernähren!

MEINUNG

Abo **«Veganuary» und Co. in der Kritik****«Ein Monat Verzicht bringt gar nichts»**

Ernährungswissenschaftler Uwe Knop hält nicht viel von Ernährungstrends. Von «Veganuary» oder «Dry January» erst recht nicht – das sei schlicht Schwachsinn.



Von Kopf bis F Mandeln

**Die Königin**

Warum Mandel wieso sie beim

[Startseite](#)[E-Paper](#)[Kontakt](#)[AGB](#)[Datenschutz](#)[Impressum](#)[Abo abschliessen](#)

Alle Online-Medien von Tamedia