

# Die pflanzliche Eiweißbombe vom heimischen Acker

**Author :** emuna

**Date :** 21. August 2019

## Die pflanzliche Eiweißbombe vom heimischen Acker

Die Süßlupine ist eine ideale Eiweißquelle für Vegetarier/innen und Veganer/innen. Mittlerweile gibt es ein vielfältiges Produktangebot auf dem Markt, also viele Möglichkeiten, die Lupine in den Speiseplan einfach zu integrieren: von Lupinensprossen bis zu Lupinenaufstrichen und Lupinenmehl reicht die Auswahl. Wie immer ist es so, dass es uns erst einmal bewußt werden muss, bevor wir etwas ändern können. Dazu könnte dieser Beitrag dienen.

Ich selbst habe mit gekeimten Süßlupinenpulver angefangen, das ich dann ins Müsli gemischt habe. Der Geschmack ist recht unauffällig, leicht süßlich vielleicht. Dann kamen später die kleinen knackigen Lupinensprossen dazu. Jetzt sah ich gerade bei Rossmann eine köstliche Paste mit Lupinenmehl, die schmeckte genauso gut wie andere Aufstriche auch. Die Süßlupine hat also in recht kurzer Zeit Deutschlands Regale erobert. Gut so.

Es gibt noch mehr gute Gründe für die Süßlupine: erst einmal ist es eine Pflanze, die auch in Deutschland heimisch ist. Bekannt ist die Lupine bisher als hübsche blühende Pflanze, die den Boden auflockert und mit Nährstoffen anreichert und Stickstoff bindet. Daher wird sie oft in der Landwirtschaft als Vorfrucht eingesetzt. Botanisch gesehen, ist die Lupine eine Leguminose wie die Erbse und die Bohne. Nach der Blüte bilden sich lange Samenhülsen, die dann im getrockneten Zustand mit dem Mähdrescher geerntet werden können. Bisher wachsen 3 Sorten auf dem heimischen Acker: Gelbe Lupine, Weiße Lupine, Blaue Lupine, alles Süßlupinen. Der

Anbau findet zur Zeit vorwiegend im Norden Deutschlands statt. Hier haben wir auch gleich einen Vorteil gegenüber der Sojabohne auf der Hand, die ja mittlerweile ein Massenprodukt geworden ist und deren großflächiger Anbau außerhalb Europas eher die Böden auslagert und die Umwelt belastet, als den Boden aufbaut wie die Lupine. Dazu kommen Rodungen, Anbau in Monokulturen und Chemikalieneinsatz. Und bei der Sojabohne weiß man nie, inwieweit sie genmanipuliert wurde. Die Lupine ist bezüglich gen-technischer Veränderungen völlig unbelastet und es sind keine Fälle einer solchen Veränderung bekannt.

Der Eiweißgehalt der Lupine ist wohl ähnlich dem der Sojaprodukte. Dazu ist die Süßlupine purinarm, sie hat ca 30% Eiweißanteil, sowie auch einen hohen Ballaststoffanteil zu bieten und sie enthält die Vitamine B1 und A sowie die Mineralstoffe Kalzium, Kalium und Magnesium. Die Lupine eignet sich für eine glutenfreie, cholesterinfreie Ernährung, sie hat wenig Fett und wenig Kohlenhydrate, ihr Eiweiß wirkt basisch im Körper. Sie enthält die für uns so wichtige Aminosäure Lysin, das sonst in Getreide nur sehr wenig vorhanden ist. Dazu kommt noch ein hoher Eisenanteil. Der Geschmacks ist leicht nussige. Insgesamt ist das doch auf jedem Speiseplan eine Bereicherung, ein echtes Superfood, finde ich - nicht nur für die Vegetarier. In der Süßlupine wurden die Bitterstoffe (Alkaloide) auf ein Minimum herausgezüchtet, sodass die Samen der Pflanze für den Menschen genießbar sind. Wenn also von der "essbaren" Lupine die Rede ist, ist immer die Süßlupine gemeint. Bitte niemals Lupinen vom Feld verwenden, denn die sind giftig für Menschen!!

Aus der Süßlupine lassen sich viele Produkte verarbeiten: Lupinenmehl, Lupinenkerne, Lupinencrunchy, Lupinenflocken, Lupinenmilch etc. Daraus wiederum werden von deftigen Lupinenschnitzeln und -Steaks über leckere Shakes und Müsli bis hin zu Joghurts und Desserts und Eis alles Mögliche von verschiedenen Herstellern angeboten. Auch in den Supermärkten findet die Süßlupine und aus ihr hergestellte Produkte immer mehr Verbreitung. Die Marke LUVE finde ich ziemlich lecker, besonders den Pudding. Im Bioregal gibt es auch in fast jeden Supermarkt Flocken, Mehl und Pulver.

Besonders toll ist natürlich das Mehl oder Pulver von gekeimten Lupinen. Das Mehl, das übrigens leicht süßlich schmeckt, ist vielseitig einsetzbar und wird auch als Eiersatz verwendet. In Ei-Ersatz-Pulvern ist immer Lupinenpulver enthalten. Man kann das Pulver aber auch einfach so dazugeben, um Smoothies und Feingebäck mit Eiweiß anzureichen. Wenn ich vegane Kuchen backe, nehme ich anstelle eines Eies dann einen Eßlöffel Lupinenpulver plus eine Messerspitze Johanniskernbrot und einen Eßlöffel Wasser ungefähr. Lupinenmehl als Zusatz soll wohl auch den Brotteig geschmeidig machen und länger frisch halten. Es gibt dem Brot einen leicht nussigen Geschmack und bindet den Teig gut.

Isoliertes Lupineneiweiß wird als Fleischersatz, zu einer faserigen Masse gepresst, verarbeitet in Form von Wurst, Gyros, Schnitzeln etc.

Lupinenkaffe gibt es als Instant Pulver und auch als „Café Pino“ für die Kaffemaschine oder Espresso-Kanne. Letzter schmeckt wirklich gut, wohl aufgrund der Röstung.

Wer in Portugal mal Urlaub gemacht hat, kennt vielleicht noch die Tremocos, in Salzwasser eingelegte Lupinenkerne.

Um Lupinen selber keimen zu können, braucht man keimfähige Saat. Die gibt es im Internet zu bestellen zum Beispiel bei "prohviat".

Gekeimtes erhöht die ohnehin wertvollen Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) natürlich enorm. Sprossen kann man über den Salat oder über Nudel-Gerichte geben oder aufs Brot. So funktioniert's: Körner gut abspülen, rein in das Keimgefäß und nach 3 Tagen (täglich 2x mit Wasser durchspülen) ist die vitaminreiche Eiweiß-Bombe fertig! Was nicht sofort gebraucht wird, kann im Kühlschrank einige Tage gelagert werden. Ich überbrühe sie meistens mit Wasser, dann laufen sie nicht so bräunlich an.

**Hier ein paar Rezepte, die ich im Internet gefunden habe:**

### **Lupinen-Schoko-Power, 8-10 Stück**

50 g getrocknete Datteln ohne Stein

50 g getrocknete Feigen

150 g vegane Zartbitterkuvertüre

50 g Lupinenflocken

200 g gemischte Nüsse und Kerne (nach Belieben)

40 g Sesam

Die Datteln und die Feigen klein schneiden und in einem Blitzhacker fein pürieren. Die Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Das Trockenfrucht-Püree, die Kuvertüre, die Lupinenflocken sowie die Nüsse und Kerne miteinander vermengen. Eine Kastenbackform oder eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen. Die Schokoladenmasse darin verteilen, mit Frischhaltefolie abdecken und flach drücken. Im Kühlschrank etwa 3 Stunden kalt stellen. Danach Masse mithilfe der Folie aus der Form stürzen und in Riegel schneiden. Den Sesam in einer trockenen Pfanne rösten und lauwarm abkühlen lassen. Die Riegel auf 2 gegenüberliegenden Seiten in den Sesam drücken.

### **Bratlingen aus Süßkartoffeln und Linsen mit Lupinenmehl**

200 Gramm Süßkartoffeln

200 Gramm Linsen (Schwarz, Braun oder Grün)

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

50 Gramm Lupinenmehl

100 Gramm Dinkelmehl

4 Esslöffel Brühe oder eine Milchalternative

100 Gramm geröstete Samen

Gewürzmischungen nach Geschmack, Kurkuma-Gewürzmischung, Kreuzkümmelgewürz

Salz nach Geschmack Süßkartoffeln und Linsen garkochen und pürieren. Knoblauchzehen und Zwiebeln kleinhacken und in das Süßkartoffeln- und Linsenpüree geben. Flüssigkeit, Samen und

Gewürze sowie Salz unter die Masse kneten. Der Teigsollte schön fest sein. Aus dem Teig könnt ihr dann Bratlinge formen und für 25 Minuten im Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 150 Grad backen.

### **Lupinen-Brotaufstrich**

½ Tube Tomatenmark

½ Dose geschälte Tomaten

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 getrocknete Tomatenhälften

Nach Geschmack Meersalz und Pfeffer

Nach Geschmack Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft

Frischer Basilikum

1 Esslöffel Bruschetta-Gewürz

1 Zitronen (Saft)

5 Esslöffel Wasser

50 Gramm Sonnenblumenkerne

Lupinenmehl

Aus Tomatenmark, geschälten Tomaten, Olivenöl, der zerkleinerten Zwiebel, der zerkleinerten Knoblauchzehe und der zerkleinerten getrockneten Tomaten eine Masse rühren. Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft, den Saft einer Zitrone und das Wasser dazugeben und gut verrühren. Geröstete und zerkleinerte Sonnenblumenkerne, fein gehackten Basilikum und das Bruschetta-Gewürz unterrühren. Lupinenmehl gesiebt ganz zum Schluss dazugeben und zwar so viel, bis eine streichfähige Paste entstanden ist.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Lupinen-Produkte. Wie immer hat es ja auch einen Endzeit-Versorgungs-Aspekt. Ich lagere zu Hause immer ein paar Kilo Saat dieses heimischen Superfoods für Notzeiten. Da hat man ja fast alles drin, was man braucht...Die Lupinen müssen nur 3 Tage gekeimt werden und sind dann essbar, kein Kochen nötig - und wenn, dann braucht es nicht lang zu köcheln.

Shalom, Rivkah