

Süßlupine – das heimische Pendant zur Sojabohne

Was ist das?

Süßlupinen sind Hülsenfrüchte, die nicht mit den giftigen Gartenlupinen verwechselt werden sollten. Der Anteil bitterer sowie giftigerer Alkaloide ist in den gezüchteten Sorten praktisch eliminiert. Die Bezeichnung „Süßlupine“ beschreibt in erster Linie die Abwesenheit der bitteren Geschmacksnote. Der tatsächliche Geschmack ist aber eher nussig als süß.

Weißer, gelber und blauer Süßlupinen sind für den Verzehr geeignet. Die Pflanze wächst in Europa. Da der Anbau keine besonderen Bodenbedingungen erfordert und das Gewächs ohne Düngemittel gedeiht, werden Süßlupinen überwiegend ökologisch angebaut. Zudem binden die Wurzeln der Pflanze Stickstoff und verbessern dadurch die Bodenqualität.

Was steckt in ihnen?

Vor allem der Proteingehalt dieser Hülsenfrucht ist beachtlich. Rund 40% Eiweiß stecken in Süßlupinen. Da alle essentiellen Aminosäuren und auch Lysin abgedeckt werden, stellen sie eine besonders wertvolle Eiweißquelle dar. Der entscheidende Vorteil gegenüber anderen Hülsenfrüchten ist, dass sie kaum Blähungen verursachen. Sie kommen für Soja-Allergiker und als purinfreier Eiweißlieferant für Gichtpatienten infrage.

Der relativ hohe Fettanteil von ca. 5 % sorgt beispielsweise beim Backen für die nötige Bindung und erfordert aber eine dunkle, kühle Lagerung. Süßlupine versorgen außerdem mit Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin E, Carotinoiden und sekundären Pflanzenstoffen.

Wie und wo sind sie erhältlich?

Süßlupinen sind vor allem im Biomarkt oder Reformhaus als Lupinenschrot, -kleie, -grieß oder -mehl erhältlich. Das Mehl sorgt für eine gute Wasserbindung und macht Teige elastischer. Auch die Lebensmittelindustrie hat die Vorteile von Süßlupinen für sich entdeckt und bietet diese beispielsweise als Geschmacksnetztes oder als quarkähnliches Produkt im Kühlregal an.



Autorin: Sabrina Bertele
Bildhinweis: fotolia