



BEWÄHRTES DER NATUR: *Lupine*

Erfolgreiche Rückkehr?

Die Lupine macht Boden gut

*Die markante Körnerfrucht wird
ihrer inneren Werte wegen von
Erzeugern wiederentdeckt.
Mensch und Umwelt profitieren,
doch Landwirts Liebling ist die
Lupine nicht unbedingt.*

Diesen Sommer war er recht häufig: der neugierige Blick über unseren Gartenzaun. »Was wächst denn da?«, wollte manch botanisch interessierter Spaziergänger wissen. Denn obwohl die Lupine mit ihren farbenprächtigen Blütenkerzen, die von fleißigen Bienen und Hummeln gleichermaßen umschwärmt werden, ein wunderschönes Bild abgibt, ist der Anblick der üppig gedeihenden Hülsenfrucht selten geworden.

Weißer Lupinen als einheimische Alternative zu Sojabohnen

Ende des 19. Jahrhunderts hatte die Lupine als Gründüngungspflanze für Furore gesorgt. Die von Natur aus bitterstoffreichen Sorten wachsen sicher vor Wildverbiss und so schnell, dass sie unerwünschte Kräuter zuverlässig unterdrücken. Ihre kräftige Pfahlwurzel dringt selbst in verdichtete Böden bis zu zwei Meter tief ein und lockert die Erde besser als mancher Pflug. Mit ihren weitreichenden Wurzeln fördert das Gewächs aus der Familie der Leguminosen zudem Nährstoffe aus tieferen Erdschichten hoch.

Obwohl weitgehend von unseren Äckern verschwunden, macht die Lupine aktuell als Rohstoff für die Lebensmittelherstellung von sich reden. Warum sind ihre Körnerfrüchte auf einmal so interessant? »Vor zehn Jahren fragte mich ein Landwirt, ob es nicht eine Absatzmöglichkeit für Lupinen gebe«, erinnert sich Elke zu Münster, Initiatorin des Arbeitskreises »Weißer Lupine«. »Ihm war bei der Suche nach einer einheimischen Alternative für Soja eingefallen, dass diese eiweißreiche Dreschfrucht früher in der Gegend durchaus etabliert war.«

Die Lupine kann nämlich besonders gut, was Hülsenfrüchte im Tier- und Pflanzenreich ohnehin einzigartig macht: Sie bindet Stickstoff aus der Umgebungsluft und wandelt ihn mithilfe von Bakterien in nährhaftes Pflanzenprotein um.

Unabhängig voneinander kamen immer mehr Landwirte und Produzenten mit derartigen Nachfragen auf die damalige Vertriebskauffrau für Rohstoffe zu. »Doch irgendwie passte es lange nicht. Mal gab es keine Nachfrage, mal kein Angebot.« Denn bei allen Vorteilen als Gründüngungspflanze gestaltet sich der lukrative Anbau der Körnerleguminose schwierig: Die Wildformen sind für den Menschen >



BEKÖMMLICH FÜR ALLE?

Die glutenfreien Samen der Lupine enthalten kaum blähende Substanzen oder Purine. Vorsichtig probieren sollten Hülsenfrucht-Allergiker.

In der Fülle liegt die ABWEHRKRAFT.

Vitamin-C-Komplex nach dem Rezept der Natur

CEROLA VITAMIN-C-TALER

32 Taler zum Lutschen

Vitamin C trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei

DR.GRANDEL

DR.GRANDEL • www.cerola.de

giftig, trotzdem wurden ihre bitteren Samen in Zeiten der Not gewässert und als Eiweißquelle genutzt. Erst in den 1920er-Jahren gelang es, verzehrgeeignete Sorten zu züchten, die sogenannten Süßlupinen. Unter diesem Begriff werden blaue und weiße Sorten zusammengefasst. Elke zu Münster betont: »Der Gehalt an essenziellen Aminosäuren reicht insbesondere bei weißen Lupinen, z.B. der Feodora, an den von Sojabohnen heran, außerdem enthalten sie noch weniger Bitterstoffe als blaue Sorten.«

Weißer Lupinen sind im Geschmack nussig

Doch die Weißlupine ist anfälliger für Anthraknose, eine Pilzerkrankung, die ganze Ernten zerstören kann. Für den erfolgreichen biologischen Anbau sind neben der sorgfältigen Standortwahl herausragendes Know-how und technisch geeignetes Gerät erforderlich. Zusätzlich wird das Saatgut der momentan zehn Bio-Betriebe im Arbeitskreis »Weißer Lupine«

laborgeprüft, damit keine verunreinigten Samen auf die Felder gelangen. Der Erfolg gibt der Initiative recht. »Trotz des ungünstigen Wetters konnten wir dieses Jahr 100 Tonnen dreschen«, freut sich zu Münster.

Es gibt kaum landwirtschaftliche Betriebe in Deutschland, die weiße Lupinen anbauen und nicht dem Arbeitskreis angehören. Austausch findet vor allem mit dem französischen Nachbarn statt: »Dort hat sich schon vor 25 Jahren eine ähnliche Bewegung gegründet, daher sind uns die dortigen Akteure immer ein wenig voraus«, lobt Elke zu Münster die gute Kooperation. Auch mit den Lebensmittelherstellern zeigt sie sich zufrieden: »Wer auf geschmackliche Qualität und einen hohen Eiweißanteil besteht und um die Schwierigkeiten im Anbau weiß, zahlt auch faire Preise.«

Die Samen können zu Kaffee geröstet oder zu Fleischersatzprodukten verarbeitet werden. Sie enthalten neben Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Eisen einen hohen Anteil



an wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Zunehmender Beliebtheit erfreut sich das glutenfreie und kohlenhydratarme Mehl der Süßlupine. Da es sehr gut bindet, kann es in Teigwaren die Eier ersetzen oder Saucen sämiger machen. In Wasser aufgelöst ergibt es einen rein pflanzlichen Protein-Shake. Wer sonst trifft so überzeugend den Geist der Zeit? ➡ fre

Gut für die Umwelt

Eine Pflanze verbessert die Klimabilanz



Natürlicher Dünger

Lupinen binden Stickstoff aus der Luft, sodass ein Untergraben der Pflanzen den Bedarf an künstlichem Stickstoffdünger minimiert. Das spart Energie und schon das Klima: Um Stickstoff industriell zu gewinnen, müssen Temperaturen von etwa 500 Grad Celsius und ein 200-facher Atmosphärendruck erreicht werden.

Tierisch gut

Für Tiernahrung werden Regenwälder gerodet, die wichtige CO₂-Senken sind. Dabei lässt sich das Vieh genauso gut mit der eiweißreichen Lupine füttern. Diese ist aufgrund ihrer bodenverbessernden Eigenschaften ohnehin ein sinnvolles Element in der landwirtschaftlichen Fruchtfolge.

Direkt vor der Haustür

Die anpassungsfähige Lupine gedeiht in weiten Teilen der Welt. In Deutschland wird sie vor allem in Nord- und Ostdeutschland angebaut. Heimische Hersteller von Lupinenprodukten können so optimal die Anbaubedingungen vor Ort prüfen; lange Transportwege entfallen.



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemeinmedizin
Buchinger-Klinik sowie Autor von
»Heilpflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Reich an Phytoöstrogenen

Die Lupine gehört zu den phytoöstrogenhaltigen Nahrungsmitteln. Diese Pflanzenstoffe können Beschwerden der Wechseljahre, z. B. Hitzewallungen, Nachtschweiß und depressive Symptome, sowie Fettstoffwechselstörungen wie erhöhte Cholesterin- und Triglyceridspiegel, günstig beeinflussen. Davon abgesehen ist das Eiweiß der Lupine von sehr hoher Qualität. Es stellt eine wertvolle Quelle zur Deckung des Eiweißbedarfs dar.



1



2



3

Hier steckt nahrhafte Lupine drin

DAS SORTIMENT WÄCHST GERADE IM FACHHANDEL

- 1 Natura »Süßlupinenmehl«:** Das vielseitig verwendbare Mehl der Weißlupine stammt aus kontrolliert biologischem Anbau in Frankreich. www.naturawerk.de
- 2 Raab Vitalfood »Lupinen Protein«:** Der Hersteller des Bio-Weißlupinenmehls garantiert einen Proteingehalt von 43 Prozent. www.raab-vitalfood.de
- 3 Zwergenwiese »Lupilove Zwiebel-Knobi«:** Ganze Bio-Weißlupinen aus Norddeutschland verleihen dem kernigen Aufstrich sein Nussaroma. www.zwergenwiese.de



Schlank, gesund und starke Abwehrkräfte mit den eiweißreichen Protein-Steaks von Bertyn, mit Vitamin D für starke Zähne und Knochen

Die authentischen Protein-Steaks von Bertyn sind fettarm, enthalten kaum Kohlenhydrate, beinhalten viele Ballaststoffe und jede Menge vollwertige Eiweiße. Mit 100 g Protein-Steak erhalten Sie genügend Vitamin D für eine ganze Woche. Einfache Zubereitung. Tabelle aus dem Buch „Glücklich und Gesund mit Proteinen“ zeigt, dass Seitan der Champion hinsichtlich der Proteinzusammensetzung ist. ▼

„Bertyn Seitan. Der beste Seitan, den es gibt!“

Dagmar,
Innsbruck, Österreich

Seitan ist der Eiweiß-Champion

Aminosäuren in mg pro 100 kcal

Aminosäuren	Seitan Weizen	Seitan Dinkel	Tofu	Lachs	Kabel- jau	Hähnchen- filet	Rind	Molke
Semi-essentiell								
Arginin	861	817	449	557	894	970	1015	461
Essentiell								
Phenylalanin	1298	1128	305	369	574	610	671	640
Histidin	503	461	150	229	284	514	579	361
Isoleucin	930	854	287	422	670	743	765	1244 *
Leucin	1718	1580	458	724	1188	1230	1323	2038 *
Lysin	430	411	375	848	1402	1359	1478	1676
Methionin	385	339	83	378	561	497	477	476
Threonin	631	578	228	438	639	685	738	1153
Tryptophan	199	192	76	98	136	198	169	430
Valin	989	925	292	482	717	782	802	1138 *
Gesamtbetrag essentiell und semi-essentiell	7944	7285	2703	4545	7065	7588	8017	9617
Andere								
Alanin	641	591	251	573	853	910	961	984
Asparaginsäure + Asparagin	818	775	695	904	1477	1429	1506	2546
Cystein + Cystin	493	423	81	120	172	179	196	553
Glutaminsäure + Glutamin	8964	7805	1109	1306	2281	2203	2551	3569
Glycin	816	438	247	463	624	698	717	346
Prolin	3077	2743	297	317	448	566	630	1230
Serin	1137	1011	291	363	616	589	624	984
Tyrosin	838	750	234	330	536	517	584	592
Gesamtbetrag Aminosäuren	24728	21821	5908	8921	14072	14679	15786	20421
% Bioverfügbarkeit der Aminosäuren	95%	95%	94%	95%	80%	91%	92%	95%

SGS labo Antwerpen vom 29.1.2013 bezüglich der Absorption diverser Quellen
* Molkepulver Twinlab 100% whey protein fuel (angereichert mit L-Leucin, L-Valin und L-Isoleucin)

Sagen Sie bitte nicht nur Seitan
zum authentischen Seitan von Bertyn.
Erhältlich in Reformläden.
www.bertyn.be
Tel. 0032 3 620 26 56

