

Wissenswertes

- *Lupinus Angustifolius* (Blaue Süßlupine / Schmalblättrige Süßlupine)
- *Lupinus albus* (Weiße Süßlupine)
- Süßlupinensamen waren, ebenso wie andere heimische Hülsenfrüchte, bis vor einigen Jahren in Deutschland überwiegend als Tierfutter bekannt. Aufgrund ihrer günstigen Nährwertzusammensetzung und der damit verbundenen positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit sowie ihrer Vorteile für die Umwelt stehen sie heutzutage zunehmend im Fokus von Verbraucherinnen und Verbrauchern und der Lebensmittelindustrie.
- Süßlupinensamen werden in der menschlichen Ernährung vor allem als Mehl, Grieß oder Schrot zum Backen verwendet, um den Nährwert und die Konsistenz der Backwaren zu verbessern (insbesondere für solche ohne Gluten). Auch als Kaffeeersatz werden sie häufig eingesetzt. Zudem finden sie Verwendung in verarbeiteten Erzeugnissen wie Fleisch- und Milchersatzprodukten, Brotaufstrichen und Speiseeis.

Anbau

Süßlupinen wachsen insbesondere auf Sandböden und mit einer Anbaupause von vier bis fünf Jahren. Hierzulande wurden Süßlupinen im Jahr 2021 auf rund 29.000 ha angebaut.



Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese und Bröseln

Zutaten für 4 Portionen: 180 g Süßlupinenschrot, Salz, 100g Zwiebeln, 4EL Rapsöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Oregano (getrocknet), 60 g Tomatenmark, 1 EL Agavendicksaft, 1 Dose stückiges Tomatenragout (425g EW), 400 ml Gemüsebrühe, 50 g Cashewkerne (geröstet und gesalzen), 50 g Mandelblättchen, 500 g Spaghetti, 1 Handvoll Rauke, schwarze Oliven

Und so geht's: Süßlupinenschrot in köchelndem Salzwasser 5 Min. vorgaren, dann 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Zwiebeln abziehen, würfeln und in einem Topf in Rapsöl hellbraun schmoren. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit Lorbeerblatt und Oregano zugeben. Tomatenmark und Agavendicksaft unterrühren. Alles mit Tomatenragout und Brühe aufgießen und leicht salzen. Süßlupinenschrot in einem Sieb abgießen, mithilfe einer Schöpfkelle trocken ausdrücken und unter den Bolognese-Ansatz rühren. Alles aufkochen und ca. 35 – 45 Min. köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für die Brösel Cashewkerne mit Mandelblättchen im Mixer pürieren, leicht salzen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und heiß auf vorgewärmte Teller geben. Bolognese darauf geben, mit Bröseln toppen und optional mit Rauke und Oliven dekoriert servieren.

Zu den Literaturhinweisen:



Impressum:

Herausgeber:
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e.V. (UFOP)
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
info@ufop.de
www.ufop.de

Bilder:
UFOP

Gestaltung und Realisierung:
WPR COMMUNICATION

**DIE
VIER
VON HIER!**
Körnerleguminosen aus Europa
für eine nachhaltige Ernährung

Die Süßlupine



Fakten aus Wissenschaft und Forschung

 Kofinanziert von der Europäischen Union



Bunte Vielfalt: Was ist was?

Heute werden vor allem die Samen der Blauen Süßlupinen in Lebensmitteln verwendet. Auch die Weißen Süßlupinen werden eingesetzt und gelten als zukunftssträftig, weil vor Kurzem zwei neue Sorten dieser *Lupinus albus* mit Anthraknose-Toleranz gezüchtet wurden.

Achtung: Die Farben stehen dabei nicht (mehr) für die Blütenfarbe. Das Synonym „Blaue Süßlupine“ stammt aus einer Zeit, in der es nur blaublühende Formen der Lupine gab. Mittlerweile blüht die Blaue – korrekterweise als „Schmalblättrig“ bezeichnete – Süßlupine in hellblau, rosa, mehrfarbig oder weiß.

Buntblühend, aber leider aufgrund ihres hohen Gehalts an Alkaloiden absolut nicht zum Verzehr geeignet, ist die Gartenlupine (*Lupinus polyphyllus*), die in vielen deutschen Gärten wächst. Eine Verwechslung dieser mit Süßlupinen kann mitunter schwere gesundheitliche Folgen haben, ist jedoch aufgrund der unterschiedlichen Optik eher unwahrscheinlich.

Lupine: Süßes oder ... Bitteres?

Man unterscheidet zwischen Süßlupinen- und Bitterlupinenvarietäten, wobei der Alkaloidgehalt der Süßlupinensamen deutlich geringer ist. Weil Alkaloide giftig sind, dürfen für die Herstellung von Lebensmitteln ausschließlich alkaloidarme Süßlupinenarten oder ausreichend entbitterte Bitterlupinensamen verwendet werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät Verbraucherinnen und Verbrauchern ohne besondere Sachkunde, auf eindeutig als solche gekennzeichnete Süßlupinensamen und daraus hergestellte Erzeugnisse zurückzugreifen und auf eine eigenständige Entbitterung von Lupinensamen zu verzichten. Auch Gartenlupinen enthalten Alkaloide und dürfen keinesfalls verzehrt werden.



Nährstoffangaben pro 100 g Mehl der Blauen Süßlupine

Aminosäuren	
Alanin	1,1 g
Arginin	3,3 g
Asparaginsäure	3,3 g
Cystin	0,5 g
Glutaminsäure	6,1 g
Glycin	1,4 g
Histidin	0,8 g
Isoleucin	1,4 g
Leucin	2,3 g
Lysin	1,5 g
Methionin	0,2 g
Phenylalanin + Tyrosin	2,5 g
Prolin	1,4 g
Serin	1,6 g
Threonin	1,2 g
Tryptophan	0,3 g
Valin	1,3 g
Summe EAA	15,2 g
Summe non-EAA	15,8 g

Mineralstoffe	
Kalium	1100 mg
Magnesium	130 mg
Calcium	240 mg
Eisen	5,4 mg
Kupfer	0,6 mg
Zink	5,1 mg
Selen	4,7 µg

Proteine

- Fette**

Süßlupinensamen haben einen geringen Fettgehalt und sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das Verhältnis zwischen Linolsäure und α -Linolensäure ist günstiger als bei Sojaöl, obschon der absolute Gehalt an α -Linolensäure eher gering ist.

Kohlenhydrate

Wie alle anderen Hülsenfrucht-samen haben auch die der Süßlupinen einen relativ hohen Anteil an Tri- und Oligosacchariden. Diese verursachen mitunter Flatulenzen, weil sie im Dickdarm, ähnlich wie lösliche Ballaststoffe, fermentiert werden. Gleichzeitig können sie auch präbiotisch wirken. Sowohl der glykämische Index als auch die glykämische Last der Süßlupinensamen ist niedrig.

Ballaststoffe

Unter den Hülsenfrüchten sind die Süßlupinensamen besonders ballaststoffreich. Die Kombination aus einem hohen Gehalt an verdaulichem Protein und insbesondere den löslichen Ballaststoffen, wie sie in Süßlupinensamen vorkommt, ist einzigartig für Hülsenfrüchte.

Mikronährstoffe

Süßlupinensamen sind reich an Kalium und Calcium.

[illegible]