

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# Süßlupine

*Mit kleinen Samen groß in Form*

Lupinen kennen wir eigentlich als Gartenblume. Was wir meist nicht wissen ist die Tatsache, dass Lupinensamen bereits bei den alten Ägyptern und Griechen, aber auch bei den Indios in Südamerika als hochwertiges **eweißreiches** Grundnahrungsmittel galten. Die aus dem Mittelmeergebiet stammende, heute in ganz Europa angebaute Pflanze, zählt zu den Leguminosen, ist also eine Hülsenfrucht. Ursprünglich beinhalten die über 200 Arten der Lupinenfamilie einen hohen Anteil bitterer und auch giftiger Alkaloide. Neu gezüchtete Sorten sind jedoch mittlerweile jedoch praktisch alkaloidfrei. Der Name Süßlupine beruht nicht auf einem süßen Geschmack, sondern lediglich auf der Abwesenheit von Bitterstoffen.

### Wertvoller Inhalt

Lupinensamen ähneln in ihrer Zusammensetzung den Sojabohnen. Mit einem Anteil von 36-48Prozent gelten sie als äußerst eiweißreich. Da **alle essentiellen Aminosäuren** enthalten sind- inklusive Lysin- (liegt in den meisten Getreidesorten kaum vor) – ist das **basische Lupineneiweiß** besonders hoch- und vollwertig. Der Fettgehalt beträgt 4-7Prozent, womit die Süßlupine deutlich fettärmer sind als Sojabohnen. Das **cholesterinfreie** Fett besteht zu einem großen Anteil aus wertvollen **einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren**. Da die Lupinensamen gleichzeitig reichlich **Carotinoide** und **Vitamin E** liefern, sind diese Fettsäuren gut vor Oxidation geschützt.

Süßlupinen enthalten *keine Stärke, keine Laktose, und kein Gluten*. Lupinen sind außerdem *purinfrei*, was Gichtpatienten besonders schätzen.

Lupinen gelten außerdem als gute Quelle für **Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium)** und **Spurenelemente (Eisen, Zink, Mangan und Kupfer)**. Außerdem sind reichlich **sekundäre Pflanzenstoffe** vorhanden, beispielsweise die beiden **Isoflavonoide Genistein** und **Daidzein**, denen Wissenschaftler **krebshemmende, antioxidative** und **antimikrobielle Wirkung** zuschreiben.

Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten sind Lupinen besser verträglich, da sie weniger blähende Substanzen enthalten. Ein weiterer Vorteil ist, insbesondere für Allergiker, dass sie ein geringeres allergenes Potential als Sojabohnen besitzen. Auch aus ökologischer Sicht haben die Lupinen deutlich die Nase vorn: die Hülsenfrucht wächst auf heimischem Boden und alle Produkte, die hierzulande aus Lupinen hergestellt werden, stammen aus ökologischem Anbau. Zu dem entfällt die Diskussion um gentechnisch belastete Rohware.

### Als Mehl verwendbar

Lupinenmehl kann in Brot, Kleingebäck, Teigwaren, Soßen, Suppen und Dressings verarbeitet werden. Lupinenmehl bindet relativ viel Wasser. Da Roggen – und Weizenmehl nur einen geringen Lysingehalt haben, wertet das Beimischen von Lupinenmehl das Brot auf. Der hohe Fettanteil des Lupinenmehls reicht zudem aus um Teig zu binden; daher lassen sich beim Backen sogar Eier einsparen. Das Mehl muss lichtgeschützt lagern, da es recht fettreich ist. Auf Grund des hohen Gehaltes von antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen erhöht Lupinenmehl die Haltbarkeit der Backwaren. Es verleiht dem Gebäck außerdem eine leicht Gelb-Färbung und einen nussigen Geschmack. Allerdings sollte der Anteil des Lupinenmehls 15% nicht überschreiten, da es ansonsten zu stark hervor schmecken würde.

**Nährwertvergleich von Mehl (je 100g)**

	Roggen Typ 1370	Weizen Typ 1700	Lupinenmehl
Energie kcal	315	310	233
Eiweiß g	6,9	10,6	41,8
Verdauliche Kohlenhydrate g	66,7	60,9	0,9
Ballaststoffe g	9,0	11,7	41,5
- davon lösliche/unlösliche	3,3/ 5,7	3,5/ 8,2	11,0/ 30,5
Fett g	1,4	2,1	6,9

*Mit uns bleiben Sie gesund!*