



Im Grunde ist sie keine Neuentdeckung, die Lupine. Als Hülsenfrucht war sie in frühen Zeiten für Mensch und Tier oft wichtig, um das Überleben zu sichern, besonders dann, wenn es sonst nichts gab. Mittlerweile erfüllt die Lupine jedoch gänzlich andere Ansprüche und zeigt sich als modernes und universielles Nahrungsmittel.

Der allgemeine Trend zu fleischloser, veganer sowie eiweißreicher Kost, aber auch die Innovationsfreude der Lebensmittelindustrie, bringen der Lupine eine noch nie da gewesene Aufmerksamkeit. So wächst das Angebot an Lupinenprodukten ständig, besonders im Bio- und Reformbereich: als Fleischersatz, glutenfreie Teigwaren, Lupinenkäse, Drinks, Joghurt, Aufstriche, misoartig fermentiert oder einfach als Samen, Schrot oder Mehl. Die Lupine zeigt ihre Vielfältigkeit und was sie kann. Sogar Kaffee lässt sich aus ihren Samen machen.

Viel öfter noch begegnet uns die Lupine allerdings in jedem normalen Supermarkt. Und das auffällig unauffällig. Denn in vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Brot, Gebäck, Saucen, Desserts, Eiscremen, Brotaufstrichen und vor allem in verschiedensten Fertiggerichten werden Lupinen als Zutat verwendet, um spezifische Produkteigenschaften zu verbessern. So lassen sich Rezepturen leichter verarbeiten, haben eine schönere Farbe, bleiben länger frisch oder sind in ihrer Nährstoffzusammensetzung einfach gesünder. Hier verdrängt die flexiblere Lupine mehr und mehr das althergebrachte Soja.

LUPINEN SIND „WELTENBUMMLER“

Die Ursprünge der Lupine werden unabhängig voneinander in den Andengebieten Südamerikas sowie in Teilen des Mittelmeerraums gesehen. Hier sind sie jeweils auch heute noch Teil einer traditionellen Kost. Archäologische Funde lassen Anbau und Verwendung sogar bis vor rund 6.000 Jahren vermuten.

In fast allen antiken Hochkulturen und vielen alten Schriften finden sich Belege für die weite Verbreitung der Lupinenpflanze als Werkstoff, Nahrung für Mensch und Tier und auch als Heilmittel. Überliefert findet man für sie auch die Begriffe Wolfs- oder Feigbohne.

Alte *Hül* neu

■ TEXT: MAG. BRIGITTE HAIDEN

Lupinen kennen viele als imposant blühende Pflanze im Garten und in der Wildnis. Weniger bekannt ist die kulinarische Tradition und Vielseitigkeit dieser Leguminosenart. Nachhaltig im Anbau, geschmacklich interessant und äußerst gesund, wird sie nun wieder als Lebensmittel serviert.



FOTO: © IVONNE WIERNIK - ADOBE STOCK

senfrucht entdeckt

Hippokrates, Hildegard von Bingen und andere historische Persönlichkeiten beschreiben die Lupine in allen Belangen als wertvolle Pflanze. Und auch Friedrich der Große wusste, warum er nicht nur der Kartoffel, sondern auch der Lupine gegenüber sehr aufgeschlossen war. Durch andere und erfolgreichere Feldfrüchte laufend verdrängt, gerieten Lupinen über die Jahrhunderte allerdings immer wieder fast in Vergessenheit.

DAS „SOJA DES NORDENS“

In Art und Verwendung werden die rundlich-flachen, fingernagelgroßen Lupinensamen gerne mit der verwandten Sojabohne verglichen. Im Gegensatz zu ihr gedeihen Lupinen aber auch in kühleren Gegenden und auf weniger fruchtbaren Böden. Daher auch die gebräuchliche Bezeichnung „Soja des Nordens“. Gegenwärtig finden sich die größten Anbaubereiche in Nord- und Ostdeutschland, Polen und Russland. Weltweit ist Australien der wichtigste Produzent und Exporteur.

Seit den 1990er-Jahren wird der Lupine besonders in der Landwirtschaft wieder mehr Beachtung geschenkt. BSE-Krise, die Diskussion um gentechnisch verändertes Soja und die rasante Entwicklung des Biobereichs gaben der Lupine einen neuen Stellenwert. Einerseits, weil sie als eiweißreiche Feldfrucht Futtermittel aus Soja und Tierbestandteilen ersetzen kann, andererseits, weil sie als Wechselfrucht und Gründüngung den Boden schont.

Ihre über einen Meter tiefen Wurzeln lockern auch tiefere Erdschichten. Gleichzeitig verbessert der Lupinenanbau die Verfügbarkeit von wichtigem Kalium und Phosphat im Boden. Die berühmt berüchtigten Bitterstoffe der Lupine schützen sie vor Fressfeinden und Krankheiten. Das macht Spritzmittel bei der Kultivierung weitgehend überflüssig.

Gegen späten Frost ist die Lupine stabil und die Ernte ist technisch einfach zu bewerkstelligen. Nicht zuletzt sind blühende Lupinenfelder für unsere Augen, wie auch für Bienen, eine einzigartige Weide.

ZÜCHTUNGEN OHNE BITTERSTOFFE

Lupinen haben meist den Ruf, sehr schöne, aber sehr giftige Pflanzen zu sein, die nur mit sehr viel Mühe und nur zur Not als Nahrung genutzt werden können. Dem umtriebigen deutschen Pflanzenzüchter Reinhold von Sengbusch ist es zu verdanken, dass sich dieses Image nachhaltig ändern konnte. Ende der 1920er-Jahre gelang ihm nämlich erstmalig die Züchtung bitterstoffarmer Lupinensorten, den sogenannten Süßlupinen. Deren Samen mussten nicht, wie ursprünglich, durch tagelanges Wässern und Kochen mühsam entbittert werden, sondern konnten gleich verwendet werden. Das steigerte die Attraktivität der Lupine als Nahrungsmittel enorm.

Die verschiedenen enthaltenen Bitterstoffe der Lupine dienen der Pflanze als Fraßschutz und werden als „Lupanine“ zusammengefasst. Sie zählen zur Gruppe der Chinolizidinalkaloide und wirken auf Mensch und Tier neurotoxisch. Leichte Vergiftungen verursachen Schwindel, Benommenheit und Übelkeit, sind aber reversibel. Schwere Intoxikationen können durchaus tödlich enden. Die chronische Aufnahme kleiner Mengen an Toxinen wird aufgrund der raschen Ausscheidung über die Nieren als unproblematisch eingestuft.

Achtung: Vom Versuch, Lupinen selbst zu entbittern, wird massiv abgeraten! Selten, aber doch, kommt es beim Genuss von Lupinen trotz Entbitterung zu Vergiftungen. Das kommt meist daher, dass die Bitterstoffe nicht ausreichend entfernt oder durch starke Gewürze im Geschmack überdeckt wurden. Man sollte sich auf jeden Fall bewusst sein, dass ein Entbittern auf eigene Faust immer eine heikle Angelegenheit ist. Wenn überhaupt, sollte es nur unter fachkundiger Anleitung gemacht werden.

Um kein unnötiges Risiko einzugehen, kauft man am besten zertifizierte Süßlupinen im Handel. Möchte man Süßlupine selbst kultivieren, sollte nur samenfestes Saatgut verwendet werden, da Pflanzen der zweiten Generation abermals Bitterstoffe hervorbringen können. Der Name Süßlupine bezieht sich übrigens nur auf das Fehlen der Bitterstoffe, nicht auf einen tatsächlich süßen Geschmack. →



Mag. Dr. Helga Scheibenpflug
www.lebenssinn.or.at



FOTO: © GIUSEPPE PORZANI - ADOBE STOCK

Die Seesterne

*Ein furchtbarer Sturm kam auf.
Ein Orkan tobte. Das Meer wurde
aufgewühlt und meterhohe Wellen
brachen sich am Strand.
Nachdem das Unwetter langsam
nachließ, klarte der Himmel wieder
auf. Am Strand aber lagen unzählige
Seesterne, die durch das aufgewühlte
Meer ans Ufer geworfen worden
waren. Ein kleiner Junge lief am
Strand entlang, nahm behutsam See-
stern um Seestern in die Hand und
warf ihn zurück ins Meer. Da kam
ein Mann vorbei. Er ging auf den
Jungen zu und sagte: „Was machst
du da? Siehst du nicht, dass der
ganze Strand voll von Seesternen ist?
Wie willst du sie alle zurück ins Meer
werfen?“ Der Junge sah den Mann
einen Moment lang an. Dann ging
er zum nächsten Seestern, hob ihn
behutsam vom Boden auf und warf
ihn ins Meer.*

(von Unbekannt)

Auch in unserem Leben kommen mitunter Stürme auf, toben Orkane und wir stranden. Doch wir dürfen gewiss sein, wir bleiben nicht liegen: In unseren schwierigsten Situationen dürfen wir uns Gott wie den kleinen Jungen vorstellen; unermüdlich gibt er gestrandeten Menschen wieder Leben.

Natürlich können uns Zweifel befallen und wir beginnen in dunklen Stunden zu fragen: „Wo ist Gott?“ Auf diese Frage „Wo ist Gott?“ gibt es keine einfache Antwort. Fest steht aber, es gibt Zeugnisse über Gottes Anwesenheit in dunklen Stunden. Wenn wir sehen, dass Dietrich Bonhöffer, Theologe und am deutschen Widerstand gegen den Nationalsozialismus beteiligt, während seiner Haft uns die Zeilen überliefert „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen

mag, Gott ist mit uns am Abend und am Morgen ...“; wenn Viktor Frankl, der berühmte Begründer die Logotherapie und Existenzanalyse, nach überstandener Lagerhaft in den Konzentrationslagern von Auschwitz und Dachau schreiben konnte: „Und trotzdem Ja zum Leben sagen“; wenn der deutsche Jesuit und Widerstandskämpfer Alfred Delp mit gebundenen Händen die Zeilen verfasste: „Nicht traurig sein. Gott hilft mir so wunderbar und spürbar bis jetzt“, dann dürfen wir hoffen, dass alle Menschen in ihren schwierigen Situationen Kraft und Getragensein durch Gott erfahren. Ob Gott da ist oder nicht, können wir allerdings – wenn auch Beispiele hilfreich sind – nicht im Blick auf andere, sondern nur mit Blick auf das eigene Leben (rückblickend) feststellen und auch nur dann, wenn wir innere Verbundenheit mit Gott pflegen.

Liebe Freunde, es zeugt von Lebensweisheit und gleichzeitig vom Verständnis, dass das Leben durch die Liebe (Gottes) regiert wird, wenn wir unsere Sorgen immer neu auf Gott werfen! Seien wir gewiss: Gott bringt uns – wie der Bub die Seesterne – unermüdlich ins Leben zurück. Wenn es uns auch oft viel zu lange zu dauern scheint, in Ostern haben wir den Sieg des Lebens gefeiert! Möge die österliche Gewissheit, schon in dieser Welt von Gott „aus dem Tod“ geholt zu werden, unseren Alltag an allen Tagen des Jahres begleiten. Voraussetzung ist, dass es uns gelingt, von unserer fixen Vorstellung wie (unser) Leben zu sein hat, loszulassen – unsere Sicht ist zu eng, unser Verstand zu klein.

Ich wünsche Ihnen aus ganzem Herzen die Kraft, der Liebe Gottes zuinnerst zu vertrauen!

Vier Arten

Je nach Anspruch an Boden und Klima werden weltweit nur vier Lupinenarten im großen Stil kultiviert. Die Andenlupine (*L.mutabilis*) wächst am besten in ihrer namensgebenden Herkunftsregion. Daneben gibt es noch Weiße Lupine (*L.albus*), Gelbe Lupine (*L.luteus*) und die vorwiegend angebaute, weil am ertragreichsten, Blaue oder Schmalblättrige Lupine (*L.angustifolius*).

KEIN TÖNCHEN VOM BÖHNCHEN

Lupinen punkten besonders durch ihre vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Im Vergleich zu anderen Hülsenfruchtarten gelten sie als besonders leicht verdaulich und verursachen kaum Blähungen. Das macht sie für Personen, die sonst Probleme mit Hülsenfrüchten haben, zu einer darmfreundlichen Alternative. Mit nur 250 kcal pro 100 g haben Lupinen auch immer einen schlanken Fuß. Ihr hoher Eiweißgehalt von rund 20 Prozent im ganzen Samen, und rund 40 Prozent im geschälten Samen sticht ebenso wie ihr beträchtlicher Ballaststoffgehalt (20 bis 30 Prozent) hervor. Vitamine und Mineralien sind weitere Stärken der Lupine.

Von Carotin, das auch die schöne gelbe Farbe des Samens ausmacht, über Kalium, Magnesium, Phosphor und Kalzium bis zu einer Reihe von Spurenelementen, wie z. B. Eisen, Zink oder Mangan, glänzt die Lupine mit einer breiten Palette an basisch wirkenden Inhaltsstoffen.

Auch die Gruppe der B-Vitamine kommt nicht zu kurz. Das oft in veganen Kreisen kolportierte Vitamin B₁₂ findet sich in fermentierten Lupinenprodukten, aber nicht im Lupinensamen selbst.

SO GUT WIE KEINE PURINE

Interessanterweise enthalten Lupinen im Gegensatz zu allen anderen Hülsenfrüchten kaum Purine. Diese werden im Körper zur Harnsäure abgebaut, die bei disponierten Personen Beschwerden, wie z. B. Gichtanfälle, verursachen kann. Somit können Lupinen im Rahmen einer purinarmen Kost ausdrücklich empfohlen werden.

Auch einen erhöhten LDL-Cholesterinwert kann der regelmäßige Verzehr von Lupinen aufgrund spezieller Proteine positiv beeinflussen. Über den sehr guten Sättigungswert der Pflanze sowie den niedrigen Glykämischen Index freut sich ohnedies jeder figurbewusste Konsument.

FOTOS: © RICCARDO BRUNI / MANOLA72 - ADOBE STOCK



Lupine werden in vielen Ländern geschätzt - entlang des nördlichen Mittelmeeres bis in den Nahen Osten gehören sie u.a. als Alternative zu anderen Hülsenfrüchten, als salziger Snack oder verarbeitet in Mehlspeisen zur Alltagsnahrung.

VORSICHT: ALLERGENES POTENZIAL

Die Kehrseite der Medaille ist leider das nicht zu unterschätzende allergene Potenzial der Lupine. Besonders Menschen mit bereits diagnostizierter Lebensmittelallergie sollten aufgrund möglicher Kreuzreaktionen auf Lupine und deren Bestandteile am besten gänzlich verzichten. Besonders betroffen sind hier Allergiker, die auf Erdnuß und Soja reagieren. Aus diesem Grund müssen Lupinen von Gesetzes wegen auf allen Zutatenlisten eindeutig als Allergen ausgewiesen sein. Das macht den Lebensmitteleinkauf für Betroffene angesichts des breiten Einsatzes von Lupinen doch sehr mühsam. Ob eine zunehmende Exposition der Bevölkerung durch Lupine das Auftreten von Allergien womöglich verstärken könnte, wird in Expertenkreisen noch diskutiert.

BEGEGNUNGEN IM URLAUB

So mancher kennt Lupine vielleicht sogar aus dem Urlaub. Entlang des nördlichen Mittelmeeres bis in den Nahen Osten zählen Lupinen nämlich seit jeher als gängige Speise. In Portugal werden sie als salziger Snack („tremocos“) zu Bier gereicht. In Spanien heißen sie „altramuces“, in Italien „lupini“ und an der Levante werden sie als „turmus“ zu Salaten und Eintöpfen verarbeitet.

Der Geschmack von Lupinenprodukten kann, je nach Sorte und Verarbeitung, von eher neutral bis kräftig nussig und bohlig reichen. Manches Mal lässt sich auch noch eine leichte, jedoch völlig unproblematische Bitterkomponente feststellen. Generell ist die Lupine geschmacklich vielleicht nicht gleich jedermanns Sache, aber auf jeden Fall die eine oder andere Kostprobe wert.

Lupinenprodukte werden hauptsächlich im Bio- und Reformbereich angeboten. Preistechnisch sind sie nicht unbedingt ein Schnäppchen, was in erster Linie an den noch kleinen Produktionsmengen liegt. Ein Kilogramm Lupinenmehl kann schon an die 10 Euro kosten.

„ Lupinenmehl kann in Teigen 10 bis 20 Prozent der Mehlmenge und auch das eine oder andere Ei ersetzen. Es macht den Teig locker, sorgt für eine appetitlich gelbe Farbe und ein kräftiges Aroma.“



KurOase im Kloster
Ihr Original Kneipp-Hotel

Kräuterkick
Kneipp & Kräuter
inkl. Kneipp-Überraschung

Altes Kräuterwissen neu entdecken

Wandeln Sie mit Wörishofens Original Kneipp-Apotheker Dr. Horst Fröhlich auf den Spuren von Pfarrer Sebastian Kneipp und entdecken Sie dessen bewährtes Kräuterwissen mit allen Sinnen neu. Am Kneipp Original-Teeschrank können Sie sich wie der Pfarrer einst selbst heilsame Kräutermischungen zusammenstellen.

Leistungen:

- 3 Übernachtungen im DZ
- Verwöhn-Vollpension
- 1 Wohlfühlmassage
- 2 Kneipp'sche Güsse
- Geführte Kräuterwanderung
- Erlebnisabend mit Kräutermärchen
- Begrüßungsabend in der Klosterschenke
- 1 entspannende Heusackanwendung, u.v.m.

p. P. im DZ ab 389,- € Termin: 06.05.18 bis 09.05.18

Gratis Kneipp-Wohlfühlset bei Angabe des Codes mit der Buchung: KB-KS-04/18

KurOase im Kloster GmbH | Klosterhof 1 | Bad Wörishofen
Telefon 08247 96230 | www.kuroase-im-kloster.de

– ENTGELTICHE EINSCHALTUNG –

SEMINARE MAI 2018

 Für Führungskräfte
 und Mitarbeiter
 der Kneippbewegung

Faszientraining

Referent: Präsident Mag. Georg Jillich

Termin	Ort	Zeit
05. Mai 2018	Gasthof Falkenstein, Falkensteinstraße 28, 6130 Schwaz, T	Samstag, 10.00-17.00

 Nur mehr wenige
 Restplätze frei!

Kursgebühren: € 145,-, davon Selbstbehalt € 45,-

Teilnehmer: Kneipp-Übungsleiter mit abgeschlossener
 Ausbildung, Interessierte

Kneipp im Kindergarten
**Basisseminar für Kindergarten-Pädagogen und
 Betreuer/Assistenten**

Referenten: Team West

Termine	Ort	Zeit
26./27. Mai 2018	KraKi-Private Kinderbetreuung Bezirkskrankenhaus Schwaz, Swarovskistraße 1-3, 6130 Schwaz, T	Samstag, 10.00 bis Sonntag, 16.00

Kursgebühren: € 195,-, davon Selbstbehalt € 45,-

Teilnehmer: Leiter, Pädagogen sowie Assistenten in
 Kinderbetreuungseinrichtungen

Lu Jong – Tibetisches Yoga

Referentinnen: Ruth Pölzleitner, Andrea Greinz-Einberger

Termin	Ort	Zeit
26. Mai 2018	Turnhalle der Volksschule Thalgau, Ferdinand Zuckerstätterstraße 20, 5303 Thalgau, S	Samstag, 09.00-16.30

Kursgebühren: € 95,-, davon Selbstbehalt € 45,-

Teilnehmer: Kneipp-Übungsleiter mit abgeschlossener
 Ausbildung, Interessierte

Anmeldung & Informationen:

 Bundessekretariat, Kunigundenweg 10,
 8700 Leoben, Tel.: (0 38 42) 217 18 12,
 Fax: (0 38 42) 217 18 19,
 E-Mail: leoben@kneippbund.at

Anmeldeschluss
4 Wochen vor Termin:
Kneipp im Kindergarten
3 Wochen vor Termin: Sonstige Seminare

Änderungen des Programms vorbehalten! Über-
 nachungen sind nicht im angegebenen Preis
 inkludiert. Reservierungen bitte immer selbst direkt
 im Quartier vornehmen.



FOTO: © LUISMOLINERO - ADOBE STOCK

„ Lupinen punkten durch ihre vielen gesundheits-
 fördernden Eigenschaften und haben
 nur 250 kcal/100 g. Im Vergleich zu anderer
 Hülsenfrüchten sind sie leicht verdaulich
 und verursachen kaum Blähungen.“

LUPINENTOFU SELBST GEMACHT

Lupinen können, wie jede andere Hülsenfrucht, gekocht und verarbeitet werden. Zum Weichwerden brauchen sie allerdings deutlich länger. Dafür bleiben sie dann auch knackig und zerkochen nicht. Gekochte Lupinen können ähnlich wie Soja auch zu einer Art Tofu verarbeitet werden. Dieser Lupinentofu (im Handel auch unter dem Herstellernamen Lopino erhältlich) ist von kerniger, leicht bröckeliger Konsistenz und kann wie herkömmlicher Tofu zur Zubereitung von Aufstrichen, Eintöpfen, Laibchen oder Desserts verwendet werden.

Sehr zu empfehlen ist auch das Lupinenmehl. Es kann in Teigen 10 bis 20 Prozent der Mehlmenge und auch das eine oder andere Ei ersetzen. Lupinenmehl macht den Teig locker, eine appetitlich gelbe Farbe und gibt ein kräftigeres Aroma. Im Handel findet sich darüber hinaus bereits eine Vielzahl verarbeiteter Lupinenprodukte: Das Angebot reicht von allerlei Aufstrichen, Laibchen, Würsteln und Geschnitzelten bis zu Drinks und Joghurts. Im Supermarkt tauchen Produkte auf Lupinenbasis bis dato nur vereinzelt auf.

Als besondere Spezialität sei noch Kaffee aus den gerösteten Samen, wie der traditionelle Altreier Kaffee aus Südtirol, zu nennen. Als Ersatz für Bohnenkaffee – natürlich koffeinfrei und geschmacklich sehr angenehm – gibt es Lupinenkaffee auch schon als praktischen Instantkaffee. ◆



FOTO: © MARCO MAVER - ADOBE STOCK / HARTCREATIONS - ISTOCK