DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Süßlupine: groß im Kommen

Blaue Süßlupine, mit freundlicher Genehmigung durch Wikimedia Commons

Über kurz oder lang wird selbst dem hartnäckigsten Fleischtiger klar:
mit unserem westlichen, fleisch- und milchproduktelastigen Speiseplan wird die rasant wachsende Erdbevölkerung nicht satt. Die Produktion tierischer Lebensmittel ist ein Nimmersatt, was den Verbrauch von Ressourcen angeht: ein Vielfaches an Ackerfläche und Wasser wird verschlungen im Vergleich zur Produktion pflanzlicher Lebensmittel. Schon heute geht die Produktion tierischer Lebensmittel für den Westen zu Lasten vieler Gebiete in der dritten Welt. Auf den Flächen, auf denen Futter für die Rinder, Hühner und Schweine des fleischgierigen Westens angebaut wird, könnten Pflanzen wachsen, die die lokale Bevölkerung vor dem Verhungern bewahren.

Die Suche nach alternativen Eiweißlieferanten hat deshalb schon begonnen.
Wer hat nicht schon einmal beim Fernsehen geschaudert, weil berichtet wurde, dass der Verzehr von Insekten sinnvoll wäre, weil sie ebenso wertvolles Eiweiß liefern wie Fleisch, aber schneller und effizienter, ressourcenschonender produziert werden können als Schlachtvieh? Da sind uns doch pflanzliche Eiweißlieferanten sympathischer. Pseudogetreide, die in dieser Hinsicht durchaus mit tierischen Produkten mithalten können, wurden im Knocheneck schon vorgestellt. Ein weiterer pflanzlicher Eiweißlieferant, die Sojabohne, hat bereits große Marktanteile, vor allem in der Lebensmittelindustrie, erobert.

Ein großer Hoffnungsträger ist die Süßlupine, die seit ca. 1930 in drei „entbitterten" Sorten zur Verfügung steht. Wirklich neu ist sie in der menschlichen Ernährung jedoch nicht: schon 2000 Jahre vor Christi soll sie angebaut worden sein, und ihre Nutzung in vielen Teilen der Welt zieht sich durch die folgenden Jahrtausende.

Als Mitglied der Familie der Schmetterlingsblütler – wie Erbsen, Kichererbsen und Erdnüsse – ist die Süßlupine eine Hülsenfrucht.
Sie wartet mit einem extrem hohen Eiweißanteil auf und enthält alle essentiellen Aminosäuren. Der Fettgehalt ist geringer als bei Soja, sie enthält größtenteils einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, geschützt durch einen hohen Gehalt an Carotinoiden und Vitamin E. Der Gehalt an Mineralstoffen (u.a. Calcium, Kalium, Eisen, Magnesium) und an sekundären Pflanzenstoffen, z.B. krebshemmenden Isoflavonoiden, kann sich ebenfalls sehen lassen. Sie ist außerdem glutenfrei und enthält keine Purine. Der Name „Süßlupine" bezieht sich nicht etwa auf den Geschmack, sondern auf die Tatsache, dass wenig bekömmliche Bitterstoffe, u.a. giftige Alkaloide, durch Züchtung entfernt wurden.

Sojabohnen hat die Lupine voraus, dass sie bislang nicht gentechnisch verändert wurde und bei uns problemlos gedeiht, fast ausschließlich im Ökoanbau. Für Konsumenten angeboten werden die Samen, ganz oder zerkleinert, im Falle der „Lupinen-Kernies" geschält, getoastet und geschrotet sowie als Mehl. In den Küchen der Lebensmittelindustrie wird fleißig experimentiert – alle Produkte, die auf Sojabasis entstanden sind, werden bald auch auf Süßlupinenbasis auf dem Markt sein oder sind es schon – Mehl, „Tofu", Würzsauce, „Schnitzel", „Würste" und vieles mehr.

Wer in der eigenen Küche experimentieren möchte, findet einladende Rezepte in dem Buch „Local Superfoods" von Franziska Schmid (Trias Verlag 2015, ISBN 978-3-8304-8304-5), z.B. „Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese". Trotz des englischen Titels ist das Buch in deutscher Sprache verfasst!

Mag. Heidi Reber