

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 5

Artikel: Köstliche Lupine
Autor: Horat-Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981528>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Köstliche Lupine

Die hübsch blühende Pflanze ist nicht nur eine Augenweide: Ihre Samenkerne sind grossartige Eiweisslieferanten und enthalten viele gesunde Stoffe. Mittlerweile sind unzählige Lupinenprodukte erhältlich.

Text: Petra Horat-Gutmann

Wir schreiben das Jahr 1918. In weiten Teilen Europas ist die Ernährungslage katastrophal. Mangelernährung und Hunger überall. Mitte Oktober lädt die Vereinigung für Botanik in Hamburg zu einem Festessen. Auf der Menükarte: Lupinensuppe und Lupinenbeefsteak, angebraten in Lupinenöl und gewürzt mit Lupinenextrakt. Zum Nachtisch Lupinenbutter und Lupinenkäse, dazu ein Gläschen Lupinenschnaps und zum Schluss eine Tasse Lupinenkaffee. Danach dürfen sich die Gäste die Hände mit Lupinenseife waschen und mit Handtüchern aus Lupinenfasern abtrocknen.

Die Geschichtsbücher geben keine Auskunft darüber, wie der Lupinenschmaus den Gästen mundete. Fest steht, dass die Mahlzeit wohl nicht ganz risikofrei

war. Die damals kultivierten Lupinenpflanzen enthielten höhere Anteile an bitter schmeckenden Alkaloiden, die toxisch wirken. Aus diesem Grund wurden Lupinen in Europa seit dem 18. Jahrhundert lediglich als Gründüngung angebaut und ihre Kerne an Tiere verfüttert.

Anders in Südamerika, der Heimat der Andenlupine (*Lupinus mutabilis*). Die Kerne der Andenlupine werden seit Jahrtausenden als Nahrungsmittel verzehrt. Allerdings erst nach tagelangem Einweichen und längerem Kochen, um die giftigen Alkaloide zu entfernen.

Nach dem Hamburger Lupinenessen sollte es noch Jahre dauern, bis der deutsche Botaniker Reinhold von Sengbusch ein Analytikgerät entwickelte, mit

dem man den Alkaloidgehalt von Lupinen bestimmen konnte. Es ermöglichte Wissenschaftlern aus zahlreichen Ländern, Lupinensorten mit tieferem Alkaloidanteil zu züchten. So wurde aus der originalen «Bitterlupine» schrittweise eine «Süsslupine» und damit ein vorbehaltlos gesundes und wesentlich schmackhafteres Nahrungsmittel.

Die heutigen Lupinenkerne sind so alkaloidarm, dass sie risikofrei verzehrt werden können. In der Schweiz und Deutschland gilt ein Grenzwert von 0,02 Prozent (für die Tierfütterung ein Grenzwert von 0,05 Prozent).

Was steckt Gutes in der Lupine?

Was aber macht die Süsslupine so gesund für den Menschen? Zunächst ihr aussergewöhnlicher Eiweissanteil: Mit 30 bis 40 Prozent enthalten ihre Kerne fast so viel Protein wie Soja, mehr als doppelt so viel wie Hühnereigelb und zehnmal mehr als Kuhmilch. Auch Fleisch, Fisch, Geflügel und die eiweissreichsten Käsesorten überholt die Süsslupine. Ausserdem ist die Proteinverdaulichkeit ihrer Kerne so gut wie diejenige von tierischen Proteinen.

Eine weitere Stärke der Süsslupine liegt in ihrem Aminosäureprofil. Die Kerne enthalten 17 Aminosäuren, darunter die acht essenziellen, die der menschliche Körper nicht selber herstellen kann. Beispielsweise Lysin – unerlässlich für das Immunsystem, die Wundheilung und die Gesundheit von Haut und Gefässwänden.

Verglichen mit tierischen Produkten und Hülsenfrüchten ist Getreide arm an Lysin. Durch die Kombination von Süsslupinen-Eiweiss mit Getreide-Eiweiss lässt sich die Bedarfsdeckung an Aminosäuren wunderbar optimieren. Weshalb die Süsslupine – wie auch ihre botanischen Schwestern Erbse und Bohne – nicht nur für Veganer ein Gewinn ist.

Die Lupine hat noch mehr zu bieten, etwa beachtenswerte Mengen von Antioxidanzien, Carotinoiden, Vitamin E, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und sekundären Pflanzenstoffen. Gleichzeitig ist sie cholesterinfrei und enthält nur wenig Fett (4 bis 7 g pro 100 g). Weitere Stärken der Süsslupine sind ihr tiefer Kohlenhydratanteil (5 g pro 100 g) und der



Vorteile der Lupine:

- * reich an bioverfügbarem Protein
- * reich an Mineralien
- * ballaststoffreich
- * cholesterinfrei
- * glutenfrei
- * fettarm
- * kohlenhydratarm (geringer glykämischer Index)





**Geröstete Lupinenkerne
zum Knabbern**



**Eingelegte
Lupinenkerne**



Kuchen aus Lupinenmehl



Lupinenkaffee

hohe, gesundheitlich bedeutsame Ballaststoffanteil. Beides ist Balsam für den Blutzuckerspiegel und eine gute Nachricht für Diabetiker.

Die Süßlupine ist glutenfrei und enthält nur einen geringen Anteil an harnsäurebildenden Purinen. Einziger Wermutstropfen: Allergiefrei sind Lupinenkerne nicht. Wer allergisch auf Erdnuss oder Soja reagiert, sollte sich auch bei der Süßlupine vorsehen.

Was bringt die Lupine der Umwelt?

Auf den landwirtschaftlichen Flächen Deutschlands und der Schweiz wachsen fast ausschliesslich die Schmalblättrige Blaue Lupine (*Lupinus angustifolius* L.), die Weisse Lupine (*Lupinus albus* L.) und die Gelbe Lupine (*Lupinus luteus* L.). Die dekorativen Pflanzen stellen unterschiedliche Ansprüche an Boden und Klima und zeigen auch in puncto Ertrag und Inhaltsstoffe Unterschiede.

Gemeinsam ist den dreien ihre ökologische Bedeutung: Lupinenpflanzen blühen lange und sind für unterschiedlichste Insekten eine reiche Nahrungsquelle. Ihr kräftiges, weit verzweigtes und tiefes Pfahlwurzelwerk lockert die Erde und fixiert Stickstoff im Boden, was die Gabe von mineralischem Stickstoffdünger überflüssig macht. Ausserdem ist die Lupine weniger wärmebedürftig als Soja. Sie gedeiht auf magerem, kalkarmem Boden und übersteht Fröste von mehreren Grad unter Null, weshalb sie bereits Anfang März ausgesät werden kann.

Welche Lupinenprodukte gibt es?

Diese Eigenschaften machen die Süßlupine zu einer hochinteressanten Pflanze auch für die Forschung. Seit rund 30 Jahren versuchen Wissenschaftler, Käse-, Milch- und Fleisch-Alternativen aus der Lupinenpflanze zu gewinnen. 2014 gelang Forschern des Fraunhofer Instituts im deutschen Freising ein Durchbruch: Sie entwickelten ein Isolat aus der Schmalblättrigen Blauen Süßlupine mit mehr als 85 Prozent Protein. Die gut emulgierfähige Innovation wurde zur Grundlage zahlreicher Lupinenprodukte, die heute in den Regalen der Bioläden und Supermärkte stehen: Lupinentofu, -mayonnaise, -nudeln, -milch bis zu -joghurt (alias «Lughurt») sowie Lupinenkäse und

Speiseeis aus Lupineneiweiss. Auch Lupinenburger, -schnittel und -würstchen sowie koffeinfreier Kaffee aus Lupinenkernen kann man in Supermärkten und Bioläden kaufen. Darüber hinaus wird Lupinenprotein zusehends in der Tierfütterung eingesetzt, etwa in der Forellen- und Lachszucht.



Wie verwendet man Lupinen in der Küche?

Wer selbst mit der Süsslupine experimentieren möchte, findet im Reformhaus Basiszutaten wie Lupinenmehl, Lupinenflocken und Lupinenkerne. Letztere werden am einfachsten durch längeres Garen im Dampfkochtopf weich. Danach kann man sie wahlweise mit süssen, salzigen, sauren oder pikanten Zutaten zubereiten. Beispielsweise mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Hefeflocken, Gemüsebrühe, Gartenkräutern und einem Schuss Zitronensaft. Ideale Begleiter sind auch Tomatensugo, Kokosmilch und Reismilch. Sie runden den etwas strengen Geschmack der Lupinenkerne ab.

Da das Aminosäurenprofil der Süsslupine dasjenige von Getreide (Weizen, Reis, Mais, Roggen, Dinkel, Hafer) prima ergänzt, kann man die gegarten Kerne beispielsweise in einen Getreidenudelaufguss geben. Oder man mischt etwas Lupinenmehl mit Weizenmehl und backt daraus ein besonders eiweiss- und ballaststoffreiches Brot oder eine kohlenhydratreduzierte Pizza.

Wird die Lupine uns künftig ernähren?

Die Lupine hat eine lange und wechselvolle Geschichte. Ihr Potenzial als Nahrungspflanze für den Menschen wird insbesondere in der ökologischen Landwirtschaft als vielversprechend betrachtet. Noch sind die einheimischen Erträge an Süsslupinen in der Schweiz bescheiden. Schuld daran ist vor allem die Pilzkrankheit Anthraknose, die bei feuchter Witterung hohe Ernteauffälle verursacht. Aus diesem Grund führt das Forschungsinstitut für Biologischen Landbau FiBL in Frick seit Jahren Feldversuche mit Lupinensorten durch, die mit der Anthraknose besser zurechtkommen.

Wird es gelingen, die Erträge zu stabilisieren und die Konsumenten für die Süsslupine zu gewinnen? Falls

Lupinen selbst anbauen?

Wer Süsslupinen für den Verzehr anbauen möchte, sollte unbedingt auf selbst gewonnenes Saatgut verzichten und ausschliesslich kontrolliertes, hochwertiges Saatgut verwenden. Denn die Süsslupine kann teilweise fremdbestäubt werden, so dass durch den Kontakt mit wilden Lupinen alkaloidreiche Samen und Kerne entstehen. Ausserdem wird der Alkaloidgehalt von verschiedenen Genen vererbt. Die Durchkreuzung zweier bitterstoffarmer Sorten kann deshalb zu bitterstoffreichem Saatgut führen.

Die Lupinen-Kreuzung ist eine komplexe Wissenschaft. Aus diesem Grund unterliegen Süsslupinen, die für den Verzehr bestimmt sind, einer strengen Auslese und Qualitätsanalytik.

ja, könnten die Kerne des hübschen Schmetterlingsblütlers eines Tages auch die hiesige Landwirtschaft und den Speisezettel zahlreicher Menschen gesund bereichern.



Buchtipp:
«Vegan kochen mit Lupine»
von Christian Wenzel, Riva
Verlag, 2016, mit über 50
Rezepten

