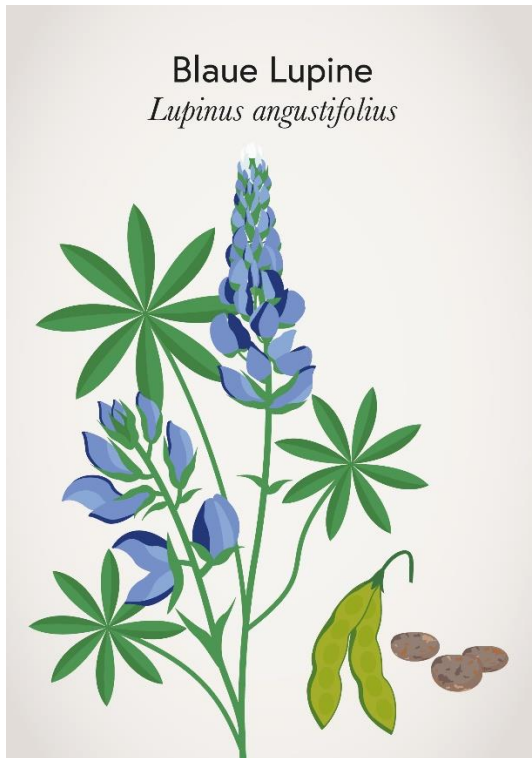


## LUPINE



Quelle: BML/Zenz

### 1. Allgemein

Die Lupinen sind eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte (Leguminosen). Leguminosen zeichnen sich durch ihre Fähigkeit aus, mithilfe von Knöllchenbakterien Luftstickstoff zu binden. Dies führt zu Einsparungen bei mineralischen Stickstoffdüngern und Verbesserungen der Bodenfruchtbarkeit. Lupinen-Arten können als Gemüsepflanze, Futterpflanze, Zierpflanze und als Wildpflanze vorkommen. In der Landwirtschaft und Ernährung spielen insbesondere Süßlupinen, wie die Gelbe (*Lupinus luteus*), Weiße (*Lupinus albus*) oder Blaue bzw. Schmalblättrige Lupine (*Lupinus angustifolius*) eine Rolle.

### 2. Anbau

Die Anbauansprüche der Lupine unterscheiden sich je nach Sorte: den geringsten Anspruch an den Boden weist die Gelbe Lupine auf, die höchsten Ansprüche stellt die

Weiße Lupine. Der Aussaatzeitpunkt ist abhängig von Sorte, Boden und Temperatur. Sobald die Samen nach einer Vegetationsperiode zwischen 120 bis 175 Tagen reif sind, wirft die Pflanze ihre Blätter ab und in den Hülsen rasseln die Körner, die mit Mähdreschern geerntet werden. Neben dem Anbau von Lupinen als Hauptfrucht, werden sie auch als Zwischenfrucht in der Fruchtfolge angebaut, um den Boden positiv zu beeinflussen. Lupinen stellen aufgrund ihres hohen und hochwertigen Eiweißgehaltes eine Alternative für den Anbau von Soja dar. Lupinen bringen einen weiteren Vorteil: sie können sowohl Hitze als auch Frost standhalten. Grund dafür ist die Pfahlwurzel, durch die Nährstoffe und Wasser aus enormen Tiefen pflanzenverfügbar gemacht werden.

### 3. Verwendung von Lupinen

Süßlupinen enthalten wichtige Vitamine, Mineralstoffe sowie alle essenziellen Aminosäuren. Sie zeichnen sich insbesondere durch ihren hohen Eiweißgehalt aus. Vorsicht ist für Allergikerinnen und Allergiker geboten. In gemahlener Form eignet sich das Mehl, das aus Lupinen gewonnen wird, aufgrund des hohen Wasserbindevermögens als Ersatz von Eiern, beispielsweise zum Backen. Lupinenschrot zeichnet sich durch eine geringe Kochzeit aus und kann für Salate oder Saucen verwendet werden. Aufgrund ihres hohen Eiweißanteils kann die Lupine in der tierischen Fütterung als Alternative und Ergänzung zu anderen eiweißliefernden Pflanzen eingesetzt werden.

#### Quellen und weiterführende Informationen:

<https://www.lko.at/bio-s%C3%BC%C3%9Flupine+2400+3413540>

<https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/ratgeber/ernaehrung-lupine-superfood-lupinenjoghurt-jutta-loebert-100.html>

<https://lupinenverein.de/>