

## Die Süßlupine eine trendige Hülsenfrucht.

Probier`s mal im Kleingarten



Blühende

Süßlupinen aus dem Gartenbeet.

Lupinen, wer kennt sie nicht, die blaublühenden, leuchtenden Blumen am Straßenrand der Autobahnen. Kaum Jemand käme auf die Idee diese als Nahrungsmittel zu verwenden. Diese Blumen sind für Wildbienen und Hummeln eine Delikatesse, aber für uns Menschen leider nicht essbar. Im Gegenteil. Die Kerne der Schoten sind sehr bitter und auch giftig. Die darin enthaltenen Alkaloide können Kopfschmerzen, Durchfall und Erbrechen verursachen. Doch, nun gibt es seit Kurzem eine gesunde, eiweißreiche Innovativität, Die Süßlupine. Dabei hat nicht nur die Nahrungsmittelindustrie den Nutzen dieser besonderen Hülsenfrucht erkannt. In speziellen Verfahren entbittert, wurde sie schmackhaft und für den menschlichen Verzehr genießbar gemacht. Gartenfreundin Maria, seit Jahrzehnten Vegetarier, suchte nach einer wirklichen Alternative zur Soja und den Sojaprodukten. Sie wollte eine besondere, ökologisch unbedenkliche, nicht alltägliche Bohnenpflanze oder Hülsenfrucht für ihren Garten, die nicht jeder hat. Der Versuch von ihr, nichtgeimpfte Sojakörner zu züchten, misslang. Sie suchte nun nach einer vergleichbaren, jedoch unbehandelten Alternative zum Soja. 2016 hatte ein Hertener Gartenfreund an einem Sojaprojekt der Firma Taifun teilgenommen. Zu wissenschaftlichen Zwecken hatte er verschiedene Sojasorten in seinem Schrebergarten erfolgreich angebaut. Die Ergebnisse dieser Studie sollten Aufschluss liefern über die Kultivierungsmöglichkeiten der Sojapflanze im heimischen Kleingarten. (Nachzulesen: Artikel Gartenfreund, Ausgabe November 2016 unter Vereine) Auf einer Veggie-Messe in Düsseldorf entdeckte die Gartenfreundin neben anderen vegetarischen Neuheiten, vielerlei Lupinenprodukte aus der Süßlupine. Dabei bat sie den Standbetreuer um ein paar Lupinenkörner. Im vergangenen Jahr säte sie nun diese in ihrem Garten aus. Bereits kurze Zeit später schon wuchsen die ersten Pflanzen der Süßlupinen in ihrem Beet. Im vergangenen Sommer zeigten sich dann die zarten weißen Blüten, die von zahlreichen Wildbienen angefliegen wurden. Seitdem ist sie ein Fan von der Süßlupine geworden. Ab Ende März wird sie erneut Lupinen in ihrem Garten, aber auch in den Kinderhochbeeten, aussäen. Sie möchte auch andere Kleingärtner und Nichtvegetarier von der Süßlupine

überzeugen. Die Lupinen sind ideal für den Kleingarten, da diese einen wertvollen Beitrag für die Umwelt leisten. Sie sorgen für eine gute Co<sup>2</sup>- Bilanz, werden von Bestäubern angefliegen und haben wenig Pflegeansprüche. Die Lupine eignet sich auch für die Gründüngung. Sie bindet den Sauerstoff in der Luft und verbessert die Bodenqualität, da sie in den Wurzeln Stickstoff bilden kann. Die Vorteile dieser Leguminosen sind den meisten Kleingärtnern gut bekannt. In der Schweiz und in Österreich, sowie in Baden-Württemberg, Bayern und Niedersachsen ist man mit der Süßlupinenpflanze besser vertraut. Sie wird dort häufiger, auch zur Verwendung als Lebensmittel, großflächiger angebaut. Die Süßlupine ist eiweißreich, macht satt und hilft auch bei einer Diät. Nussallergiker sollten allerdings beim Genuss dieser Hülsenfrucht, aufgrund von möglichen Kreuzallergien, vorsichtig sein. Die Lupinensamen sind zudem nicht ganz billig und leider auch nicht überall erhältlich. Im Supermarkt und verschiedenen Läden gibt es das Lupinenmehl, Schrot, vegane Pasten, Brotaufstriche, Lughurt, koffeinfreien Kaffee, Schokolade, vegane Fleischgerichte und vieles mehr. Die blaue etwas herbere Süßlupine gibt es z.B. verarbeitet als haltbaren Lupinendrink. Italiener und Franzosen kennen Lupinen aus dem Glas, sowie als Knabberlei aus dem Kühlschrank. Gartenfreundin Maria macht gerne Lupinenbratlinge und backt regelmäßig bekömmliches Lupinenbrot mit Walnüssen. Auch der Bezirksfachberater Hans-Jürgen Husmann war von der Süßlupine angenehm überrascht. Ein selbstgebackenes, eiweißreiches Brot, das zuckerfrei, glutenfrei, für Menschen mit Laktoseintoleranz geeignet ist und dabei so gut schmeckt, hatte auch er nicht erwartet. In diesem Jahr will auch er einige Lupinen aussäen.

Maria Althaus (Presse und Öffentlichkeitsarbeit BZV) u. BZV-Fachberater Hans-Jürgen Husmann.



Bild [IMG\\_2583 \(3\).JPG](#) von der jungen Lupinenpflanze



Die Süßlupine hat nun ihre Schoten gebildet. Die essbaren Kerne der Schoten können nun geerntet werden.