

Lupinen –

Eine regionale, gentechnikfreie Eiweißalternative

von Jörg Rinne

Noch unsere Großeltern aßen mehrmals in der Woche Hülsenfrüchte – Erbsen, Linsen und Bohnen waren wichtige Eiweißlieferanten und wesentlich billiger als alle Fleischprodukte.

Heute existieren mehr Möglichkeiten, sich eiweißreich zu ernähren. Viele setzen auf harnsäurehaltiges und stickstoffbildendes Fleisch und Wurst oder, wenn Sie Vegetarier oder gar Veganer sind, auf den Eiweißlieferanten Sojabohne bzw. aus deren Erzeugnisse als Alternative.

Aber Soja ist in den letzten Jahren zunehmend ins Gerede gekommen und bei uns eigentlich auch nicht heimisch. Immer häufiger findet man gentechnisch verändertes Soja in Lebensmitteln. Leider besteht nach wie vor keine Kennzeichnungspflicht.

Einer Studie der Umweltorganisation WWF zufolge sind rund 80 Prozent aller Sojaprodukte gentechnisch verändert.

Bei manchen Fleischprodukten sieht es nicht anders aus. „Wer konventionell erzeugte Nahrung isst, muss davon ausgehen, dass die Tiere zuvor mit gentechnisch verändertem Sojamehl gefüttert wurden“, warnt die WWF-Referentin *Dr. Birgit Wilhelm*.

Produkte aus Lupinen erobern den Markt

So ist es an der Zeit, sich auf die Suche nach einer „neuen“ Pflanze zu begeben. Einer Pflanze, die es nicht nötig hat, dass man sie gentechnisch verändert, auf heimischer Erde wächst und somit nicht nur dem Konsumenten, sondern auch dem Landwirt etwas Gutes tut. Diese Pflanze



Blau Lupine – eine Alternative zur Sojabohne.

breitet sich schon seit Jahrhunderten über den Mittelmeerraum kommend in Richtung Norden aus: die Lupine (*Lupinus spec.*).

Viele Garten- und Naturfreunde kennen sie als Zierpflanze aus dem Garten oder ihre wildlebenden Arten als Wildkraut am Wegesrand. Die bekannte Gartenlupine

(*Lupinus polyphyllus*), gehört wie die Bohnen botanisch zur Pflanzengattung der Schmetterlingsblütler (Fabaceae), einer Unterfamilie der artenreichen Hülsenfrüchte (Leguminosen).

FOTO: THOMAS MAX MÜLLER/PIXELO