

Hülsenfrüchte

Lupinen und Erdnüsse

HEIDI ROHDE-GERMANN

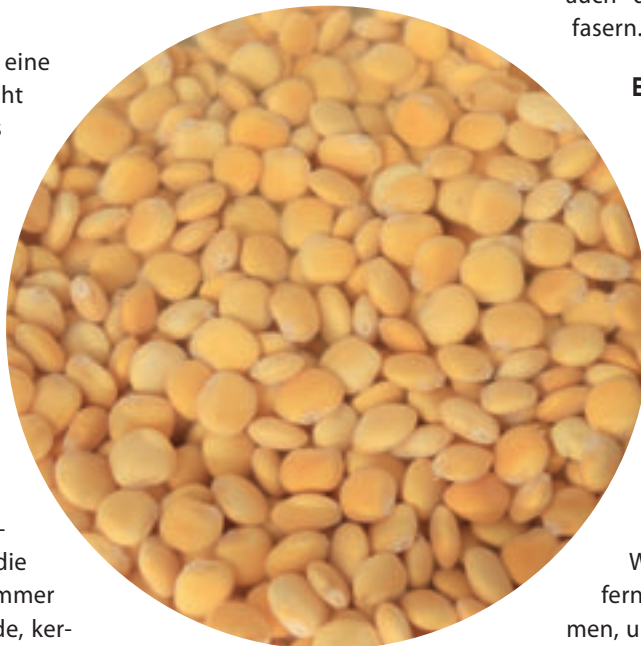
Lupinen gehören wie Erdnüsse ebenso zu den Hülsenfrüchten wie Sojabohnen, Linsen und Erbsen.

Lupinen

Im Mai dieses Jahres entdeckte ich eine Hülsenfrucht, die ich bisher nicht kannte, zumindest nicht als etwas Essbares. In Portugal wurden uns bei einem Apéro gelbe, fast quadratische Dinger serviert, deren Aussehen und Konsistenz an Maiskörner erinnerten. Sie waren allerdings um einiges grösser, etwa sechs bis acht Millimeter, und wurden in einem Schälchen herumgereicht und schmeckten salzig. Natürlich wollte ich wissen, um was es sich dabei handelte: Es waren Lupinensamen. Wir kennen die Lupinen als schöne, im Frühsommer gelb, weiss, blau oder rot blühende, kerzenartige Blumen in unseren Gärten. Ihre Samen sind in Schoten wie bei Erbsen oder Linsen, allerdings viel, viel kleiner als jene, die wir gegessen hatten.

Die essbaren Lupinensamen stammen meist von für den Anbau geeigneten Süslupinen, die sich durch einen geringeren Gehalt an Bitterstoffen auszeichnen. Die Samen werden in den südlichen Ländern Europas in Salzlake eingelegt und gegessen, finden aber auch auf andere Art zunehmend Verwendung. So werden sie zu Lupinenmehl, Lupinenmilch und zu Lupino (ähnlich wie Tofu) verarbeitet. Da Lupinensamen sehr eiweisshaltig (40–45%) sind, eignen sie sich

für Vegetarier. Im Gegensatz zur Sojabohne enthalten sie keine Purinsäuren, weshalb es auch nicht zu Übersäuerung kommen soll.



Ihr Gehalt an Fett beträgt etwa 12 Prozent. Als Mehl oder Zusatz zu Backwaren wird Lupinenmehl immer häufiger verwendet.

Für Allergiker mit bestehender Überempfindlichkeit gegen Hülsenfrüchte, also auch gegen Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Soja und Erdnüsse, ist daher Vorsicht geboten, da es zu sogenannten Kreuzreaktionen kommen kann.

In der Schweiz werden in Salzlake eingelegte Lupinensamen in Geschäften verkauft (*siehe Abbildung*), die von Portugiesen und Spaniern frequentiert werden. Man kann sie so essen, wie sie verkauft

werden, oder man entfernt die äussere «Haut» durch Quetschen der Samen zwischen Daumen und Zeigefinger. Ich esse sie mit der Haut und konsumiere somit auch die dort enthaltenen Nahrungsfasern.

Erdnüsse

Erdnüsse werden schon seit über 3000 Jahren in Südamerika kultiviert. Wegen Ihres Namens und der Beschaffenheit ihrer Hülle werden sie oft fälschlicherweise zu den Nüssen gezählt. Die Blüten der etwa 50 Zentimeter hohen einjährigen Pflanze krümmen sich in den Boden hinunter, die «Früchte» entwickeln sich unter der Erde. Nach der Ernte werden die Erdnüsse getrocknet.

Was wir als feste Schale zuerst entfernen, enthält meist zwei bis drei Samen, umhüllt von einer bräunlich-violetten Haut. Wie alle Hülsenfrüchte sind sie gute Eiweisslieferanten (ca. 26 %), ihr Fettgehalt ist mit 48 Prozent (davon etwa 1/3 ungesättigte Fettsäuren) beträchtlich, sie enthalten jedoch kein Cholesterin. Vitamin E, B₃, Kalium, Phosphor und Magnesium sind weitere wichtige Inhaltsstoffe. USA, Indien und China sind heute Hauptanbau- und Exportländer. Erdnüsse werden bei uns roh, geröstet, gesalzen oder als luftige Apéroflips gegessen. In der Lebensmittelindustrie werden Erdnusspulver und Erdnussbutter vor allem in Backwaren verwendet. Erdnussöl findet sich aber auch in Badezusätzen und Crèmes.