



Hülsenfrüchte aus regionalem Anbau

LUPINE

Lupinen...

... sind Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden.

... schmecken nicht süß, sondern leicht nussig. **Achtung: Die Zierlupinen und „wilden Lupinen“ kann man nicht essen, sie sind giftig!**

... sind in weißer, blauer und gelber Farbe für die menschlichen Ernährung gedacht.

... können roh verzehrt werden und bekommen einen noch besseren Geschmack, wenn sie erhitzt werden.

... enthalten im Vergleich zu Sojabohnen und Bohnen weniger antinutritive Stoffe* wie Phytinsäure, Phenole, Tannine und Trypsinhemmer.

... sind kalkempfindlich und haben deshalb eine lange Anbautradition auf den sandigen Böden Ostdeutschlands.

Lupinen in Sachsen

Im Jahr 2021 wurden 2.600 ha Lupinen in Sachsen angebaut – Tendenz steigend. [Umani Kulturgut](#) in Leipzig und [Veganett](#) in Dresden verarbeiten Lupinen zu Tempeh bzw. Aufstrichen.

Lupinen schmecken lecker als...

... gekochte Lupinensamen als Snack oder Vorspeise, Salat, Tempeh, glutenfreies Mehl, Lupinenkaffee, vegane Bolognese, Bratlinge

*Stoffe, die eine maximale Verwertung der mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe einschränken oder die Verdauung beeinträchtigen.