

Weiße Lupine

Weiße Lupine

Sorten & Aussehen

- Wildformen für den Menschen giftig, sind als Zierpflanze verbreitet
- auch als breitblättrige Lupine bekannt
- 3-6 glatte, gelblich weiße Samen pro Hülse



Das steckt drin

- 36 g/ 100g Eiweiß (getrocknet)
- alle essentiellen Aminosäuren enthalten
- reich an Ballaststoffen, Kalium, Magnesium, Mangan, Zink und B-Vitamine

Anbau

- überwiegend im Mittelmeerraum, Deutschland
- einjährige, krautige Pflanze
- kältetolerant
- selbstbestäubend
- lange durch eine Pilzkrankheit gebremst, mittlerweile gibt es resistentere Sorten

In der Küche

- dient als Kaffee-Ersatz
- im Mittelmeerraum werden gekochte, gesalzene Lupinensamen als Snack angeboten
- als Lupinenmehl oder in Fleischersatzprodukten erhältlich

Einweichzeit
12-24h

Kochzeit
40-60 Min.

Wusstest Du schon?

Der Name stammt nicht von den weißen Samen, sondern von der Farbe der Blüte. In Deutschland gibt es außerdem die blaue (schmalblättrige) und die gelbe Lupine.