Wieder im Kommen: Lupinen als Feldfrüchte

Wieder im Kommen: Lupinen als Feldfrüchte

(aid) - Die Lupinen, die auch Wolfsbohne (lat. lupus = Wolf) oder Feigbohne genannt werden, gehören zu den Schmetterlingsblütlern und sind somit Hülsenfrüchte. Sie sind Verwandte von Erbse, Soja und Erdnuss. Lupinensamen liefern hochwertiges Eiweiß. Es kann sowohl in der menschlichen Ernährung als auch als Ersatz für Soja im Viehfutter (außer für Pferde) eingesetzt werden.
Lupinensamen können vielfältig verwendet werden. So werden die eingelegten Samen im Mittelmeerraum als beliebter Snack serviert. Sie werden weiterhin zu Lopino, einem tofuähnlichen Produkt, zu Lupinenmehl sowie zu Lupinenmilch verarbeitet. Des Weiteren können die Samen geröstet werden und liefern dann ein kaffeeähnliches Getränk. Getrocknete Lupinensamen werden im Handel unter der Bezeichnung Tirmis vertrieben. Hierzulande gewinnt Eis aus Lupinen an Bedeutung. Gerade für Menschen, die unter Milchunverträglichkeit leiden, stellt es eine willkommene Bereicherung des Speiseplans dar, weil darin keine Laktose enthalten ist.
Für Allergiker kann Lupinenprotein allerdings problematisch sein, da Lupinen bzw. Lupinenprodukte zu den häufigsten Verursachern von Nahrungsmittelallergien zählen. Die Verwendung von Lupinen muss bei verpackten Lebensmitteln deklariert werden.

Dr. Jörg Häseler, www.aid.de
Weitere Informationen:
  www.was-wir-essen.de , Lebensmittel von A-Z, Hülsenfrüchte

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=524077" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.