

Lupinen und Quinoa sind gesund für Mensch und Planet

Superfood aus Westfalen



Hülsen anzusehen und vielseitig genießbar: Süßlupinen sind ein hochwertiger Eiweißlieferant und damit eine der neuen Trend-Fleischalternativen.

Foto: Peter Möller

Als ihre Leidenschaft bezeichnen viele Menschen Kochen und Essen. Ernährung hat aber auch viel mit Nachhaltigkeit und Klimaschutz zu tun: Ein wichtiger Trend ist der zu weniger Fleisch. Vor allem, wenn der pflanzliche Ersatz aus der Region kommt.

Von Anne Tripler

Die Deutschen essen immer weniger Fleisch. 57,3 Kilogramm haben sie nach vorläufigen Angaben des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) im vergangenen Jahr durchschnittlich gegessen. Der Fleischkonsum ist damit so gering wie zuletzt vor 30 Jahren. Klingt gut, erickt aber nicht. Denn die intensive Landwirtschaft und Massenerhaltung sind schlecht für die Umwelt. Wir müssen wieder zurück zum Sonntagsgenießen; sagt Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Guido Ritter von der Fachhochschule (FH) Münster. Zu viel, zu billig. Fleisch müsse wieder exklusiver werden. Die Zeichen der Zukunft stehen auf weniger Fleisch und mehr pflanzlicher Ernährung. Das ist nicht nur gesund für den Menschen, sondern auch gesund für den Planeten; sagt Ritter. Um mehr Menschen davon zu überzeugen, weniger Fleisch zu essen, müsse man gute Alternativen anbieten. Wir brauchen Brückenprodukte: Denn Ernährung sei Gewohnheitssache. Wir haben uns so an den täglichen Fleischkonsum gewöhnt, dass für viele ein Leben ohne völlig unvorstellbar ist.

Fleischähnliche Produkte auf pflanzlicher Basis sollen überzogen Fleischessens die Umgewöhnung erleichtern. Diese werden oft aus Soja oder anderen Hülsenfrüchten hergestellt. Die Pflanzen werden oft aber im großen Stil im Ausland angebaut und importiert – nicht gut für die Klimabilanz der Produkte.

So wie bei dem Trend-Nahrungsmittel Quinoa: Der Großteil des Getreides kommt aus Südamerika. Seit einigen Jahren wird der „Inka-Weizen“ aber auch im Münsterland angebaut. Carolin und Philipp Dierup aus Havixbeck kamen auf die Idee, als bei einer Bekannten Glutensunverträglichkeit auftrat, erklärt Carolin Dierup. Am Agrar-Studium haben wir dann diese Pflanze entdeckt. Beim Anbau mussten sie viel experimentieren: Vor zehn Jahren war Quinoa noch nicht so populär; hier kamme das niemand. Es brauchte viel Geduld und Hingabe – nicht nur für den Anbau, denn die Verarbeitung müsse komplett im Eigenregie laufen, erklärt Dierup. Quinoa muss direkt nach der Ernte verarbeitet werden, damit keine Schäden entstehen, und dafür fehlt hier noch die Infrastruktur.

Eine ähnliche Experiment haben Burkhard und Viktoria Voss gestartet: Sie haben zwei landwirtschaftliche Betriebe in Drevensteinfurt im Münsterland – unter anderem 230 Schweine. Überzeugt davon, dass es mit Fleisch alleine nicht weitergehen kann und soll, suchte Burkhard Voss nach innovativen, nachhaltigen Konzepten. Der Landwirt hat sich zusammen mit dem Team der FH um Guido Ritter und der Food Processing Initiative aus Bielefeld an die Arbeit gemacht: Wir wollten eigentlich Insekten rüchten und dann ist uns aufgefallen, dass die Basis von Insektenbarnern Soja ist, berichtet Voss. Und Soja, als westfälischer Landwirt, das konnte ich mir kaum vorstellen. So kam es auf eine andere Alternative, die regional angebaut werden kann, mindestens so gesund ist wie Soja und eine überaus große Vielfalt an Endprodukten bietet: Die Süßlupine. Bisher galt die heimische Zier- und Agrarpflanze in erster Linie als Bodenverbesserer, wurde als Futtermittel angebaut und in Gärten gepflanz.

Burkhard Voss baut Lupinen seit Neuestem auf drei Hektar an. Wir haben die Anbaufläche in diesem Jahr noch ausgeweitet, sagt Voss. Eine Vorsichtsanleihe, denn die unbekannteste Frucht ist ein landwirtschaftliches Experiment. In den Anbau mussten wir uns erst mal reinfinden. Es ist nicht so einfach, weil das Timing bei der Ernte genau stimmen muss: Regen ist zu spät und zu viel, drohen Ernteschäden. Ist der Sommer zu heiß, platzen die Schoten auf und die korbartigen Bohnen fallen heraus. Es gibt Regionen, die schon viel Erfahrung gesammelt haben, da haben wir uns gerade ein Netzwerk auf und tauschen uns aus, sagt Voss.

lohn sich der Aufwand? Das hängt natürlich davon ab, wie gut sich die Lupine als Lebensmittel vermarkten lässt. Die besten Voraussetzungen hat sie jedenfalls, denn sie ist ernährungsphysiologisch quasi der perfekte Fleischersatz, wie Guido Ritter erklärt: Dabei spielt Eiweiß eine große Rolle, weil das im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten nicht so leicht auszuscheiden ist. Tierische Eiweißquellen enthalten sogenannte essenzielle Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann und die deshalb für ihn notwendigerweise von außen zuzuführen sind. Produkte, die solche Eigenschaften haben, haben eine „hohe biologische Wertigkeit“, erklärt Ritter. Das heißt, der Körper kann viele ihrer Inhaltsstoffe nutzen. Und das trifft nicht auf alle Hülsenfrüchte gleichermaßen zu: Einige enthalten zwar viele Aminosäuren – der Körper kann diese aber nicht verwenden. Es gibt zum Beispiel viele pflanzliche Fleischersatzprodukte, die auf Erbsen basieren. Erbsen sind günstig – haben aber eine sehr geringe biologische Wertigkeit, erklärt der Experte.

Lupinen enthalten genauso wie Quinoa viele essenzielle Aminosäuren, lassen sich also „wunderbar in den Körper einbauen“, sagt Ritter. Und: Sie enthalten zudem noch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind echte kleine Kraftpakete.

Das sei der Zielkonflikt, der die Landwirte derzeit beschuldige, sagt Voss. Eines – im wahren Sinne des Wortes – gesunden Menschen zu finden, denn mit dem Ziel des ökologischen Anbaus komplett erwa auf Fundigkeit zu verzichten, sei nicht unbedingt nachhaltig: Dann sind die Pflanzen möglicherweise nicht mehr zu ernten. Solche Zielkonflikte sind laut Dr. Christian Gefner unvermeidbar und zudem nichts negatives – weil sie Treiber für Innovationen sind. Gefner ist Leiter des ZNU-Zentrums für nachhaltige Unternehmensführung der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der Universität Westfalen. Dort arbeiten „Wissenschafter und Praktikanten gemeinsam daran, nachhaltiger zu werden.“ Der Ansatz: das Thema ganzheitlich betrachten. Wir wollen zeigen, dass Nachhaltigkeit nicht nur ist als Bio und auch mehr ist als Klima, sagt Gefner: Jeder kann etwas dafür tun und jeder sollte auch die Möglichkeit bekommen, das zu zeigen, auch konventionelle Betriebe.

Wir haben gar nicht die Zeit, uns nur auf Biostrategie zu konzentrieren.“ Das ZNU hat deshalb ein eigenes Beratungsamt mit Nachhaltigkeitsstandards erarbeitet, nachdem bereits 100 bislang vor allem große und mittelständische Unternehmen in Deutschland zertifiziert sind. Der Betrieb von Familie Voss ist einer der besten ernten aus der Landwirtschaft, die das anstreben.

Das erste, der Lupinen im Münsterland anbaute. Die Produktpalette reicht, ähnlich wie bei Quinoa, über Mehl und Nudeln bis hin zu Hummus. Das ist aber bei Weitem nicht alles – „Mischprodukte“ wie Joghurt oder Eiscrème aus Lupineneiweiß gibt es bereits seit Längerem. Das neueste Projekt des westfalen: Wir arbeiten an einer Lupinen-Miso-Paste“, verteilte Guido Ritter. | [nickelbecke-holgems.de](#), [hof-erup.de](#)

„Sie enthalten neben dem Eiweiß auch noch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind echte kleine Kraftpakete.“

Prof. Dr. Guido Ritter

und gut fürs Klima. Nicht nur, weil sie vor Ort angebaut werden und tierische Produkte ersetzen. Burkhard Voss: Sie sind relativ anspruchslos, sammeln den Stickstoff aus der Luft und brauchen deshalb keinen Dünger. Zumindest noch nicht, denn die Böden, auf denen ja zum ersten Mal Lupinen angebaut werden, seien für diese dementsprechend gesund. Gesund heißt in dem Fall, dass es genügend Nährstoffe und vor allem keinen Pflanzenschutz gibt.

Das sei der Zielkonflikt, der die Landwirte derzeit beschuldige, sagt Voss. Eines – im wahren Sinne des Wortes – gesunden Menschen zu finden, denn mit dem Ziel des ökologischen Anbaus komplett erwa auf Fundigkeit zu verzichten, sei nicht unbedingt nachhaltig: Dann sind die Pflanzen möglicherweise nicht mehr zu ernten. Solche Zielkonflikte sind laut Dr. Christian Gefner unvermeidbar und zudem nichts negatives – weil sie Treiber für Innovationen sind. Gefner ist Leiter des ZNU-Zentrums für nachhaltige Unternehmensführung der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der Universität Westfalen. Dort arbeiten „Wissenschafter und Praktikanten gemeinsam daran, nachhaltiger zu werden.“ Der Ansatz: das Thema ganzheitlich betrachten. Wir wollen zeigen, dass Nachhaltigkeit nicht nur ist als Bio und auch mehr ist als Klima, sagt Gefner: Jeder kann etwas dafür tun und jeder sollte auch die Möglichkeit bekommen, das zu zeigen, auch konventionelle Betriebe.

Wir haben gar nicht die Zeit, uns nur auf Biostrategie zu konzentrieren.“ Das ZNU hat deshalb ein eigenes Beratungsamt mit Nachhaltigkeitsstandards erarbeitet, nachdem bereits 100 bislang vor allem große und mittelständische Unternehmen in Deutschland zertifiziert sind. Der Betrieb von Familie Voss ist einer der besten ernten aus der Landwirtschaft, die das anstreben.

Das erste, der Lupinen im Münsterland anbaute. Die Produktpalette reicht, ähnlich wie bei Quinoa, über Mehl und Nudeln bis hin zu Hummus. Das ist aber bei Weitem nicht alles – „Mischprodukte“ wie Joghurt oder Eiscrème aus Lupineneiweiß gibt es bereits seit Längerem. Das neueste Projekt des westfalen: Wir arbeiten an einer Lupinen-Miso-Paste“, verteilte Guido Ritter. | [nickelbecke-holgems.de](#), [hof-erup.de](#)



Einen Lkw zum Mahlzraum umgeladen: Auf dem Hof von Burkhard Voss können die Lupinen direkt nach der Ernte verarbeitet werden. Das Schrot und Mehl kann dann zu Bratlingen geformt oder zum Backen verwendet werden.

Foto: Anne Tripler