

Lupinenkaffeesatz knibbelbar?

Beitrag von „pepe“ vom 1. November 2024 18:23

Vom Nudelteigmachen (Süßlupinenmehl) her... hatte ich mich mal informiert. Aber Kaffee? Weiß nicht, deshalb ohne Gewähr:

[Zitat von neues Superfood?](#)

Lupinen sind giftig

Man kann die Lupine essen, jedoch gibt es einiges zu beachten, denn sie sind von Natur aus giftig. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Isoflavone und Alkaloide wie Lupinin und Spartein. Züchter haben die Toxizität schon in den dreißiger Jahren reduzieren können und bitterstoffarme Sorten, sogenannte Süßlupinen, gezüchtet. Diese haben nur noch einen Alkaloidgehalt von weniger als 0,05 Prozent im Samenkorn. Aber auch mit anderen Methoden lassen sich die Bitterstoffe entfernen. Dies wusste man übrigens schon vor 6000 Jahren.

Dazu gehören längeres Einweichen, das Kochen und auch das Wässern der Samenbohnen. Danach sind Lupinen genießbar. Ob alle Toxine damit vollständig entfernt sind, das bleibt fraglich.