

Das Revival der Proteinbomben

In den Nachkriegsjahren verdrängte das Fleisch sie fast vollständig vom Teller – heute sind **LUPINEN, LINSEN UND CO.** wieder in aller Munde. Und das tut unserer Gesundheit richtig gut.

Egal ob Vinyl-Schallplatte, Schlaghose oder Take That: Manchmal verschwinden Dinge von der Bildfläche, bevor sie Jahrzehnte später ein echtes Comeback erleben. Und vielleicht ist das auch bei Hülsenfrüchten so. Linsen, Bohnen und Co. waren lange out – bevor sie nun als Hummus, Dhal oder Falafel wieder auftauchen.

Bis zur Industrialisierung bestand ein großer Teil der Ernährung in Deutschland aus Hülsenfrüchten, Getreide und Kartoffeln. Fleisch war teuer und eher die Ausnahme. „Unsere Ernährung war deutlich pflanzenbasierter – und Hülsenfrüchte eine wichtige Proteinquelle“, erklärt Prof. Dr. Melanie Speck, Professorin für Nachhaltige Ernährung an der Hochschule Osnabrück.

Sie forscht im Projekt „LINSE – Leguminosen für eine suffiziente Ernährung“ unter anderem dazu, wie Hülsenfrüchte wieder stärker in den Alltag integriert werden können. Denn nach dem Zweiten Weltkrieg änderte sich das Essverhalten grundlegend. Fleisch und Milchprodukte waren ein Zeichen von Wohlstand, Hülsenfrüchte verloren an Bedeutung. Sie galten als altmodisch, einfach „unsexy“. Auch in der Landwirtschaft wurden sie so zunehmend vom Acker verdrängt.

Schade, findet die Ernährungsexpertin. Denn Linsen, Kichererbsen oder Lupinen sind kleine Kraftpakete. „Hülsenfrüchte gehören zu den pflanzlichen Proteinlieferanten. Im Vergleich mit Fleisch oder Milchpro-

Veganer Trend: Lupinen als Eiweißträger. Vereinzelt sieht man auch in Norddeutschland inzwischen Felder, auf denen Leguminosen angebaut werden.
Foto (Archiv): imago

dukten wird das Protein hier von vielen Mikro- und Makronährstoffen begleitet“, erklärt Speck. Dazu gehören Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem Entzündungen bekämpfen und das Immunsystem stärken und Mineralstoffe. Für die Gesundheit und auch für eine nachhaltigere Ernährung spielen sie eine wichtige Rolle.

Heute stammen rund 90 Prozent der Hülsenfrüchte, die in Deutschland direkt verzehrt werden, aus dem Ausland. Mit der Eiweißpflanzenstrategie will die Bundesregierung den Anbau und die Nutzung heimischer Eiweißpflanzen wie Ackerbohnen, Linsen oder Süßlupinen stärken. Und aus ernährungsphysiologischer Sicht lohnt es sich unbedingt, diese mal auszutesten und so Vielfalt auf den Teller zu bringen. „Studien zeigen: Wer pro Woche gut 30 verschiedene Pflanzen isst – zu denen in diesem Fall auch Hülsenfrüchte gehören – ist sehr gut mit Nährstoffen versorgt“, erklärt die Expertin.

Heißt also: Auch wenn Kidneybohnen, die übrigens aus China oder Nordamerika kommen, ein heißgeliebter Klassiker sind – es lohnt sich, wortwörtlich über den Tellerrand zu schauen und neue Hülsenfrüchte zu probieren. „Lupinen zum Beispiel



finde ich super, weil sie sehr vielseitig einsetzbar sind“, sagt Speck. Sie seien zudem eine ausgefallene Delikatesse, schließlich landeten sie definitiv nicht bei jedem auf dem Teller.

Ursprünglich kommt die Lupine aus dem Mittelmeerraum, wird aber traditionell in Deutschland angebaut. Die Wildform der Lupine enthält sogenannte Alkaloide, das sind giftige Bitterstoffe, die sich erst durch langes Einweichen und Ausschwemmen auswaschen ließen. Im 20. Jahrhundert wurden diese herausgezüchtet. Diese Form der Lupine wird aufgrund der fehlenden Bitterstoffe als Süßlupine bezeichnet, auch wenn sie gar nicht süß schmeckt. Ernährungsphysiologisch ist

sie interessant: Mit rund 40 Prozent Eiweiß hat die Lupine einen ähnlich hohen Proteingehalt wie die Sojabohne. Zudem enthält sie alle essenziellen Aminosäuren, das Eiweiß ist also gut verwertbar. Und: In der Lupine stecken Vitamin A, Vitamin B1 sowie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Rund 15 Prozent des Samens sind Ballaststoffe, denen eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt wird.

Süßlupinen gibt es ähnlich wie Linsen oder Kichererbsen getrocknet oder fertig gegart im Glas. Gut eingeweicht und gekocht schmecken sie in Salaten, als Aufstrich, in Dips, im Porridge oder als Protein-Zutat fürs Brot. Auch in der Gemeinschaftsverpflegung kommen sie an. „Im

Rahmen eines anwendungsorientierten Forschungsprojektes wurde in den Hochschulen Osnabrück Lupinenburger aus regionaler Beschaffung angeboten – die waren schnell ausverkauft“, berichtet die Professorin. Zu finden sind Lupinen bislang vor allem in Bioläden oder in gut sortierten, inhabergeführten Supermärkten.

Aber Achtung: Wer eine Erdnussallergie hat, sollte auf Lupinen besser verzichten, denn Kreuzallergien sind möglich. Lupinen stehen seit 2007 auf der Liste der 14 Lebensmittel, die am häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten verursachen – und in der Europäischen Union auf Lebensmitteln gekennzeichnet werden müssen.

Und was bedeutet das Comeback der Hülsenfrüchte für Fleisch und Milchprodukte? „Fleisch ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht schlecht“, sagt Expertin Speck. Es liefert unter anderem Vitamin B12 und Protein.

Aber: Mehr als 150 bis 300 Gramm pro Woche und Person sollten es nicht sein, da sowohl Fleisch als auch Milch- und Milchprodukte gesättigte Fettsäuren enthalten. Heißt also: Pflanzliche Eiweißquellen wie Lupinen, Linsen oder Bohnen sind eine gesunde Alternative zu tierischem Eiweiß und bringen Abwechslung auf dem Teller. Vielleicht erlebt die Lupine auch auf Ihrem Teller ein kleines Revival?



Gesundes Protein, das Lust auf leckere Rezept-Entdeckungen macht: Kichererbsen lassen sich zum Beispiel in einem Gemüsecurry zubereiten. Rote Linsen verfeinern anstelle von Hackfleisch eine Tomatensoße, die zu Nudeln passt.
Symbotofoto: Alesia Kozik / Pexels

Rasen Seminar
am 27.03.

Möchten Sie einen grünen Traumgarten mit einem makellosen Rasen? Dann ist das Rasenseminar von WOLF-Garten genau das Richtige für Sie!

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

Gutschein
Bis zu 15%* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

mit Stanze Greencard** 15% Rabatt
ohne Greencard** 10% Rabatt

*Gültig bis 27.03.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber.
**Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

SEIT 1872
STANZE
Mein Gartencenter

Neueröffnung
Stanzes Gartenwelten
2026

Grill Seminare
17.03. Prime BBQ
22.05. American Classic BBQ

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

weber
SPAREN. GRILLEN. GENIEßEN.
SICHERE DIR BIS ZU € 150 CASHBACK!

Alle Informationen unter:
www.weber-fruehlingsaktion.de

Weber Gasgrill Genesis EX-335
Zwei Brenner, punktgenaue Hitze dank Snap-Jet-Zündung, langlebige Gusseisenroste und Aroma-Boost durch Edelstahl-Flavorizer Bars. Mit praktischen Seitensystem wird Grillen noch smarter.

1599.-
1149.-

TOP- PREIS

Naturbursche Blumenerde
45 l + 10 l gratis
Blumenerde stärkt Wurzeln, verbessert Bodenstruktur und eignet sich für Blumen, Gemüse, Kräuter.

VORTEILSPACK 45+10 Liter
BLUMENERDE 45L
PFLANZEN TON 10L

14.99
9.99



STANZE GARTENCENTER
Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr
So. 12.00 – 16.00 Uhr*

stanze-gartencenter.de

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).

@stanzegartencenter

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER

AUSGEZEICHNET 2025/26
44. Meining-Medienpreis
10. November 2025

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

Unsere neue Beilage ist Online

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.