



Lupinenkaffee

Bohnen aus der Heimat

Nachhaltige Kaffees gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen. Doch noch nachhaltiger wären die schwarzen Bohnen, wenn sie aus heimischen Gefilden stammen würden. Trotz des Klimawandels ist die Coffea-Pflanze immer noch ein Gewächs, das nur auf anderen Erdteilen wächst und von weit her importiert werden muss. Gibt es heimische Alternativen, die vielleicht auch gut schmecken? **Ira Schneider** ist Lupinenkaffee auf die Spur gekommen.



Foto: Ira Schneider

Die Lupinenbohne zählt zur Familie der Hülsenfrüchtler und hat in den letzten Jahren als alte Eiweiß- und Futterpflanze von sich reden gemacht. Die Gesellschaft zur Förderung der Lupine e.V. informiert auf ihrer Internetseite über die Lupinus-Gattung, die über 300 Arten umfasst. Nur wenige Arten sind in Europa heimisch und werden seit etwa 2000 Jahren zur menschlichen Ernährung und Tierfütterung angebaut. »Neben der Blauen Lupine haben auch die Gelbe Lupine und die Weiße Lupine agronomische Bedeutung erlangt. Von regionaler Bedeutung ist ebenfalls die altweltliche, behaarte Lupine. Ihre Nutzung als Kaffee ist historisch belegt und eng mit der Südtiroler Gemeinde Altrei verbunden. Hier wurden die Samen dieser Lupinenart seit Mitte des 19. Jahrhunderts gebrannt und

zur Herstellung des »Altreier Kaffees« verwendet«, so Herwart Böhm von der Gesellschaft zur Förderung der Lupine e.V., der am Thünen-Institut für Ökologischen Landbau in Trenthorst auch zum Anbau von Lupinen forscht. Er ergänzt, dass Lupinen als bitterstoffarm oder als Süßlupinen bezeichnet werden, wenn diese einen Alkaloidgehalt von weniger als 0,05 Prozent im Korn aufweisen. Diese können auch zur Fütterung eingesetzt werden. Für die Verarbeitung zu Lebensmitteln wird aus ernährungsphysiologischer Sicht ein Wert von weniger als 0,02 Prozent gefordert.

Regionales Eiweiß ohne Genveränderung

»Welche Lupinenart, die Blaue oder die Weiße (die Gelbe wird wegen ihrer Krankheitsanfälligkeit derzeit in Deutschland nur

selten angebaut), letztlich zum Rösten verwendet wird, liegt am Geschmack des Röstlers«, so Herwart Böhm und freut sich, dass sein Verein bundesweit konventionelle als auch Bio-Anbauer sowie zahlreiche Verarbeiter via Internetseite bündeln kann, die sich der Süßlupine verschrieben haben. Zudem informiert der Verein über Qualität, Verarbeitung und Lebensmittelproduktion.

Nicht nur Kaffee, sondern eine ganze Bandbreite von Lupinenerzeugnissen von Milch- und Fleischersatz über Cerealien, Teig- und Backwaren bis hin zu Süßwaren und Feinkost ist im Handel erhältlich. »Neben der heimischen Produktion machen ein hoher Eiweißgehalt, der bis zu 40 Prozent betragen kann, sowie die Gentechnikfreiheit der Pflanze die Süßlupine zu einem attraktiven Produkt für die

Foto: Ira Schneider



Lebensmittelproduktion. Man spricht bei Lupinen auch gerne vom ›Soja des Nordens‹, so Böhm. Im Kaffeebereich stellt der koffein- und glutenfreie Samen eine Alternative zu Kornkaffees dar, die für Gluten-Allergiker problematisch sind.

Auf die Lupinenbohne gekommen

Im wahrsten Sinne des Wortes »auf die Bohne« gekommen ist Landwirtin Linda Kelly vom Biolandhof Kelly/Warnke in Herdwangen im südlichen Baden-Württemberg. Der Familienbetrieb hat 2007 von konventioneller auf Biolandwirtschaft umgestellt. Ein besonderes Augenmerk lag dabei auf einer vielfältigen Fruchtfolge und der Bodengesundheit. »Neben Acker- und Sojabohnen haben wir auch Hanf und Ölleinfrüchte, insgesamt 16 Kulturen, im Anbau. 2013 sind wir zufällig auf die Süßlupine gestoßen, weil die Hülsenfrucht auch zur Sommerung ausgesät werden kann. In die weißen Kügelchen, die wie Erbsen oder Sojabohnen aussehen, haben meine Mutter und ich uns bei der ersten

Ernte im August gleich verliebt«, so Linda Kelly. Da der Betrieb auf Direktvermarktung setzt, beschäftigte sich die Landwirtin zu Beginn sehr intensiv mit den unterschiedlichen Verarbeitungsmöglichkeiten von Lupinen. »Alte Damen im Ort hatten mir in dem Zusammenhang von Lupinenkaffee berichtet und ich musste das alte Wissen natürlich gleich zu Hause umsetzen. Und so rösteten wir die Bohnen in einer Pfanne und brühten sie anschließend wie Kaffee auf. Das war ein unbeschreiblich gutes Erlebnis und ich dachte: Das ist es!«, so Linda Kelly.

Inzwischen vermarktet der Biolandhof Kelly einige Tonnen Lupinenkaffee pro Jahr. Die handverlesenen Bohnen werden auf dem Betrieb in einem umgebauten Ofen schonend, also über längere Zeit ohne Acrylamidbildung, geröstet und seit vier Jahren unter der Marke »Lupinello« vertrieben. »Zunächst wurde ich um meinen Blümchenkaffee ohne Koffein belächelt. Aber das hat mich nur noch mehr angespornt. Besonders für Menschen, die Kaffeesäure nicht vertragen, ist unser Kaffee

eine echte Alternative. Für Hülsenfrucht-Allergiker ist er allerdings tabu«, so Linda Kelly, die inzwischen die ganze Bandbreite der Produktpalette anbietet, einschließlich Lupinenöl für den Kosmetikbereich.

Am besten ohne Milch

Und wie schmeckt der Lupinenkaffee vom Biolandhof Kelly? »Unser Lupinenkaffee schmeckt würzig, hat eine leichte Bitternote, ist aber nicht zu bitter. Die gerösteten Lupinensamen sehen nicht nur aus wie Kaffeebohnen, sondern sind auch in der Farbe ähnlich schokobraun. Man brüht die gemahlene Bohnen einfach auf – egal ob in einem Kaffee-Filter, in der French Press oder im Siebträger. Lupinenkaffee eignet sich unbedingt zum Schwarztrinken. Mit Milch verändert sich das Geschmackserlebnis«, so Linda Kelly. Grundsätzlich müsse man sagen, dass Lupinenkaffee immer anders schmeckt und je nach Sorte auch ein wenig anders aussieht. »Wir selbst bauen die blauen Sorten, die rund in der Form sind, an. Die weißen Lupinen mit den etwas breiteren und flacheren Früchten

Der besondere Restaurantführer

Mit dem »Slow Food Genussführer« gastronomische Schätze finden: In den über 470 Restaurants kommen die Zutaten frisch aus der Region, für Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe ist hier kein Platz – für handwerkliche Tradition dagegen umso mehr. Echt »slow« eben!

Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.)
Slow Food Genussführer 2023/24
Die besten Slow Food Restaurants und Gasthäuser in Deutschland



688 Seiten, Gebunden, vierfarbig, mit Lesebändchen, 36 Euro
 ISBN 978-3-96238-210-0
 Erscheinungstermin: 06.09.2022
 Auch als E-Book erhältlich



oekom.de

DIE GUTEN SEITEN DER ZUKUNFT





Die Früchte der Lupine (links) werden sanft geröstet wie Kaffeebohnen (rechts).

haben uns vom Geschmack her nicht so überzeugt. Zudem sind die blauen Sorten bei uns in der Region auch robuster und pilzresistenter im Anbau«, so die Landwirtin.

Delikates vom Land

Michelle Rost und ihr Mann Marcel führen in Barth an der Ostsee mit »LandDelikat – Die Bio-Rösterei« eine Rösterei mit Fokus auf regionale und nachhaltige Produkte. Während ihrer Ausbildung zum Kaffeeröster sind sie auf den Lupinenkaffee gekommen. »Die Ökobilanz von Kaffee ist nicht wirklich gut, da er kein hiesiges Produkt ist, und da stellte sich uns die Frage: Welche heimischen Pflanzen gibt es, aus denen man dem Kaffee ähnliche Getränke herstellen könnte? Neben Bucheckern, Kastanien und Eicheln wurden in früheren Zeiten auch Löwenzahn, Getreide und Lupinen wie Kaffee verarbeitet«, so Michelle Rost. In ihrer Ausbildung habe sie diese Kaffee-Alternativen allesamt durchprobiert und sei zu der Erkenntnis gekommen, dass manches scheußlich sei.

»Und so sind wir 2009 angetreten, einen wohlschmeckenden heimischen Kaffee zu finden. Ein ganzes Jahr lang haben wir unterschiedliche Lupinensamen geröstet, vermahlen und aufgebrüht. Leider haben wir lange Zeit dabei kein richtiges Aha-Erlebnis gehabt. Erst bei den letzten fünf Sor-

ten, die wir durch Zufall geschenkt bekommen, war das durchschlagende Ergebnis dabei«, so Rost. In den ersten Jahren hat die Rösterei ihren Lupinensamen selbst angebaut und dabei umfassende Erfahrungen mit der Kultur gesammelt. Seit 2015 erzeugen zwei befreundete Demeter-Höfe für das findige Rösterpaaar die Süßlupine. »Beide Biobetriebe, der Alte Pfarrhof von Claudia Resthöf in Elmenhorst und der Lämmer-

hof von Detlef Hack in Panten, haben kleinbäuerliche Strukturen, bearbeiten Sonderkulturen und fördern Wildarten«, so Rost.

Absatz für Lupinenkaffee wächst

In diesem Jahr übersteigt der Absatz von Lupinenkaffee erstmals den des Bohnenkaffees bei »LandDelikat – Die Bio-Rösterei«, berichtet Michelle Rost mit Stolz. Warum das so ist? »Bei uns hat der Geschmack oberste Priorität und wir machen keine Schnellschüsse. Gemäß dem Motto »In der Tasse ist die Seele des Ganzen« haben wir ebenso lange an der optimalen Röstung gefeilt. Die Firma Probat hat für uns eine Maschine nach unseren Wünschen entwickelt, die Kaffee, Getreide und Kakao rösten kann – sodass die Rohstoffe mit all ihren Möglichkeiten in einem traditionellen, manuellen Röstverfahren verarbeitet werden können. Wir sind mit dieser Maschine europaweit einzigartig und auch Demonstrationsbetrieb«, so Michelle Rost. Der Lupinenkaffee »Blauer Lupini« aus der Rösterei von Michelle und Marcel Rost hat »keine Bitterkeit, ist ausgeprägt nussig und weist Kakaonoten im Abgang mit rundem weichen Mundgefühl« auf. Insbesondere für Menschen, die ihre Region schmecken möchten, seien die Lupinen- und auch die Getreidekaffees von der Ostsee eine heimische Alternative. ●

Mehr Informationen

Gesellschaft zur Förderung der Lupine e.V.

Infos zu Anbau, Handel, Verarbeitung etc., in der Rubrik »Wertschöpfung/Lebensmittel/Verarbeitung-zu-Lebensmittel« findet sich eine bundesweite Liste von Verarbeitern und Erzeugern.

➔ lupinenverein.de

Biolandhof Kelly

➔ www.biolandhof-kelly.de

LandDelikat – Die Bio-Rösterei

➔ www.landdelikat.de