

Was steckt eigentlich
in der...

Lupine?

Hülsenfrüchte Steckbrief

In Italien, Spanien oder in Südamerika sind Lupinen aufgrund ihrer idealen Eiweißzusammensetzung neben Getreide und Mais seit mehr als 2.000 Jahren fixer Bestandteil des Speiseplans.

Ob als Knabberlei, oder zusammen mit anderen Gemüsen als Beilage, in Suppen oder Eintöpfen bieten Lupinen vielfältige Verzehrsmöglichkeiten.



Schon gewusst... ?!

Anbaugbiet: z.B. Mühlviertel
(in Österreich)

	Lupine	Rindfleisch	(pro 100 g)
CO ₂ Verbrauch:	40 g	1.400 g	
Energie:	371 kcal	288 kcal	
Proteine:	36 g	26 g	
Fett:	10 g	20 g	
Kohlenhydrate:	40 g	0 g	

Lupinendip

Ein frischer Dip, perfekt für Gemüsesticks, oder auch als gesunder proteinreicher Brotaufstrich.

ZUTATEN für 4 Portionen

50 g	getrocknete Lupinenkerne
125 g	Naturjoghurt (mager)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
	frische Minze, Salz und Pfeffer, 1 TL Currypulver
	Gemüse nach Wahl für Gemüsesticks (z.B. Karotten, Gurke, Sellerie)

ZUBEREITUNG

1. Lupinenkerne für mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen, abgießen und für etwa 40 Minuten weichkochen.
2. Knoblauch fein hacken. Lupinenkerne, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft in ein hohes Gefäß füllen und gut pürieren.
3. Naturjoghurt unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Gehackte Minzblätter hinzufügen und ggf. mit 1-2 EL Wasser verdünnen
4. Lupinendip zusammen mit den Gemüsesticks servieren.

GESUNDE BEZIRKE



Für die
Stadt Wien

Caritas
&Du

„Gesundheit erleben - einfach mitmachen!“ wird im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ von der Stadtteilarbeit der Caritas der Erzdiözese Wien umgesetzt.

Quelle: Institut für Energie- und Umweltforschung