

Blest om belgfrukter – storm om lupiner?

Vi hører stadig om hvor sunt det er å spise belgfrukter. Men visste du at vi kan plukke spiselige, viltvoksende arter fra norsk natur? Dette er året du skal gå inn i den muligheten.

Av Susanne Friis Pedersen
(susannefriis21@gmail.com)

Året 2016 er erklært av FN som det internasjonale året for belgfrukter, som er blant våre eldste kulturplanter. Markeringen omfatter 12 slekter i erteblomstfamilien *Fabaceae*. Plantene dyrkes for frøene (kjernen) i belgen, som når det er modent kan tørkes og lagres som en viktig proteinkilde. I Nord-Europa har vi tradisjonelt dyrket mest erterarter i slekten *Pisum*, mens det i Sør-Europa mest har vært bønner fra slekten *Phaseolus*. I tillegg til erte- og bønneartene, gjelder belgfruktåret også linser *Lens* spp og kikert *Cicer arietinum*, som ikke lett vokser hos oss her i nord.

Plantene gir oss ikke bare mat. De inneholder nitrogen i alle plantedeler, og dyrkes ofte for jordforbedring. Knollbakterier på røttene fikserer nitrogen fra luften, og gir dermed naturlig gjødsel, og røttene når dypt og gjør jorda luftig og porøs

Lupiner

Denne artikkelen skal dog ikke handle om dyrkede erteblomster, men ville arter i Norge. Erteblomstfamilien rommer 23 slekter som vokser her i landet, for eksempel kløver *Trifolium* spp, vikke *Vicia* spp, erteknapp og skolm (begge *Lathyrus*) og lupiner *Lupinus* spp. Kan noen av disse brukes som mat?

Svaret er ja, og de mest framtrepende er lupinene *Lupinus* spp. Ville arter i norsk natur er hagelupin *L. polyphyllus*, gullupin *L. luteus*, smallupin *L. angustifolius* og sandlupin *L. nootkatensis*. Hagelupin er regnet som en invaderende art og er derfor svartelistet. Planten vokser til tross for navnet ikke bare i hager, men er blitt svært vanlig langs veikanter, i skråninger og på lysåpne arealer. Navnet *lupin* kommer forøvrig av det latinske *lupus*, som betyr ulv. Noen kilder tolker dette utfra blomstens likhet med ulvetenner, mens andre viser

til den ulveaktige glupskhet som planten sprer seg med. Når belgen åpner seg, skjer det med en kraft som kaster frøene flere meter bortover – og da går spredningen fort.

Lupin kan regnes som belgfrukt. Den ansees som en billig proteinkilde, og planten kan dyrkes i problematiske klima, noe som gjør lupin attraktiv sammenliknet med andre proteinrike planter som f.eks. soya. Men det er en hake her: Artene i slekten kan inneholde både alvorlige og mer harmløse gifter, og som nyttevekst til menneskemat er det bare fire arter av totalt 450 som benyttes.

Lupiner er i utgangspunktet giftige for mennesker og dyr, fordi de inneholder bitre alkaloider. Dette er skadelig for sentralnervesystem og luftveier og kan gi krampes. Men disse stoffene kan fjernes ved bløtlegging og koking. Dette gjøres for de fleste arter i familien, når det er de modne frøene som skal brukes. Bønnene må gjennom en omstendelig prosess: de legges i vann en uke, vannet må byttes tre ganger om dagen og til sist skal bønnene kokes.

På 1930-tallet i Tyskland ble det startet foredling for å få arter med lavere alkaloidinnhold, såkalte søtlupiner. Den mest vanlige og lengst kjente er hvitlupin *L. albus*, men også smallupin og gullupin dyrkes for dette formålet. Noen av disse artene har siden forvillet seg.

Søtlupinene kan brukes til dyrefôr og til menneskemat som kaffe og mjøl. Mjølet kan utgjøre en liten del i deig. Årsaker til at man velger å bruke lupinmel skal være at lupin forbedrer næringsverdien og bakeegenskapene til mange matvarer. Dette skyldes det

høye innholdet av protein og fiber i frøene. Søtlupinene forbindes ikke med helseskadelige stoffer, men allergi for peanøtt kan også omfatte lupiner.

Belgfrukter er bra for deg

Generelt for belgfrukter i kostholdet kan følgende fordeler oppsummeres: De inneholder mye protein, mye fiber, lite fett og har lav glykemisk indeks. Men du får ikke alt næringsinnholdet uten videre. Belgfrukter må behandles for å spalte fytinsyren, som hindrer opptak av kalsium, zink og jern. Og belgfrukter kan være



Gullupin *Lupinus luteus*, Otto Wilhelm Thomé; *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz - 1885*. Foto: Public domain



Lupinfrø.



Syltede lupinbønner klare til bruk.

problematiske for dem med allergier mot nikkel og gras. Innholdet av lektiner kan være årsak til magekrampe. Dessuten krever det tilvenning å spise belgfrukter, noen opplever ubehag og får oppblåst mage etter et måltid med belgfrukter.

Dette må du ta med deg om du skal prøve å bruke søtlupiner. Du må ha god kjennskap til både planten og vite om dine begrensninger som allergier eller intoleranser i ditt eget kosthold.

Tør du? Da vil du kanskje også prøve noen av de andre erteblomstplantene i norsk natur. Vill vikke *Vicia* spp. og skogflatbelg *Lathyrus sylvestris* vinner innpass som garnityrer til gourmetmat. Skogflatbelgens frø er også av belgfrukt å regne. Rødkløver *Trifolium pratense*, lusern *Medicago sativa* og knollerte knapp *Lathyrus montanus* er andre erteblomstrede matvekster som óg skal anvendes med omtanke, men det er en annen historie.

La oss alle be om bønner, ertes og linser.

Slik kan du markere Belgfrukt-året 2016

- Meld deg på «Take the pulse pledge».
- Spis belgfrukt en gang i uken i minst 10 uker
- Prøv en belgfrukt du ikke har spist før
- Etterspør belgfrukter hos kjøpmannen din
- Dyrk belgfrukter i hagen eller vinduet dit
- Del frø av belgfrukter med naboer og venner
- Fortell om din beste oppskrift med belgfrukt
- Plukk en bukett lupiner før de kaster frøene og sprer seg
- Tilbered kaffe eller mel av lupin (om du tør)

Det finnes mange kommersielle lupinprodukter på markedet. Helsekostbutikken er nok det sikreste stedet å begynne å lete.

