

[Forside \(/\)](#) / [Planteavl \(/planteavl/\)](#) /

[Lupiner kan blive det nye hit på vores grønne tallerken \(/planteavl/lupiner-kan-blive-det-nye-hit-paa-vores-groenne-tallerken/\)](#)

Udgivet 24.04.2025

Lupiner kan blive det nye hit på vores grønne tallerken

Plantebaserede fødevarer som bælgrugter er blevet mere relevante med den grønne omstilling og øget fokus på bæredygtig fødevarerproduktion. Lupin er den mindst kendte af bælgrugterne, men den har et stort potentiale som sund fødevarer.

Af Linda Michelle Handrup

Ifølge Fødevarerstyrelsens kostråd skal vi spise mere plantebaseret ved blandt andet at indtage 100 g tilberedte bælgrugter om dagen. I et nyt projekt vil en bred gruppe af aktører se på lupin for at få den mere frem i lyset som en af de sunde, danske, økologiske bælgrugter, der både egner sig til at blive spist og dyrket i Danmark.

Lupin har et højere indhold af protein, fedt og fibre og et lavere indhold af kulhydrater end de andre bælgrugter som f.eks. kikaerter, linser, ærter og hestebønner.

Udfordring med alkaloider i lupin

En udfordring med lupin er indholdet af alkaloider, som er et bittert giftstof i frøene, der kan påvirke centralnervesystemet og give akut forgiftning. For at anvende lupiner sikkert som fødevarer skal der derfor styr på alkaloidindholdet enten i form af et lavt indhold i den høstede afgrøde eller ved en efterbehandling.

- Derfor vil vi have fokus på hele værdikæden i arbejdet med lupiner, så vi finder de rette sorter der både kan dyrkes og kan anvendes direkte eller forarbejdes så de bliver egnet til fødevarer, fortæller chefkonsulent Inger Bertelsen fra Innovationscenter for Økologisk Landbrug, der leder projektet.

- Vi har også brug for en mere nuanceret forståelse af lupin som fødevarer, fordi mange tror, at alle lupiner er giftige. Det er de ikke, men vi skal have respekt for alkaloiderne, og vi kan ikke bare gå ud og høste vores havelupiner, forklarer Inger Bertelsen.

Stort potentiale som fødevarer

I projektet deltager både Københavns Universitet, Nordic Seed A/S, Grønning & Kjærgaard og Innovationscenter for Økologisk Landbrug for at sikre en sammenhængende indsats fra sortvalg til det færdige måltid. Målet er at øge kendskabet til lupiner, så de trygt kan anvendes i køkkenet.

Tilbagemeldinger fra køkkener, der tidligere har testet lupiner, er, at de har et spændende potentiale. På grund af sit høje fedtindhold og lave indhold af stivelse har lupin en mere cremet og mindre melet

konsistens end for eksempel ærter, og det er med til at gøre den interessant i de professionelle køkkener. Der er to kokke med i det nystartede projekt netop for at afprøve, hvordan lupiner skal behandles og tilberedes. Det kommer der også en række opskrifter ud af, som andre kan få glæde af.

- Jeg glæder mig rigtig meget til at være en del af arbejdet med lupiner. Dem jeg har smagt indtil nu, er helt fantastiske, fortæller kok Inger Kjærgaard Jespersen, der deltager i projektet sammen med sin kollega Rikke Grønning.

I Tyskland er man længere fremme med at anvende lupin som fødevare, hvor bælgfrugten blandt andet anvendes til pasta og kaffe.

Sorter egnede til danske forhold og som fødevare

Lupiner dyrkes næsten kun økologisk i Danmark (94 % i 2023). Lupin bidrager positivt til den nødvendige diversitet i de økologiske sædskifter med høj andel af bælgssæd, hvor den er et godt supplement til de øvrige bælgfrugter.

Nordic Seed arbejder bl.a. med at udvikle og forædle sorter til fødevarer for at sikre, at der er udsæd tilgængelig for danske landmænd. Deres rolle i projektet er at vurdere de bedst egnede sorter af smalbladet lupin.

De vil afprøve 20 sorter, der har højt udbytte og et passende modningstidspunkt, så de egner sig til dyrkning til konsum under danske og økologiske forhold, og de vil identificere de sorter, som har lavt alkaloidindhold og samtidig har god spisekvalitet.

Københavns Universitet vil se på lupinernes ernæringsmæssige indhold og bl.a. vurdere deres proteinkvalitet og fordøjelighed – og ikke mindst indholdet af alkaloider og allergener. Her bliver det afgørende at identificere lupiner med lavt og stabilt alkaloidindhold og formidle viden om forarbejdning og tilberedelse, så der kan sikres en tryghed ved at anvende dem som fødevare og håndtere udfordringerne.

Projektet "Lupiner – de nye bælgfrugter i klassen" kører de næste tre år og er støttet af Fonden for plantebaserede fødevarer.



Måske er du også interesseret i



11.03.2025

Såning af bælgssæd - ram den rigtige jordtemperatur

Tjek jordtemperaturen, inden du sår

Afgrøder Bælgssæd



24.04.2025

Dyrkning af smalbladet lupin på kalkrige jorde

De arter af lupin, som er relevante at dyrke i Danmark, vokser dårligt på marker me...

Afgrøder Bælgssæd
Jord- og jordbearbejdnin



02.04.2025

Økologisk hestebønne - dyrkningsvejledning

Sådan dyrker du økologisk hestebønne.

Afgrøder Bælgssæd



02.04.2025

Økologisk lupin - dyrkningsvejledning

Sådan dyrker du økologisk lupin.

Afgrøder Bælgssæd



26.03.2025

Fremtidens skadedyr: Nyt projekt skal sikre økologiske afgrøder

Klimaet forandrer sig hurtigt, og en ny bølge af skadedyr truer derfor danske afgrøder....

Skadedyr Afgrøder Klimatilpasning



05.03.2025

Case: Naturbruget Tranum dyrker økologiske grønsager

De ville egentlig bare være selvforsynende med økologiske grønsager. Men køkkenhave...

Bælgssæd Grønsager



13.03.2025

Økologisk industrihamp til frø - dyrkningsvejledning

Sådan dyrker du økologisk industrihamp til frø

Afgrøder Oliefrø



19.02.2025

Vurder overvintringen af din økologiske vinterraps

Sådan vurderer du overvintring af økologisk vinterraps

Afgrøder Oliefrø



20.02.2025

Regler for tilskud til skovlandbrug

Skovlandbrug som dyrkning af træer og/eller buske i kombination med...

Skovlandbrug Afgrøder Tilskud



02.04.2025

Økologisk rajgræs til frø - dyrkningsvejledning

Sådan dyrker du økologisk rajgræs til frø

Afgrøder Frøavl



19.02.2025

Dyrkningsvejledning økologisk vinterbyg

Sådan dyrker du økologisk vinterbyg

Afgrøder Korn

Kontakt



Inger Bertelsen

Chefkonsulent

+45 40 34 21 71

iber@icoel.dk