

# Süßlupinen Sprossen

Post by "Angelika" of Mar 31st 2019, 7:57 pm

[Quote from Sproutaria](#)

Also das Wasser ist klar.

Hast du sie dabei im Wasser stehen lassen lange oder nur durchgespült und feucht gelassen in Sprossensiebbehältern?

[Quote from Sproutaria](#)

Habe noch keins essen können, da die kaum keimen und wenn welche keimen fällt ihnen das Schwänzlein ab oder sie zerbrechen =/

Wenn sie bitter schmecken, solltest du sie keinesfalls essen.

[Quote from Sproutaria](#)

Ich habe die wohl zu lange einweichen lassen. Lupinen sollen giftig sein, aber wenn man sie keimen lässt bauen sie diese Gifte ab.

Das halte ich für ein gefährliches Gerücht.  
Da hat vermutlich mal wieder einen Klick-Köder-Beitrag gemacht.

Lupinen wurden schon in prähistorischer Zeit von indigenen Andenvölker gegessen, aber die Züchtung von Lupinenarten die kaum Bitterstoffe und Alkaloide enthalten, gelang erst seit

Ende der 1920er Jahre.

Zuerste weiße und gelbe, seit 1997 auch blaue Süßlupinen.

Diese Sorten haben einen Eiweißgehalt von 40 bis 45 Prozent - und du kannst die Samen von Gartenlupinen und Süßlupinen meistens sehr gut an der Größe und Farbe erkennen (klein und dunkel oder groß und hell).

Ich hatte auch schon immer wieder Lupinen verschiedener Farben im Garten. Die Samen sind wie gesagt sehr unterschiedlich.

Dennoch wird von eigener Vermehrung von Süßlupinen abgeraten, vermutlich weil sie sich mit der natürlichen Form kreuzen können in der Natur und dann erst wieder Bitterstoffe und Alkaloide enthalten.

Und wenn du sie kaufst, solltest du sie aus Bioanbau kaufen, weil sie aufgrund der fehlenden Bitterstoffe und Alkaloide sonst kräftig mit Pestiziden behandelt werden, weil sie sonst von Schädlingen gefressen werden.

Das Thema kenne ich aus dem Garten, gerade die Sorten mit weniger Alkaloiden werden liebend gerne von manchen Tierchen gefressen.

Lupinen sind Hülsenfrüchte der Art, die man NICHT roh essen sollte. Es gibt traditionelle Methoden sie essbar zu machen - dazu gehört unter anderem das tagelange Einlegen in Salzlake (mit Auswechseln derselben).

Hier habe ich eine mehrsprachige Youtube-Anleitung gefunden, die Texte darin sind unter anderen in englischer Sprache:

<https://www.youtube.com/watch?v=8-UDsuzPWy0>

Ich selbst mache eher keine Versuche mit Lupinen (auch nicht erhitzt/in Lake), da ich aufgrund der Allergie auf Birkenpollen (trifft auch bei Gräserpollen Allergie zu haben ich kürzlich im Allergieambulatorium zu einer Empfehlung eines Familienmitgliedes gelesen) weder Soja noch die eng verwandten Lupinen vertrage.

Das Heimtückische bei dieser Allergie ist, dass sie (um ein paar Tage) verzögert auftritt und viele das gar nicht checken/bewusst merken.

Bei Interesse erkläre/erzähle ich gerne mehr dazu, da ich stark vermuten muss, dass dieses Thema doch relativ viele Menschen betrifft.

Der Vollständigkeit halber sei dies aber noch erwähnt.

#### [Quote from Sproutaria](#)

Hafer und Hanf keimt bei mir nicht weißt du vllt wieso?. Habe auf alles geachtet. Hafer ist ein Lichtkeimer und Hanf ein Dunkelkeimer. 2x am Tag ausspülen.

Meiner Erfahrung nach mag es Hafer eher kalt - und normale Raumtemperaturen sind ihm meist zu warm. Dazu kommt, dass die Samen häufig beschädigt sind. Ich fermentiere Nackthafer lieber an, siehe auch hier ein Video dazu. So finde ich ihn auch viel bekömmlicher.

<https://www.youtube.com/watch?v=jUfwF4MBx88>

Bei Hanf: Hast du den ganzen oder geschälten Hanf?

Bei uns gibt es einige Hanf-Messen, die u.a. Pflanzen mit erhöhtem CBD Gehalt anbieten. Dort gibt es sicher auch solche Samen, die besonders gut keimen (mitunter teuer, je nach Sorte). Hier habe ich noch keine Versuche gemacht (nicht geplant).

Mir reichen schon die geschälten (Nahrungsmittel-Industrie-) Hanfsamen, wirken schon ausreichend bei mir und ich finde sie geschält auch ausreichend weich wenn ich sie ab und zu pur esse.