

Süßlupinen Sprossen

Post by "Sproutaria" of Mar 27th 2019, 11:22 am

Einen wunderschönen Tag euch allen Hallo,

ich bin ziemlich neu im Gebiet der Rohkost mit Sprossen und habe gestern einiges über Nacht eingeweicht.

Allerdings bei den Süßlupinen ist mir aufgefallen, dass manche Äderchen auf der ersten Schale haben. Ich habe die Vermutung, sie waren zu lange im Wasser. Habe jetzt irgendwie bedenken, dass die anderen Süßlupinen dadurch auch schimmeln.

Hat einer Erfahrung damit würde mich auf eine lösungsorientierte Antwort freuen.

Viele Grüße

Post by "Angelika" of Mar 27th 2019, 7:54 pm

Herzlich willkommen hier!

Wer hat dir empfohlen Süßlupinensamen zu sprossen und was machst du damit und in welcher Menge?

Post by "Sproutaria" of Mar 28th 2019, 11:30 am

Danke, die Empfehlung bekam ich von einem Biochemiker.

Habe 143g in den Keimglas getan, aber die keimen nicht so gut habe ich das Gefühl, da viele durch die Mitte gebrochen sind.

Die Äderchen sind verschwunden manche haben schon einen Keimfortsatz. Und ja ich will sie verzehren, bin mega gespannt drauf wie sie schmecken.

Post by “Angelika” of Mar 28th 2019, 6:10 pm

Oh, einen Botaniker hast du nicht gefragt?

Welche Farbe hat das Wasser das du ersetzt?

Schmecken die Samen neutral oder eher bitter?

Post by “Sproutaria” of Mar 28th 2019, 10:58 pm

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

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

Es gibt ja mehrere Lupinenarten. Ich glaub nur die weiße Süßlupine ist essbar und genau die habe ich auch natürlich.

Habe bis jetzt locker 30 Stück weggeschmissen, da sie gebrochen waren.

Habe leider keine Schüsseln mehr frei für ne neue Ladung. Muss wohl warten. Und noch was, 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.

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.

Post by "Sproutaria" of Mar 31st 2019, 9:19 pm

Danke für die ausführliche Antwort.

Also die Süßlupinen haben ordentlich gekeimt 4 Tage lang an manchen Schalen war ein kleiner Schimmelfleck hab die Schale entfernt und überlegt es zu essen habe eins probiert da am Kern nichts war. Es war lecker habe aber alles trotzdem weggeworfen. Ich hatte noch 150g keimen lassen es hat 2 Tage gedauert die habe ich alle gegessen, allerdings die Schale entfernt, da die noch minimal Gifte enthält. Die Sorte die ich habe ist natürlich Bio und die wurde so gezüchtet das sie kaum Gifte enthält. Da das Aminosäureprofil komplett abgedeckt ist, kann ich auf die Süßlupine nixht verzichten. Habe allerdings auch Pollenallergie der nicht immer im Frühling auftritt. Habe die Lupinen auch ganz gut durchgespült gehabt. Man kann hier leider keine Fotos hochladen.

Die Hanfsamen sind ungeschält habe sie in Gläser versucht keimen zu lassen ging nicht nur 5 oder so haben gekeimt habe sie in die Erde verfrachtet ma schauen was draus wird.

Bei mir ist es durchschnittlich 21 Grad Daheim und die Luftfeuchtigkeit ist meistens 45 Prozent. Der Hafer keimte 0 liegt bestimmt daran hast du nen Tipp wohin ichs stellen soll? Werde es in Zukunft sonst fermentieren wie im Video.

Meine Kichererbsen haben auch geschimmelt, weil ich am zu spät zum Ausspülen kam. Wenn eins Schimmelt muss ich dann alles wegschmeißen?

Buchweizen ist mega geil, allerdings war da heute an den Wurzeln irgendwas dran sah aus wie Schimmel habe Panik bekommen und habs entsorgt.

Mein Brokkoli und Alfalfa ist schon ein „Nest“ geworden. Am Brokkoli war auch wie an den Wurzeln wie Schimmel so ein Pflaum oder wie man das beschreiben soll. Das ist kein Schimmel oder? Lasse die 1 Woche im Glas heute ist Tag5.

Habe auf Erde noch Chiagrass, Weizengras, Leingras grünen so langsam. Allerdings fehlt glaube ich Luftdurchzug bei mir Daheim im kleinen Zimmer deshalb Trocknen die schnell aus muss sie 3 mal mit Wasser bespritzen. Hast du da nen Tipp soll ich das Fenster einfach offen lassen die ganze Zeit?

Meine Mungbohnen die waren zu lange im Licht die haben eine lila Farbe bekommen und Blätter die schmeckten auch bitter habe sie leider entsorgt. Wo soll ich Dunkelkeimer hinstellen Kühlschrank, Schrank?

Und was sind Süßlupinen für Keimer Dunkel oder Licht im Internet steht mal das eine mal das andere.

Das ganze macht mir voll Spaß und mein Magen scheint keine Probleme bei den Sprossen zu haben, da sie leicht verdaulich sind. Vielen Dank, dass du die Zeit genommen hast.

Post by “Angelika” of Mar 31st 2019, 9:49 pm

Ich habe dir eben deinen Account umgestellt, sodass du auch Bilder hochladen kannst. Das ist nur auf Anfrage um zu vermeiden, dass Spam-Accounts unnötig Speicherplatz mit Abbildungen belegen.

Bitte beachte unbedingt, dass du nur eigenes Bildmaterial und nie anderes Bildmaterial hochladen darfst, wegen den Urheberrechten.

Alternativ kannst du andere Bilder-Upload-Seiten verwenden, die du hier verlinken kannst.

Betreffend der Tauglichkeit, Lupinen als Sprossen dauerhaft in angemessener Menge zur Eiweißversorgung zu verwenden, bin ich noch immer skeptisch.

Ich werde mich dazu aber weiter erkundigen.

Ja, klar ist es toll, dass gerade bei Hülsenfrüchtlern das Thema der absolut essentiellen Aminosäure Lysin keines mehr ist, jedoch hat es auch einen Grund, warum diese Pflanze mehr Lysin als andere hat (Symbiose + Spezialabwehr).

Wie lange isst du schon regelmäßig und in welchen Mengen Lupinensprossen als maßgebliche Eiweißquelle für dich?

Deine Erfahrungen dazu interessieren mich.

Bitte erzähle nicht von anderen, die davon nur berichten, oft sind das wie geschrieben nur Klick-Köder und die längerfristige maßgebliche Eiweißversorgung läuft bei jenen meist ganz anders als sie Werbung in ihrem Kanal machen.

Jedenfalls habe ich in der Rohkost erlebt, dass ich regelmässig abwechseln muss - bei Rohkost gibt es meiner Erfahrung nach keinen wirklichen Fixpunkt.

Post by “Sproutaria” of May 10th 2019, 7:05 pm

Ich habe es übertrieben mit den Hülsenfrüchten und Trockenfrüchten(Aronia,Gojibeeren und Berberitzen). Ich vertrage die gar nicht mehr. Habe mega die Blähungen die stinken sowas von abnormal. Esse seit paar Tagen keine Hülsenfrüchte mehr. Die Darmflora ist durcheinander

oder?