

Anden-Lupine

Lupinus mutabilis

Fabaceae · Lupinus · Fabales · Magnoliopsida



ANWENDUNG

Traditionell in Anden als Grundnahrungsmittel (Suppen, Eintöpfe, Salate, mit Mais kombiniert).
Moderne Anwendungen: Proteinquelle für vegane Ernährung.

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Eiweissmangelkrankheiten, Parasiten,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- blutzuckersenkend
- entwurmend
- harntreibend
- menstruationsfördernd
- windtreibend
- wurmtreibend

ERKENNUNGSMERKMALE

Tiefes Pfahlwurzelsystem (bis zu 3 m) mit Stickstoff-fixierenden Knöllchen, Hülsenfrüchte von 5–12 cm Länge.

STANDORT

Kühle Höhenlagen (800–3.000 m), trockenheitsresistent

HERKUNFT

Domestiziert in den Anden (Ecuador, Peru, Bolivien) vor über 1.500 Jahren.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Samen, Öl

ERNTZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: ...
- Teil: Samen · Hinweis: Reifezeit der Samen: 150–360 Tage nach Aussaat (je nach Sorte und Standort).
Optimaler Erntezeitpunkt: Wenn die Hülsen braun werden und die Samen einen Wassergehalt von 8–12% aufweisen.
- Teil: Blätter & Triebe · Hinweis: Vor der Blüte (jung)
- Teil: Wurzeln · Hinweis: Nach Ernte der Samen

SAMMELN

- Monate: [5, 6, 7] · Hinweis: Ideal für Salate oder als Tee · Bedingungen: Frühling bis Sommer (Mai-Juli) · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: jung und weich

- Monate: [8, 9] · Hinweis: Einweichen und garen um Bitterstoffe zu reduzieren · Bedingungen: Spätsommer bis Herbst (August-September) · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: braune Hülsen
- Monate: [3, 10] · Hinweis: Selten genutzt · Bedingungen: Frühling oder Herbst (vor Blüte) · Pflanzenteil: Wurzel

INHALTSSTOFFE

- Fett: 18-20% · Protein: >40%

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

NEBENWIRKUNGEN

Alkaloide können bei empfindlichen Personen Magen-Darm-Beschwerden verursachen (daher Entbitterung wichtig).

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Anden-Lupine> · Titel: Anden-Lupine
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_mutabilis · Titel: Lupinus mutabilis
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_mutabilis · Titel: Lupinus mutabilis
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lupinus mutabilis](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lupinus+mutabilis) · Titel: PFAF — Lupinus mutabilis
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Lupinus%20mutabilis> · Titel: LOTUS — Lupinus mutabilis
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_mutabilis · Titel: Lupinusmutabilis- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/317732123_Lupinus_mutabilis · Titel: (PDF)Lupinusmutabilis
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26054557/> · Titel: Lupinusmutabilis: Composition, Uses, Toxicology, and Debittering
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_mutabilis · Titel: Lupinus mutabilis - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus> · Titel: Lupinus - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Anden-Lupine> · Titel: Anden-Lupine - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_mutabilis · Titel: Lupinus mutabilis - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/do/wiki/article/4906-lupinus-albus> · Titel: Lupinus albus (White Lupin) in Ayurveda – Benefits, Uses ...