

Blau-Lupine

Lupinus angustifolius

Fabaceae · Lupinus

WIRKUNG

Verbesserung der Knochenmasse, Vorbeugung von Osteoporose, Unterstützung bei Fruchtbarkeit und Menopause-Symptomen, Verbesserung kognitiver Funktionen, Leistungsförderung im Sport

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Seit alter Zeit als Nahrungsmittel und für medizinische Zwecke genutzt; beschrieben von Plinius und Galenus

WUCHS

Einfachstielige Pflanze

BLÜTEZEIT

- Frühjahr bis Sommer (Juni bis August)

HERKUNFT

- Eurasien
- Nordafrika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Samen als Proteinquelle, leckeres Gericht; Leaching erforderlich für bittere, giftige Alkaloiden

ZUBEREITUNG

- Leaching
- Kochen

ERNTENZEIT

- Teil: Samen · Hinweis: Ernten, wenn die Früchte einen Feuchtigkeitsgehalt von ca. 12% erreichen. · Bedingungen: Feuchtigkeitsgehalt von ca. 12%

INHALTSSTOFFE

- Alkaloiden (sparteine, lupanine, albine, cytisine)
- Boron
- Nitrogenfixierende Bakterien (Bradyrhizobium)

IN DER KÜCHE

Proteinquelle, hochwertig und gut verdaulich

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

GIFTIGE TEILE

- Unverarbeitete Bohnen

VERGIFTUNGSZEICHEN

- Anticholinergisches Syndrom, andere Symptome aufgrund von Alkaloidgehalt

GEGENANZEIGEN

Schäden durch Schlag und Verwurzelung zu vermeiden

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Unverarbeitete Lupinen enthalten giftige Alkaloide und sollten nicht unbedingt gegessen werden. · Pflanze latein: Lupinus polyphyllus · Pflanze deutsch: Lupine (Lupinen)
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Lupinus angustifolius selbst enthält giftige Alkaloidien und sollte nie mit anderen alkaloidhaltigen Pflanzen kombiniert werden. · Pflanze deutsch: Alkaloidhaltige Pflanzen
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Lupinus angustifolius selbst enthält giftige Alkaloidien und sollte nie mit bitteren alkaloidhaltigen Pflanzen kombiniert werden. · Pflanze deutsch: Alkaloide (bittere)

QUELLEN

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_angustifolius · Titel: Lupinus angustifolius
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_angustiflorus · Titel: Lupinus angustiflorus
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_angustifolius · Titel: Lupinus angustifolius
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Lupinus_angustiflorus · Titel: Lupinus angustiflorus
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lupinus_angustifolius · Titel: PFAF — Lupinus angustifolius
- Typ: web · Url: <https://www.frontiersin.org/journals/toxicology/articles/10.3389/ftox.2025.1547535/full> · Titel: Frontiers | Lupin poisoning: a review
- Typ: web · Url: https://vi.wikipedia.org/wiki/Lupinus_angustifolius · Titel: Lupinus angustifolius - Wikipedia tiếng Việt
- Typ: web · Url: <https://zenodo.org/records/11103303/files/foods-12-02749-v2.pdf> · Titel: Therapeutic Applications and Effects of Lupinus angustifolius ...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/370799974_Therapeutic_applications_and_effects_of_Lupinus_angustifolius_Blue_lupin_and_its_components_A_systematic_review_with_meta-analysis_v1 · Titel: Therapeutic applications and effects of Lupinus angustifolius ...
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/lupinus-angustifolius/> · Titel: Blue Lupin (Lupinus angustifolius) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/lupinus-angustifolius/> · Titel: Blue Lupin (Lupinus angustifolius) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: web · Url: <https://www.protocols.io/view/therapeutic-applications-and-effects-of-lupinus-an-e6nvjw6wlmk/v1> · Titel: Therapeutic applications and effects of Lupinus angustifolius...
- Typ: web · Url: <https://scispace.com/papers/therapeutic-applications-and-effects-of-lupinus-273zy8zc> · Titel: Therapeutic Applications and Effects of Lupinus angustifolius...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/302394793_Lupinus_angustifolius · Titel: Lupinus angustifolius
- Typ: web · Url: <https://gizbonn.de/giftzentrale-bonn/pflanzen/lupine-gelbe-und-blaue> · Titel: Lupine, Gelbe und Blaue - GIZ Bonn
- Typ: web · Url: https://utopia.de/ratgeber/sind-lupinen-giftig-was-du-wissen-solltest_199896/ · Titel: Sind Lupinen giftig? Was du wissen solltest - Utopia.de
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/lupinus-angustifolius/> · Titel: Blue Lupin (Lupinus angustifolius) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: web · Url: https://plantiary.com/plant/lupinus-angustifolius_3537.html · Titel: Blue Lupin (Lupinus angustifolius) Care Guide: Water... - Plantiary
- Typ: web · Url: <https://www.odt.co.nz/life-and-style/the-mix/the-triumphs-and-toxicity-of-eating-lupins-uhmid8cu> · Titel: The triumphs and toxicity of eating lupins

-
- Typ: web · Url: <https://pemj.org/journal/view.php?number=126> · Titel: Severelupinbean intoxication: ananticholinergictoxidrome
 - Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/247771918_Bitter_lupine_beans_ingestion_in_a_child_a_disregarded_cause_of_acute_anticholinergic_toxicity · Titel: (PDF) Bitter lupine beans ingestion in a child: a disregarded cause of...
 - Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Lupinus%20angustifolius> · Titel: LOTUS — Lupinus angustifolius
 - Typ: web · Url: https://vi.wikipedia.org/wiki/Lupinus_angustifolius · Titel: Lupinusangustifolius-Wikipedia tiếng Việt
 - Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/lupinus-angustifolius/> · Titel: Blue Lupin (Lupinusangustifolius) | Gardenish Plant... | Gardenish
 - Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/lupinus-angustifolius/> · Titel: Blue Lupin (Lupinusangustifolius) | Gardenish Plant... | Gardenish
 - Typ: web · Url: <https://phytochem.nal.usda.gov/ethnobotanical-plant-lupinus-angustifolius> · Titel: Ethnobotanical PlantLupinusangustifolius
 - Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/lupinus-angustifolius/> · Titel: Blue Lupin (Lupinusangustifolius) | GardenishPlant... | Gardenish
 - Typ: web · Url: <https://cb.imsc.res.in/imppat/phytochemical/Lupinus+angustifolius> · Titel: IMPPAT | IMPPAT: IndianMedicinalPlants, Phytochemistry And...
 - Typ: gbif · Url: <https://www.gbif.org/species/search?q=Lupinus+angustifolius> · Titel: GBIF — Lupinus angustifolius
 - Typ: web · Url: <https://gartencenter.de/products/lupine-blau> · Titel: Lupineblaukaufen | Lupinus | Gartencenter.de