

## Sprossen und Keime

Sprossen sind das frischeste Gemüse und sind unabhängig von jeder Jahreszeit!

### Keimlinge und Sprossen haben einen unschätzbaren Gesundheitswert!

Sie brauchen dazu Licht, Wasser, Samen und ein Keimgerät oder Einmachglas.



In die oberste Schale giesst man Wasser und dieses Wasser läuft durch ein Loch in die darunterliegende Schale, von dort aus in die nächste Schale und am Schluss in die unterste Schale, die kein Loch am Boden hat.

Dadurch werden nacheinander alle Schalen gewässert und das in einem Arbeitsgang.

Die einzelne Schale eines Sprossenturms ist am Boden geriffelt, damit einerseits ein wenig Wasser in der Schale verbleibt, andererseits aber nicht der ganze Schalenboden nass ist. An einer Seite ist ein Loch im Boden, über das sich eine durchlöchernte Spitze erhebt. Durch dieses Loch fliesst das Wasser ab.

Von diesen Schalen gibt es pro Sprossenturm meistens drei Stück. Darunter steht eine Bodenschale ohne Loch und oben ein Deckel.

### Zu Beachten

Obwohl der Sprossenturm dafür gedacht ist, dass man das Wasser nur in die oberste Schale giesst und es dann später aus der untersten Schale entfernt, gewinnen die Sprossen meistens enorm davon, wenn man sie regelmässig lüftet.

Daher nehme ich die Schalen des Sprossenturms öfter auseinander und giesse die Schalen einzeln. Die Sprossen bleiben dadurch deutlich länger frisch und gedeihen besser.

In den Sprossenschalen von Kunststoff-Sprossentürmen entwickelt sich durch das Keimwachstum eigene Wärme. Das ist bei kühler Zimmertemperatur meistens sehr praktisch, weil es das Wachstum der Sprossen fördert.

Nach Gebrauch wäscht man die Schalen des Sprossenturms am besten in der Abwaschmaschine, oberer Geschirrkorb, denn diese reinigt nämlich besonders gründlich und das verhindert Sprossen-Schimmel bei der nächsten Benutzung. Wenn man keine Abwaschmaschine hat, sollte man die Schalen sehr gründlich und heiss reinigen.



Zwar wird immer gesagt, dass 2 mal Spülen am Tag ausreicht. Aber bei manchen Samen oder wenn es warm ist, sollte man 3 mal spülen.

Das Wasser in der untersten Schale kann man weggiessen oder zum Blumengiessen verwenden.

Fertig gekeimte Sprossen können einige Tage in einem verschliessbaren Gefäss im Kühlschrank aufbewahrt werden.



### Verwendung:

Knackige Salate, aufs Brot, Omeletten, Bratlinge, Suppen, Dips, Müesli, Für Nudel-, Reis, Gemüse, Fisch- und Fleischgerichte.



### Anleitung am Beispiel der Alfalfa-Sprossen

1. Für die Anzucht im Sprossenturm nimmt man ein bis zwei Esslöffel Samen.
2. Grössere und härtere Samen muss man zunächst zwischen 4 und 12 Stunden einweichen.
3. Kleine Samen wie Alfalfa, Senf, Leinsamen oder Sesam braucht man nicht einzuweichen.
4. Dann verteilt man die Samen auf einer Schale des Sprossenturms.
5. Die Schale wird auf den Sprossenturm gestapelt und mit Wasser geflutet.
6. Wenn das Wasser unten angekommen ist, wird es abgegossen.
7. Die angehenden Sprossen werden 2 bis 3mal täglich gewässert.
8. Nach drei bis vier Tagen sind die Alfalfa-Keimlinge meistens schon mehrere Zentimeter lang.
9. Noch sind sie in erster Linie weiss. Nach und nach bilden sich oben kleine, grüne Blättchen.
10. Bei vielen anderen Pflanzenarten geht das Wachstum sogar noch schneller. Manche kann man schon nach 3 bis 4 Tagen ernten.
11. Nach etwa sieben Tagen sind die Alfalfa-Sprossen fertig und erntereif.
12. Man kann sie beispielsweise auf's Butterbrot legen und essen.



### Sprossen - lebendig und aktiv

Neben den Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen sind Sprossen reich an Mineralstoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der Nährstoffgehalt ist bei gerade gekeimten Sprossen um ein Vielfaches höher als im ausgewachsenen Gemüse. Brokkoli- und Kresse-Keimlinge beinhalten Senföle, die das Wachstum von Krebszellen und Bakterien hemmen, Saponine in Erbsensprossen bekämpfen Viren und Pilzerreger.

In nur wenigen Tagen Keimzeit vervielfältigen die Sprossen ihren Gehalt an den Vitaminen A, E und C sowie dem Vitamin-B-Komplex.

Lebendige Enzyme unterstützen die Verdauung, den Stoffwechsel und aktivieren sowohl die Energieproduktion des Organismus als auch Reparaturmassnahmen auf zellulärer Ebene

**Alfalfa**, auch "Blaue Luzerne" genannt ist reich an Vitaminen A, C, D und E. Dazu viel hochwertiges Eiweiss (35%). Eine Tasse Alfalfa Keimlinge enthält so viel Vitamin C wie 6 Gläser Orangensaft!

**Kichererbsen** sind Träger der Vitamine A, B, C und E. Sie enthalten daneben viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Geschmack ist nussartig.

**Kresse** ist ein Vitamin-C-Spender ersten Ranges. Auch die Vitamine B, A und E sowie Spurenelemente sind vorhanden. Eine Besonderheit sind die darin enthaltenen Antibiotika, sie reinigt, entgiftet und baut auf. Der Geschmack ist herb, würzig und pikant.

**Leinsamen** ist eine bekömmliche Zutat für die Sprossenküche. Der Prozentsatz der Vitamine E, F und K erhöht sich. Calcium, Eisen, Phosphor, Magnesium und Kupfer wandeln sich während der Keimung in eine für den Körper leicht aufnehmbare Form um.

**Linsen** enthalten Vitamin A, B und viel Vitamin C, Eisen und Phosphor. Reich an hochwertigem Eiweiss. Der Geschmack ist mild und nussartig.

**Senf** ist das gegebene Regenerationsmittel für die Darmflora. Der Senfkeimling schmeckt würzig, pikant und scharf.

**Soja** ist reich an Vitamin A und C, der Gehalt an Calcium, Phosphor und Eisen ist nach 5 Tagen enorm gestiegen.

**Weizen** ist besonders reich an B-, C- und E-Vitaminen. Das Vitamin E verdoppelt sich innerhalb von 3 Tagen. Der Geschmack ist leicht süsslich.