

Sprossen - Powerfood aus dem Zimmergarten

Wenn gegen Ende Winter die Abwehrkräfte etwas reduziert sind, bieten uns Sprossen ein reiches Angebot an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Zudem bringen sie viel Abwechslung und geschmackliche Vielfalt in das eher spärliche winterliche Gemüseangebot. Die Sprossen sind die reinsten Vitalstoff-Knüller und verhindern die Frühjahrsmüdigkeit, bevor sie überhaupt entstehen kann.

Ausserdem ist es kinderleicht, Sprossen zu ziehen und es macht jede Menge Freude, den kleinen Keimen beim Wachsen zuzusehen.

Was macht Sprossen so wertvoll?

Durch das Keimen kommt es zu einer Erhöhung des Vitamin- und Ballaststoffgehaltes und die Verfügbarkeit von Mineralstoffen verbessert sich. Zudem erhöht sich die biologische Wertigkeit der Eiweisse. Die sekundären Pflanzenstoffe (Farb-, Duft- und Aromastoffe), welche sich beim Keimen vor allem im Grünkraut entwickeln haben eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung. Ätherische Öle, Scharfstoffe und Senföle wirken verdauungsfördernd und antibakteriell. Sprossen sind also die reinsten Gesundheitskraftwerke.

Welche Samen eignen sich zum Keimen?

In Reformhäusern findet man die grösste Auswahl speziell keimfähiger Samen. Auch bei Grossverteilern findet man Bio-Samen zum Keimen.

Hülsenfrüchte	Getreide	Blattgemüse	Knollengemüse	Sonstiges:
Alfalfa Bockshornklee Erbsen Kichererbsen Mungobohnen Sojabohnen Linsen	Weizen Dinkel Reis Gerste Hafer	Rucola Kresse Chinakohl	Radiesli Rettich Randen Zwiebel	Sonnenblumenkerne Senfsamen Leinsamen Buchweizen Quinoa

Was braucht es zur Sprossenzucht?

Im Handel werden verschiedene Keimgeräte angeboten. Am einfachsten und billigsten lassen sich Keimlinge aber in grossen Gläsern ziehen. Glas ist hygienisch und lässt sich gut reinigen. Abgedeckt wird das Glas mit einem Stück Tüll und einem Gummiring. Gut geeignet ist feiner Tüllstoff aus der Vorhangabteilung.

Watte oder Vlies sind ungeeignet, da sich dort leicht unerwünschte Mikroorganismen ansiedeln können.

Verwendung

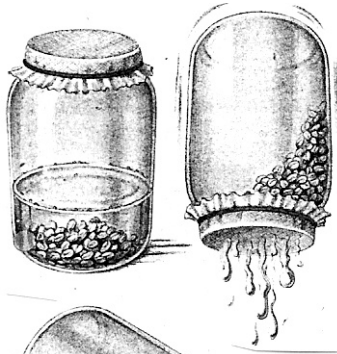
Sprossengemüse werden häufig in Salat verwendet, können aber auch in vielen anderen Gerichten verwendet oder auch separat verzehrt werden. Sie lassen das Sandwich oder den Brotaufstrich würziger schmecken oder dekorieren den Teller wirkungsvoll. Auch in Suppen, Eintöpfen bringen sie viel Abwechslung.

Gekeimte Hülsenfrüchte (z.B. Linsen) vor dem Verzehr blanchieren. Dadurch werden die darin enthaltenen Hämagglutinine oder Trypsininhibitoren abgebaut werden. Durch das Blanchieren geht allerdings ein Teil der wärmeempfindlichen Vitamine verloren.

Die anderen Keimlinge vor der Zubereitung stets gründlich abspülen.

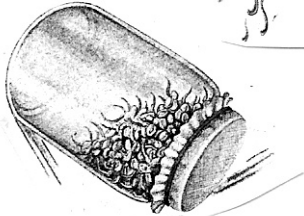
Sprossen selber ziehen – leicht gemacht!

1.



1 Esslöffel Alfa-Alfa und 1 Teelöffel Senf- oder Rettichsprossen in ein grosses, sauberes Einmachglas geben, ½ Liter Wasser zugeben.
Ein Stück Tüll (15x15 cm) auf das Einmachglas legen, mit einem Gummiring befestigen.
Ca. 6-8 Std. (z.B. über Nacht) quellen lassen.

2.



Wasser durch den Tüll abgiessen, das Glas leicht schräg auf ein Abtropfgitter stellen, damit das Restwasser abfliessen kann. Leicht schräggestellt an einem hellen Ort (ohne direktes Sonnenlicht) bei Zimmertemperatur stehen lassen.
3 x täglich spülen.

3.



Zum Entfernen der Hüllen werden die Sprossen in einem Becken mit lauwarmem Wasser gebadet. Schwimmende Samenhüllen können so leichter entfernt werden.
Die Sprossen sind nach ca. 3-5 Tagen genussreif, können aber auch, gut verschlossen, einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (ab und zu durchspülen).

Wichtig:

- Samen nicht auf Vorrat kaufen. Sie verlieren mit langer Lagerung die Keimkraft.
- Die ideale Keimtemperatur ist 20°C und sollte 25°C nicht überschreiten.
- Die Keimlinge dürfen nicht im Wasser liegen, sonst beginnen sie zu faulen.



Einweichen



nach 1 Tag



nach 3 Tagen



nach 4 Tagen



nach 5 Tagen



bereit für die Zubereitung