

Ellen
Heidböhmer



Gesund mit Sprossen und Mikro- grün



»Selbst
ziehen
und
anwenden«

Für mehr Vitalität
und Wohlbefinden



herbig

Ellen Heidböhmer

Gesund mit Sprossen und Mikrogrün

Für mehr Vitalität
und Wohlbefinden

herbig

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Fotos: AdobeStock: [hier](#), [hier](#)
Shutterstock.com: [hier](#), [hier](#), [hier](#), [hier](#), [hier](#), [hier](#), [hier](#), [hier](#)

Distanzierungserklärung: Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.herbig-verlag.de

© 2020 Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: STUDIO LZ, Stuttgart

Umschlagmotive: AdobeStock (1), Shutterstock.com (2)

Lektorat: Michaela Zelfel, Tegernsee

Satz: DOPPELPUNKT, Stuttgart

PrePress: Heartwork Media, Frank Kreyssig

E-Book Produktion: Satzwerk Huber

ISBN 978-3-7766-8307-3

www.kosmos.de/herbig

Inhalt

Vorwort

Sprossen und Mikrogrün: Die wiederentdeckten Superfoods

Was Sprossen und Mikrogrün so gesund macht: Die Inhaltsstoffe und ihre Wirkung

Vitamine

Mineralstoffe

Spurenelemente

Aminosäuren

Weitere Inhaltsstoffe

Gesundheit fördern und Beschwerden vorbeugen mit Sprossen und Mikrogrün

Adzukibohne, der Folsäurelieferant

Alfalfa bei Autoimmunerkrankungen

Amaranth, der Jungbrunnen

Bockshornkleesamen – Appetitanreger, Schmerzmittel und Aphrodisiakum

Brokkoli – natürliche Krebsvorbeugung

Buchweizen gegen Durchblutungsstörungen

Chiasamen für gesunde Knochen

Dinkel für Leistungsfähigkeit und Konzentration

Einkorn für die Sehkraft

Emmer für gesunde Haut

Gerste gegen Magenbeschwerden

Hafer für starke Nerven

Hirse, der Eisenlieferant

Khorasan-Weizen (Kamut) – Schutz für das Immunsystem

Kichererbse für den Blutzuckerspiegel

Kohlrabi, der Vitamin-C-Lieferant

Kresse, der Alleskönner für Ihre Gesundheit

Kürbis gegen Blasenbeschwerden

Leinsamen für die Verdauung

Linse, der Eiweißlieferant
Mais zur Entschlackung und Entwässerung
Mandeln – Schutz vor Diabetes
Mungbohne für die Entgiftung
Quinoa gegen Migräne
Radieschen – Linderung bei Rheuma und Arthrose
Rauke (Rucola) für die Atemwege und die Stimme
Reis – Schutz für Magen und Darm
Rettich für die Galle
Roggen für die Regeneration
Sauerampfer bei Magen-Darm-Beschwerden
Senfsamen gegen Bronchitis
Sesam gegen Calcium- und Magnesiummangel
Sonnenblumenkerne, das Anti-Aging-Mittel
Zuckererbse für die Blutbildung

Sprossen und Mikrogrün selbst ziehen

Mikrogrün, die zarten Pflänzchen
Sprossen für Einsteiger
Tipps und Tricks aus der Praxis
Wissenswertes für die Anzucht der einzelnen Sprossen

Köstliche Rezeptideen

Sprossen in der Küche
Frühstück
Salate und Suppen
Hauptgerichte
Desserts
Brot und Brötchen
Pesto
Extra: Leckerer und Gesunder mit Sprossen, Kernen, Nüssen und Samen

Literatur



Vorwort

Die Kraft deines Körpers liegt in den Säften der Pflanzen.

Shen Nung, chinesischer Kaiser und Vater der chinesischen Medizin (ca. 2700 v. Chr.)

Wussten Sie, dass Samenkörner aus den Grabkammern der Pyramiden auch nach Tausenden von Jahren noch keimfähig sind? Und dass gekeimte Samen in vielen Teilen der Welt traditionell als Nahrungsmittel verwendet werden?

In Deutschland waren Sprossen in den 1970er- und 1980er-Jahren sehr beliebt, verschwanden mit Beginn der Jahrtausendwende aber weitgehend von der Bildfläche. Dank des wachsenden Umweltbewusstseins und dem Wunsch nach gesunder, ursprünglicher Ernährung erleben sie nun ihr verdientes Comeback.

Wenn Sie regelmäßig Sprossen und Mikrogrün essen, tun Sie etwas für Ihre Nerven, beugen Magen-Darm-Beschwerden vor und halten Ihren Blutzuckerspiegel niedrig.

Die Superfoods überzeugen durch Frische und Geschmacksvielfalt, eignen sich als gesunder Snack zwischendurch und geben Gerichten den letzten Pfiff.

Ihre Kinder (und auch Sie) werden begeistert sein von den süß schmeckenden rosa-grünen Sprossen des getrockneten Mais oder dem feinen nussigen Aroma von Buchweizen-Mikrogrün.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, viel Erfolg mit der Sprossen- und Mikrogrünzucht zu Hause und natürlich viele interessante Geschmackserlebnisse.

Sprossen und Mikrogrün: Die wiedererentdeckten Superfoods

Das Wort Superfoods bezeichnet Lebensmittel, die einen vergleichsweise hohen, konzentrierten Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen aufweisen. Superfoods sind regelrechte Nährstoffbomben aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Zudem ermöglicht ihre optimal ausgewogene Zusammensetzung die Versorgung des Organismus mit allem, was er braucht.

Sprossen und Mikrogrün sind solche Superfoods. Und das Schöne ist: Sie sind auch für Ungeübte ganz leicht selbst zu ziehen, schenken Gesundheit und Wohlbefinden und machen unabhängig vom saisonalen Warenangebot. Alle Vorteile finden Sie hier nach Kategorien aufgelistet:

Gesundheit und Wohlbefinden

- absolut bio, ohne Zusatzstoffe, da selbst hergestellt
- enthalten zahlreiche stoffwechselfördernde Enzyme
- Gesundheit pur bei wenig Einsatz und geringer Investition
- glutenfrei, zuckerfrei, vegan
- gut verdaulich
- helfen, das Idealgewicht zu halten
- hohe Nährstoffkonzentration (»Nährstoffbombe«)
- Inhaltsstoffe sind bereits durch den Keimprozess aufgespalten und werden so einfacher vom Körper aufgenommen
- stärken das Immunsystem
- hygienischer als gekaufte Sprossen – nur Sie fassen die Samen und Sprossen an

Geschmack

- frisch und knackig
- geben Gerichten den letzten Pfiff
- gesundes Topping für Müsli, wohlschmeckende Garnitur für Salate und Suppen
- unzählige Geschmacksrichtungen, von mild über süßlich und nussig bis scharf

Praktische Handhabung

- ohne Vorkenntnisse ganz leicht selbst herzustellen
- machen so gut wie keine Arbeit
- gedeihen fast überall ohne Probleme
- geringer Zeitaufwand, das Volumen vergrößert sich schnell um ein Vielfaches der Samengröße
- »Minigarten« für Ungeduldige
- kein grüner Daumen erforderlich

Umwelt

- zeit- und energiesparend in der Züchtung
- keine Lagerzeiten
- keine langen Transportwege
- machen unabhängig von Preisen und jahreszeitlichem Angebot