

Barbara Rias-Bucher

KEIMLINGE UND SPROSSEN

Vitamine und Mineralstoffe von der Fensterbank

Mit 45 feinen
Rezepten



man
kau:

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Rias-Bucher

Keimlinge und Sprossen – Vitamine und Mineralstoffe von der Fensterbank
Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-365-9

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-364-2, 1. Auflage 2017)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz, Gestaltung und Bildredaktion: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Engl. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **istock/thinkstock:** 1

© **Barbara Rias-Bucher:** 4, 5, 6-7, 17, 20, 31/U3, 33, 34/U3, 35, 36, 37/U3, 38, 42-44/U3, 46, 49, 51/U3-55, 57, 58, 61, 69, 71, 72, 74, 79, 82, 84, 87, 89, 90, 93, 94, 97, 99, 100, 102, 106, 109, 111, 112, 115, 117, 118, 124

© **Fotolia:** 8: TwilightArtPictures; 10/U2: aboikis; 13: emmi; 21: kai-creativ; 24: Natasha Breen; 27: emuck; 29/U3: tunedin; 30: nancymarjanovic; 32/U3, 76: Corinna Gisseman; 39/U3: 13smile; 40: maljalen; 41/U3: govindji; 45/U3: Claude Calcagno; 47: Andre Bonn; 48: nool; 50: Grafvision; 63: foodolia; 64: Eva Gruendemann; 66: Dušan Zidar; 80: Kitty; 105: Dar1930; 121: lisa870; 123: Liv Friis-larsen

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Meine Vorliebe für Sprossen habe ich vor vielen Jahren entdeckt, als ich mich intensiv mit der vollwertigen Ernährung beschäftigt und dazu auch eine Reihe von Büchern geschrieben habe. Vollwertig nannte man damals eine bunte Mischung aus vorwiegend vegetarischen Gerichten, oft kombiniert mit »Vegan« und »Makrobiotik«, mit Fisch und Fleisch in Minimengen. Das Wichtigste aber waren naturbelassene Zutaten, möglichst aus kontrolliert-biologischem Anbau. Daraus ist dann unsere moderne Mischkost mit kulinarisch höchst interessanten, manchmal ungewöhnlichen Gerichten entstanden, die auf pflanzlicher Nahrung basiert und authentische Lebensmittel aus heimischem Anbau bevorzugt. Keimlinge und Sprossen passen dazu ganz ausgezeichnet, weil man sie selbst aus Getreide und Hülsenfrüchten, Kernen und Samen, Gemüse und Kräutern ziehen kann. So bin ich bei meiner Sprossenzucht geblieben, die mir rund ums Jahr vitaminreiche Zutaten schenkt – Gemüse und Salat von der Fensterbank eben! Was man damit alles zubereiten kann, zeige ich Ihnen ab Seite 56. Doch zuerst ein wenig Theorie für eine erfolgreiche und gesunde Sprossenanzucht.

Gutes Gelingen und viel Genuss wünscht Ihnen
Barbara Rias-Bucher

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Sprossen-Know-how	7
-------------------------	---

Keimlinge, Sprossen und Co.	8
----------------------------------	---

Wie man sie verwendet	10
-----------------------------	----

Natürlich gesund	11
------------------------	----

Gut fürs Immunsystem und leicht verdaulich	11
--	----

Vitaminpäckchen	13
-----------------------	----

Mineralstoffspender	14
---------------------------	----

Basen statt Säuren	16
--------------------------	----

Sprossen richtig ziehen	17
-------------------------------	----

Was man zur Anzucht braucht	17
-----------------------------------	----

Licht und Biorhythmus	23
-----------------------------	----

Sprossenzucht Schritt für Schritt	23
---	----

Zehn Tipps zur Sprossenzucht	26
------------------------------------	----

Keimsaat wählen	28
-----------------------	----

Adzukibohnen	29	Linsen	42
--------------------	----	--------------	----

Alfalfa (Luzerne)	30	Mungobohnen	43
-------------------------	----	-------------------	----

Bockshornklee	31	Quinoa	44
---------------------	----	--------------	----

Brokkoli	32	Radieschen und Rettich	45
----------------	----	-----------------------------	----

Buchweizen	33	Roggen	46
------------------	----	--------------	----

Chia	34	Rote Beten	47
------------	----	------------------	----

Erbsen	35	Rotklee	48
--------------	----	---------------	----

Gerste	36	Rucola	49
--------------	----	--------------	----

Hafer	37	Senf	50
-------------	----	------------	----

Hanf	38	Sonnenblumenkerne	51
------------	----	-------------------------	----

Kichererbsen	39	Weizen und Dinkel	52
--------------------	----	-------------------------	----

Kresse	40	Zwiebeln	53
--------------	----	----------------	----

Leinsamen	41		
-----------------	----	--	--



Rezepte aus der Sprossenküche

55

Knäckebrotsalat mit Chia ..	56	Quark mit Sprossen	90
Sommersalat mit Sprossen	58	Sprossengrün-Pastetchen ..	91
Marinierte Forellenfilets ...	59	Haferkeimlinge mit Tomaten	92
Salat mit Räuchertofu	60	Buchweizentopf	95
Glasnudelsalat mit Tofu	62	Quinoa mit Mais und Bohnen	96
Linsensalat	65	Gemüse mit Erbsensprossen	98
Mungobohnen-Salat	66	Spaghetti mit Kürbis	101
Chinasuppe	67	Eier mit Tomaten	102
Frühlingsuppe	68	Pfannkuchen mit Sprossengrün	103
Gemüsesuppe mit Rucola ..	70	Ofengemüse mit Kartoffeln	104
Radieschensprossen-Suppe	72	Tomatenrolle	107
Kartoffelsuppe	73	Sprossenbrötchen	108
Gemüsesuppe mit Weizen	74	Brot mit Keimlingen	110
Frühstücksbrote	76	Obstwaffeln	113
Sprossen mit Chorizo	77	Apfelkuchen mit Weizensprossen	114
Tofupuffer mit Salat	78	Sommertrifle	116
Sandwich-Türmchen	81	Gerstenmüsli	119
Avocado-creme	82	Kekskuchen mit Keimlingen	120
Gebratener Lachs	83	Porridge mit Hanf	121
Tofu mit Tomatengemüse ..	85	Buchweizengratin mit Obst	122
Chinagemüse	86	Grüner Smoothie	124
Sprossen-Bruschetta	87	Chia-Smoothie mit Matcha	125
Seitan mit Sprossen	88		

Sachregister	126
Rezeptregister	127



Sprossen- Know-how



Keimlinge, Sprossen und Co.

Die Bezeichnungen gehen ein wenig durcheinander, wenn man sich in Büchern, Blogs, Zeitschriften und im Internet informiert. In den Rezepten dieses Buches verwende ich folgende Begriffe:

► **Angekeimte Samen:** Durch Einweichen und dann regelmäßiges Spülen der Samen bricht die harte Samenschale auf, und der helle Keimling (botanisch: Spross) zeigt sich. Bei Erbsen und Hafer zum Beispiel schmiegt er sich noch eng an den Samen.

► **Keimlinge:** Die Keimlinge (Sprossen) haben sich zu Stängelchen gestreckt, die beiden dicken Keimblättchen können wie Flügel deutlich abgespreizt oder – wie bei Getreide – auch so geschlossen sein, dass der Samen

Sprossenglas mit Siebdeckel und Keimlingen



noch intakt wirkt und nur die Stängel herauspitzeln. Aus diesen Keimblättern, regelrechten Vorratsspeichern, holt sich die Jungpflanze in ihrer ersten Wachstumsphase Energie und Mineralstoffe. Am Stängel des Keimlings sieht man die winzigen Laubblättchen, die jetzt noch kaum Chlorophyll enthalten und deshalb meist gelblich, grüngelb oder – je nach Pflanze – auch rötlich oder cremeweiß sind.

► **Sprossen:** Das sind die jungen Pflänzchen mit Stängel, entfalteten Laubblättchen und feinen Würzelchen. Eindeutig erkennbar ist jetzt, dass die Stängel mit den Laubblättchen nach oben streben, weil sie das Sonnenlicht für den Energiestoffwechsel (Fotosynthese) brauchen, während die Wurzeln weg vom Licht nach unten wachsen, um die Pflanze später in der Erde zu verankern und die Aufnahme von Mineralstoffen zu gewährleisten.

► **Sprossengrün:** Das sind die grünen Blättchen von Samen, die entweder aus den Sprossen oder in der Erde wachsen. Getreidegras, Zwiebelgrün und Gemüseblätter, wie zum Beispiel von Radieschen oder Roten Beten, gehören dazu. Der Vorteil: In der Erde müssen Sie sich nicht auf spezielle Keim Saat beschränken, sondern können vitamin- und chlorophyllreiches Grün aus normalen Gemüsesamen ziehen, denn Samen-Beizmittel werden in der Erde abgebaut (→ Seite 28). Auch wachsen Zwiebelsamen im Keimglas nicht sehr gut, während sie, in Erde gestreut, bald einen schönen Rasen bilden, den Sie wie Schnittlauch regelmäßig schneiden können.

Wie man sie verwendet

- ▶ **Angekeimte Samen** schmecken in Müsli, Porridge, Kuchen, Waffeln, Pfannkuchen und Brot. Mit ihrem milden, oft nussigen Aroma passen sie zu süßen Gerichten viel besser als Keimlinge oder Sprossen mit dem charakteristischen Eigengeschmack der Pflanze: der Schärfe von Kresse oder Rettich, dem erdigen Aroma von Roten Beten oder der Currywürze von Bockshornklee.
- ▶ **Keimlinge** nimmt man vorwiegend für Gekochtes und Gebackenes, weil der Vitamingehalt noch relativ gering ist, sodass beim Garen also nicht viel verloren geht.
- ▶ **Sprossen** mit ihrem hohen Vitamingehalt eignen sich für Salate, Rohkost und kalte Gerichte.
- ▶ **Sprossengrün** können Sie wie Kräuter verwenden: für Salate, Suppen, Saucen und Smoothies.

Vitalität aus dem Glas, Gesundheit selbst gemacht!



Natürlich gesund

Der Same als »Embryo der Pflanze« birgt bereits Wurzeln, Stängel und Blätter sowie ein hoch konzentriertes Nährgewebe in sich, damit die Pflanze sich entwickeln kann. Denn in diesem frühen Stadium besitzt sie ja weder grüne Laubblätter für die Energiegewinnung durch die Fotosynthese noch Wurzeln für die Mineralstoffversorgung aus dem Erdreich. Während des Keimvorgangs wird dieses Nährgewebe aktiviert, die Konzentration an Bioaktivstoffen, Eiweiß und Fett, Kohlenhydraten und Ballaststoffen ist jetzt am höchsten und wird in der gesamten Wachstumsphase nicht mehr erreicht. Die Bioverfügbarkeit der Mineralstoffe in den Samen erhöht sich, und wir können bei der Verdauung mehr davon über die Darmschleimhaut aufnehmen und in den Körperzellen nutzen: So wird zum Beispiel Phytinsäure in den äußeren Schichten von Getreidekörnern beim Keimprozess teilweise abgebaut, sodass wir Calcium besser verwerten können.

Gut fürs Immunsystem und leicht verdaulich

Unser Immunsystem profitiert von Sprossengemüse, weil es sehr viele Ballaststoffe enthält. Bakterien in unserem Dickdarm ernähren sich von Ballaststoffen, gewinnen dadurch Energie und vermehren sich. Und bei dieser Verdauungsarbeit entstehen bestimmte Fettsäuren, die eine wichtige Rolle bei der Krebsprävention spielen.

Denn diese Fettsäuren verzögern die Vermehrung von Tumorzellen, hindern sie an der Verbreitung und wirken so gegen Metastasenbildung. Zudem unterstützen sie den programmierten Zelltod, mit dem unser Organismus sich gegen schädliche Zellen wehrt und sie vernichtet. Schließlich verbessert sich in Sprossen auch die Qualität pflanzlicher Proteine und Fette; Kohlenhydrate verändern sich in ihrer Struktur: Hülsenfrüchte zum Beispiel sind als Keimlinge und Sprossen besser verträglich, weil die Kohlenhydrate, die Blähungen verursachen können, zum größten Teil abgebaut werden. Bei stärkehaltigen Samen wie Getreide werden die komplexen Kohlenhydrate beim Keimen allmählich in einfache Zuckermoleküle umgebaut – deshalb schmecken viele Keimlinge süß. Und genau deshalb müssen Sie angekeimtes Getreide weder einweichen noch vorgaren – die Körner werden nur etwa so lange wie Kartoffeln geschmort und sind dann sehr gut verdaulich.

Wie eine Pflanze beim Keimen und Wachsen das Nährgewebe »verspeist«, können Sie beobachten, wenn Sie mit dem Fingernagel ein Getreidekorn aufbrechen: Die weiße Masse darin ist vorwiegend Stärke, wir sprechen von komplexen Kohlenhydraten. Nun lassen Sie die Körner keimen, dann zu Sprossen und schließlich Halmen mit Würzelchen wachsen. Die Körner sind immer noch erkennbar, doch wenn Sie eines spalten, ist es leer, denn das Jungpflänzchen hat das gesamte Nährgewebe verbraucht.

Vitaminpäckchen

Der Gehalt an Vitaminen steigt beim Keimprozess deutlich an: Neben Vitamin C für ein stabiles Immunsystem und zur Abwehr von Infektionen liefern Keimlinge und Sprossen die Vitamine der B-Gruppe: Thiamin (B₁), Riboflavin (B₂), B₆, Folat (Folsäure), Niacin und Biotin. B-Vitamine können wir zwar einfach über den Darm aufnehmen, aber nicht speichern. Deshalb müssen wir sie ständig mit der Nahrung zuführen. Vor allem mit Folat sind viele Menschen nicht ausreichend versorgt, und ein Mangel kann mit Konzentrationsstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Haarausfall und sogar einem erhöhten Krebsrisiko verbunden sein.

TIPP

Je mehr Vitamine Sie tanken, desto weniger belasten Sie Ihren Stoffwechsel und desto mehr regen Sie die körpereigene Basenbildung an.

