

Sprossen im Tirligartä

Ein Angebot des Tirligartä-Teams

Wir haben uns in der letzten Zeit intensiv mit Sprossen und Mikrogrün beschäftigt. Wir haben viel gelernt und erfahren. Diese Erfahrungen möchten wir hiermit weitergeben.

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Perfektionismus. Bei unseren Recherchen haben wir gemerkt, dass je nach Quelle andere Angaben zu finden sind. Deshalb haben wir ausprobiert und getestet, bis wir ein für uns zufriedenstellendes Resultat erhalten haben.

Was wir hier weitergeben sind einzig unsere Erfahrungen.

Die Angaben der Sprossen, welche wir hier vorstellen, stammen aus Büchern. Von Mungobohnen bis Bockshornklee sind dem Buch: Sprossen & Mikrogrün von Angelika Fürstler, Hans-Nietsch-Verlag entnommen.

Die Angaben über Alfalfa bis Sonnenblumenkerne stammen aus:

Das grosse Buch der Sprossen und Keime von Rose-Marie Nöcker, Wilhelm-Heyne-Verlag München

Samen und Keimgläser haben wir bezogen von: samensprossen.ch

Samen und Kressesieb: akarma.ch

Von Samen über Keimlinge bis hin zu Sprossen

(Diese Angaben stammen aus: Tobias Cuoco eCommerce GreenSeeds – Das kleine Sprossen ABC)

❖ Angekeimte Samen

Durch das Einweichen erwacht der Samen aus seiner Keimruhe. Der Stoffwechsel wird aktiv und der Samen enthält immer mehr Nährstoffe. Der Keimprozess zeigt Wirkung und der helle Keimling, auch Spross genannt, kommt durch das Sprengen der harten Samenschale zum Vorschein. Einige Arten von Samen sind jetzt schon verzehrbar, manch andere müssen noch weiter keimen.

❖ Keimlinge

Der Keimling gedeiht weiter und zeigt nach gewisser Zeit bereits seine Stängel. Je nach Samen, mehr oder weniger. Aus den Keimblättern holt sich der Keimling seine Energie und Mineralstoffe für das weitere Wachstum. Erste Ansätze von Wurzeln und Blättern sind erkennbar.

❖ Sprossen

Das Ziel ist nach wenigen Tagen erreicht. Der anfängliche Samen hat sich jetzt zu einer Jungpflanze entwickelt, mit Stängel, kleinen Laubblättchen und feinen Wurzeln. Aufgrund der Fotosynthese (Energiestoffwechsel) wachsen die Wurzeln weg vom Licht, während der Stängel samt Blätter nach oben wächst.

❖ Sprossengrün

Die grünen Blätter, welche aus dem Stängel wachsen sind das Sprossengrün des Samens.

- Keimlinge und Sprossen sind vor allem reich an Mineralstoffen und verdauungsfördernden Enzymen, an Ballaststoffen, aber auch an Vitaminen.
- Microgreens enthalten je nach Pflanze Vitamine, vor allem Vitamin C, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

Die Sprossenzucht am Beispiel der Mungbohne

im Sprossenglas

1. Tag, abends:

Waschen Sie eine Tasse Mungbohnen in stehendem Wasser. Eventuelle Schmutzteile schwimmen nach oben. Geben Sie die Bohnen in ein flaches Gefäß, verlesen Sie sie und übergießen sie mit ca. 5 Tassen Wasser.

2. Tag, morgens:

Die Bohnen sind mächtig aufgebläht – vollgepumpt mit Wasser; ihre Größe hat sich nahezu verdoppelt. Kein Wunder, ihr Wassergehalt ist von 6–12% auf ca. 70% angestiegen. Bläschen an der Wasseroberfläche verdeutlichen die beginnende Stoffwechselaktivität im Samen. Mit der

Aufnahme des Wassers ist auch Sauerstoff in den Samen gedrun-gen. Der Umwandlungsprozeß hat begonnen.

Das Einweichwasser hat Nährstoffe aus dem Samen aufgenommen. Nicht fortgießen, sondern als hochwertiges Blumenwasser verwenden!

Vorsichtshalber werden die Bohnen noch einmal verlesen. Sollte ein Samen nicht angeschwollen sein, ist er nicht keimfähig. Er wird herausgenommen, denn sonst würde er in der Feuchtigkeit des Glases gären und das Milieu im Sprossenglas verderben. Füllen Sie nun die Bohnen in ein 1/2-Liter-Weckglas, das Sie mit dem Fliegendraht und einem Gummiring verschließen. Das Glas wird schräg auf ein Ablaufbrett gestellt, mit der Öffnung nach unten, damit Sauerstoff einströmt und verbleibendes Tropf-wasser herausläuft.



2. Tag, abends:

Gießen Sie Wasser durch den Fliegendraht ins Glas, und spülen Sie die Bohnen kräftig durch. Während des Keimens haben sich die Sprossen aufgrund ihrer Stoffwechselaktivität erwärmt. Das Gießen ist besonders im Sommer auch als Abkühlung zu verstehen. Die Samen bleiben einige Minuten im Wasser und pumpen sich dadurch mit Feuchtigkeit auf. Das Wasser wird abgegossen und das Glas wieder schräg auf das Ablaufbrett gestellt.

Bis zum nächsten Morgen hat sich der Sproß durch den Nahrungsvorrat gebohrt und die Schale gesprengt.

3. Tag, morgens:

Die Bohnensprossen wachsen unglaublich schnell. Wie am Vortag werden sie gespült und ge-



wässert. Gießen Sie das Wasser ab und bringen Sie die Gläser wieder in Kippstellung – der Fliegendraht zeigt nach unten.

3. Tag, abends:

Spülen, wässern und kippen. Unvorstellbar, wie sich die Sprossen entwickelt haben.

4. Tag, morgens:

Es wuchert im Glas – jetzt können die Früchte schon gekostet werden. Welch süßer Erbsgeschmack! Die kleine Frucht ist viel süßer und knackiger als die zarteste Gartenerbse.

Die Sprossen werden gespült und gewässert. (Je nach Außentemperatur sind die Sprossen früher oder später fertig und können schon verzehrt werden.)

Der Ablauf bei der Mungbohnen-sprosse läßt sich auf alle anderen Samen übertragen, wenn er entsprechend der Tabellenangaben und Fotos der Samenbiographie befolgt wird.

Bei einer Mißernte bitte Geduld – nur Übung macht den Meister!

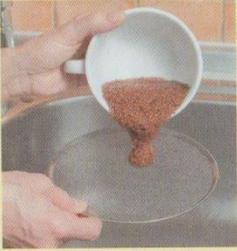
aus "Das grosse Buch der Sprossen und Keime", Rose-Marie Nöcker, Wilhelm Heyne Verlag, München

So einfach gehts!

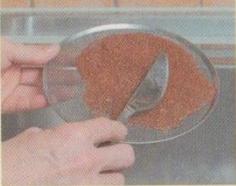
ESCHENFELDER

Qualität für ein gutes Leben

Sprossengrün - mit dem Kressesieb



1. 1 Teel. Keimsaat (12 cm), 2 Teel. (16 cm), 4 Teel. (21,5 cm)
ca. 15 Minuten **einweichen lassen**, danach die Masse auf das Sieb geben.



2. Die Keimsaat mit einem Messer gleichmäßig und **nicht zu dicht** (eine Lage, Saaten nebeneinander liegend) auf dem Sieb verteilen.



3. Die ersten zwei Tage mit umgekehrtem Teller **abdecken**, um vor Austrocknung zu schützen (12 cm: Untertasse, 16 cm: Kuchenteller, 21,5 cm: Essteller).
Zweimal täglich mit einer Sprühflasche benetzen.



4. Sobald die Wurzeln durch das Sieb gewachsen sind, Wurzeln und Keimlinge **zweimal täglich** unter fließendem Wasser spülen. Darauf achten, dass kein Wasser in der Schale stehenbleibt.



5. Ernten sie köstliche Sprossen **mit Wurzeln** nach 6 - 10 Tagen.

Reinigung: Das abgeerntete Sieb kurz in Wasser einweichen, die Saatreste mit einem Messer abschaben, danach spülen.



Mungo- bohne

Ein Sprossenwelthit

Die Mungobohne wird auch Mungbohne, Lunja- oder Jerusalembohne genannt. Sie stammt aus Asien und ist wohl die am weitesten verbreitete Bohnenart auf unserem Planeten. Die Mungobohne gehört zur Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler, ist überdurchschnittlich reich an Nähr- und Vitalstoffen, keimt leicht und lässt sich vielseitig zubereiten.

Inhaltsstoffe

Mungobohnensprossen enthalten 60 Prozent Kohlenhydrate, wenig Fett und beeindrucken durch ihren hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren, den Vitaminen A, B₁, B₂, C, Niacin, Folsäure und vor allem Vitamin E. Sie sind reich an Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor sowie an Ballaststoffen, Wachstumshormonen, Cholin und Enzymen.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- regulierend auf Blutfett- und Cholesterinwerte
- schmerzlindernd bei Wechseljahresbeschwerden und PMS
- verjüngend

Geschmack & Verwendung

Mungobohnensprossen schmecken süßlich und knackig-frisch (bei längerer Keimdauer herber). Sie lassen sich roh, kurz erhitzt sowie gekocht genießen.

KEIMINFO

Einweichzeit: 8–12 Stunden

Keimmethode: Sprossensack, Sprossenglas, Etagenkeimgerät, Keimschale, EasyGreen

Wässern/Spülen: 2–3 x täglich

Ernte: als Sprosse nach 3–5 Tagen

Angelika's Tipp

Keimst du Mungbohnen in absoluter Dunkelheit (zum Beispiel im Sprossensack), produzieren sie längere Keimschwänze und werden nicht bitter.

Wichtiger Hinweis

Wie alle Bohnen dürfen auch diese frühestens ab dem 4. Keimtag roh gegessen werden! Vor dem Verzehr ggf. erhitzen.

Rezept

Wok Adventure (Seite 150)



Erbse

Green Peace

Die Erbse ist eine uralte Kulturpflanze und gehört zur Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler. Für den Sprossengarten ist die Zuckerbse sowohl als Sprosse als auch als Grünkraut bestens geeignet.

Inhaltsstoffe

Erbsensprossen enthalten 25 Prozent Eiweiß (mit allen essenziellen Aminosäuren), reichlich Kohlenhydrate, wenig Fett, viele Ballaststoffe und vor allem die Vitamine A, B₁, B₂, B₆ und C sowie verschiedene Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silizium und Zink.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- basenbildend
- förderlich für das allgemeine Wohlbefinden
- verdauungsfördernd

Geschmack & Verwendung

Erbsen schmecken nach der Keimung frisch-nussig, etwas pfeffrig und leicht bitter. Die Sprossen eignen sich für gekochte Gerichte (mit Reis und Gemüse), aber auch für Dips und das Grünkraut ist lecker in Salaten.

KEIMINFO

Für Sprossen

Einweichzeit: 8–12 Stunden

Keimmethode: Sprossenglas, Sprossensack, Keimchale, Etagenkeimgerät, *EasyGreen*

Wässern/Spülen: 2–3 x täglich

Ernte: nach 3–4 Tagen

Für Grünkraut

Einweichzeit: 8–12 Stunden

Keimmethode: Keimchale, Etagenkeimgerät, *EasyGreen*, in Erde

Wässern/Spülen: 2–3 x täglich

Ernte: nach 10–14 Tagen

Wichtiger Hinweis

Für Erbsen wie für Bohnen gilt: Die Sprossen vor dem 4. Tag nicht roh essen!

Rezept

Green-Peace-Dip (Seite 132)



Linse

Kleine Samen, große Wirkung!

Die Linse ist ein Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler. Sie besitzt eine große Sortenvielfalt, die sich in Form, Farbe und Größe unterscheiden. Linsen können lang gelagert werden, keimen leicht, sie sind sättigend und preiswert.

Inhaltsstoffe

Linsen sind besonders reich an Kohlenhydraten, Eiweiß (25 Prozent), Ballaststoffen, den Mineralstoffen Eisen, Kalium, Kalzium und Phosphor und den Vitaminen A, B₁, B₂, B₃, B₆, C und E.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- fördernd für die Ausdauer
- regulierend auf den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel
- unterstützend auf Verdauung und Immunsystem

Geschmack & Verwendung

Je nach Sorte können Linsensprossen lieblich und nussig oder herb schmecken. Sie werden vor dem Verzehr kurz erhitzt oder nach längerer Keimung auch roh gegessen. Diese Sprossen passen am besten in Reisgerichte, Eintöpfe oder Aufstriche und sind sehr sättigend.

KEIMINFO

Einweichzeit: 8–12 Stunden

Keimmethode: Sprossenglas, Etagenkeimgerät, Keimtschale, EasyGreen

Wässern/Spülen: 2–3 x täglich

Ernte: als Sprosse nach 3–5 Tagen

Wichtige Hinweise

Roh sollten Linsensprossen nie vor dem 4. Tag gegessen werden. Vor dem Verzehr ggf. kurz erhitzen.

Sie können auch länger gekeimt werden. Sobald sie kleine Blättchen bilden, werden sie spröder und schmecken herb.

Rezepte

Beauty-Burger (Seite 152),
Meerjungfrauen-Sushi (Seite 148),
Sundream Salad (Seite 112),
Waldriesen-Aufstrich (Seite 135)



Brokkoli

Der Krebsbekämpfer

Der **Brokkoli ist ein Kohlgewächs**, das ursprünglich aus Kleinasien stammt, zur Familie der Kreuzblütler gehört und aufgrund seiner neu entdeckten Inhaltsstoffe als Krebschutz und Immunbooster gilt.

Inhaltsstoffe

Im Vergleich zu Brokkoligemüse enthalten Brokkolisprossen bis zu 50-mal mehr Senföl und Schwefelverbindungen, die für ihre krebshemmende Wirkung bekannt sind. Sie bieten reichlich Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Kalzium, Natrium, Phosphor und Zink), Vitamine (B₁, B₂, B₆, E, C, Provitamin A) und sekundäre Pflanzenstoffe. 1 Espressotasse dieser Sprossen liefert laut den Studien der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore die gleiche Menge an Antioxidantien wie 1½ Kilogramm Brokkoligemüse.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- blutdrucksenkend
- entzündungshemmend, entgiftend, antibakteriell
- krebsvorbeugend und -bekämpfend

Geschmack & Verwendung

Mit ihrem mild-würzigen und aromatisch-pikanten Geschmack werden die Keimlinge am besten roh in grünen Smoothies, Salaten, Suppen oder als Deko verwendet.

KEIMINFO

Einweichzeit: 8–12 Stunden

Keimmethode:

Sprosse: Sprossenglas, Etagenkeimgerät, Keimschale, *EasyGreen*

Mikrogrün: Etagenkeimgerät, Keimschale, *EasyGreen*

Wässern/Spülen: 2–3 x täglich

Ernte: als Sprosse nach 5–6 Tagen, als Mikrogrün nach 7–14 Tagen

Rezepte

Be-Green-Saft (Seite 91),
Rise & Shine (Seite 89),
Sprossen-Splash (Seite 106),
Sundream-Salad (Seite 112),
Wellness-Toast (Seite 126)



Buchweizen

Der Bestärker

Buchweizen, auch Haden oder Heidekorn genannt, ist eine uralte Heilpflanze und gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Er stammt ursprünglich aus der Mongolei und ist eine gesunde und glutenfreie Alternative zu Getreide, leicht zubereitet und vielseitig einsetzbar. Er kann sowohl als Sprosse als auch als Grünkraut genossen werden.

Inhaltsstoffe

Buchweizen enthält 12 Prozent Eiweiß und alle essenziellen Aminosäuren (vor allem Lysin) in optimalem Verhältnis. Neben den Vitaminen B₁, B₂, B₃ und E, den Mineralstoffen Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium und Phosphor sind auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Rutin (ein antioxidatives Flavonoid) enthalten. Bei der Keimung bilden sich Wachstumshormone, Enzyme und beim Grünkraut auch Chlorophyll.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- basenbildend und entgiftend
- regulierend für die Verdauung, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel
- wärmend, aufbauend und gefäßstärkend

KEIMINFO

Für Sprossen

Samen: ohne Schale

Einweichzeit: 30 Minuten-
4 Stunden

Keimmethode: Sprossenglas,
Sprossensack, feines Küchensieb,
Keimchale

Wässern/Spülen: 3-4 x täglich

Ernte: nach 1-2 Tagen

Für Grünkraut

Samen: mit Schale

Einweichzeit: 8-16 Stunden

Keimmethode: Keimchale,
Etagenkeimgerät, EasyGreer, in
Erde

Wässern/Spülen: 2-3 x täglich

Ernte: nach 8-12 Tagen



Bockshorn- klee

Das Sportlerkraut

Der Bockshornklee ist eine Hülsenfrucht und unter vielen Namen (Philosophenkelee, Heusamen etc.) bekannt. Er ist nähr- und vitalstoffreich und ein Heilmittel der Ayurvedischen und der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Inhaltsstoffe

Was die Bockshornkleesprossen so besonders macht, sind spezielle Bitterstoffe, ätherische Öle, Saponine und pflanzliche Hormone. Neben den Vitaminen A, B₁, B₂, B₃ und B₅ sind vor allem viel Eisen und Phosphor und eine große Menge an allen essenziellen Aminosäuren enthalten.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- antiviral, entzündend und verdauungsfördernd
- gegen Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden und für die Brustgesundheit der Frau (bessere Milchbildung bei stillenden Frauen)
- reinigende Wirkung auf den gesamten Organismus (vor allem Leber, Nieren)

Geschmack & Verwendung

Mit ihrem herb-würzigen Geschmack finden die Sprossen vor allem in indischen Curry- und asiatischen Gerichten Verwendung. Gut geeignet auch für grüne Smoothies und Salate.

KEIMINFO

Einweichzeit: 6–12 Stunden

Keimmethode:

Sprosse: Sprossenglas, Sprossensack, Etagenkeimgerät, Keimschale, *EasyGreen*
Mikrogrün: Keimschale, in Erde, *EasyGreen*

Wässern/Spülen: 2–3 x täglich

Ernte: als Sprosse nach 2–5 Tagen, als Mikrogrün nach 10–17 Tagen

Wichtiger Hinweis

Ab dem 4. Tag entwickelt sich ein sehr bitterer Geschmack.

Rezepte

Fit & in Form-moothie (Seite 90)
Wok Adventure (Seite 150)

Rotkohlsprossen



- **Einweichen:** nein
- **Keimdauer (bei 18-20 °C):** 2 bis 6 Tage
- **Ernten:** nach 7 bis 10 Tagen
- **Wässern:** mindestens 2-mal täglich
- **Keimgerät(e):** Keimglas, Schalen, Sprossenturm
- **Ertrag:** 1 Tasse Samen ergibt 6 bis 8 Tassen Sprossen
- **Roh essen:** ja
- **Aroma:** wie Rotkohl mit leichter Schärfe
- **Verwendung:** Rohkost, Gemüsegerichte, Kräuterquark, als Brotbelag sowie zum Dekorieren
- **Haltbarkeit im Kühlschrank:** 7 bis 10 Tage
- **Einfrieren:** nein
- **Vitamine (Auszug):** B1, B2, B3, C
- **Mineralstoffe (Auszug):** Calcium, Folsäure, Magnesium, Mangan

Alfalfa (Luzerne) einfach · schnell

Zart wie Kresse mit leicht herbem Nussgeschmack

Einweichen: etwa 6 Stunden

Keimen: in jedem Keimgefäß und in den Schalen des Sprossenturms, allerdings kann der Siphon durch die feinen Wurzeln verstopft werden.

Ernten: nach etwa 6 Tagen als Sprossen

Verwendung: als Hülsenfrucht nur blanchiert; auch kurzes Garen ist möglich.

Gesundheitswert: reich an Eisen, Calcium, Phosphor, Magnesium und B-Vitaminen. Phytoöstrogene senken das Risiko für hormonbezogene Krebsarten.

Besonderheit: Alfalfa nicht angekeimt oder als Keimlinge, sondern nur als Sprossen verwenden, weil dann die Aminosäure Canavanin, die in den Samen gegen Fressfeinde wirkt, weitgehend abgebaut ist. Außerdem sollten Sie Alfalfasprossen nicht täglich essen und die Menge pro Mahlzeit und Portion auf 50 Gramm begrenzen.



Rotklee einfach - langsam

Zart im Biss, milder Geschmack, leicht nach Erbsen

Einweichen: etwa 6 Stunden

Keimen: jedes Keimgefäß; in Erde

Ernten: angekeimt, als Keimlinge und Sprossen

Verwendung: roh und kurz gegart, zum Beispiel in der Suppe oder gedünstet als Gemüse

Gesundheitswert: Flavonoide wirken krampflösend bei Schmerzen und lösen den Schleim bei Erkältungen; Gerbstoffe unterstützen die Verdauung.

Besonderheit: Rohes Klee enthält in geringen Mengen Blausäureglykoside, die beim Dünsten unschädlich werden. Deshalb die Menge auf eine Handvoll pro Person und Mahlzeit begrenzen oder die Sprossen als Gemüse zubereiten.



Radieschen und Rettich einfach · schnell

Zart wie Kresse mit angenehmer Schärfe; Rettich schmeckt schärfer als Radieschen.

Einweichen: etwa 6 Stunden

Keimen: jedes Keimgefäß; in Erde

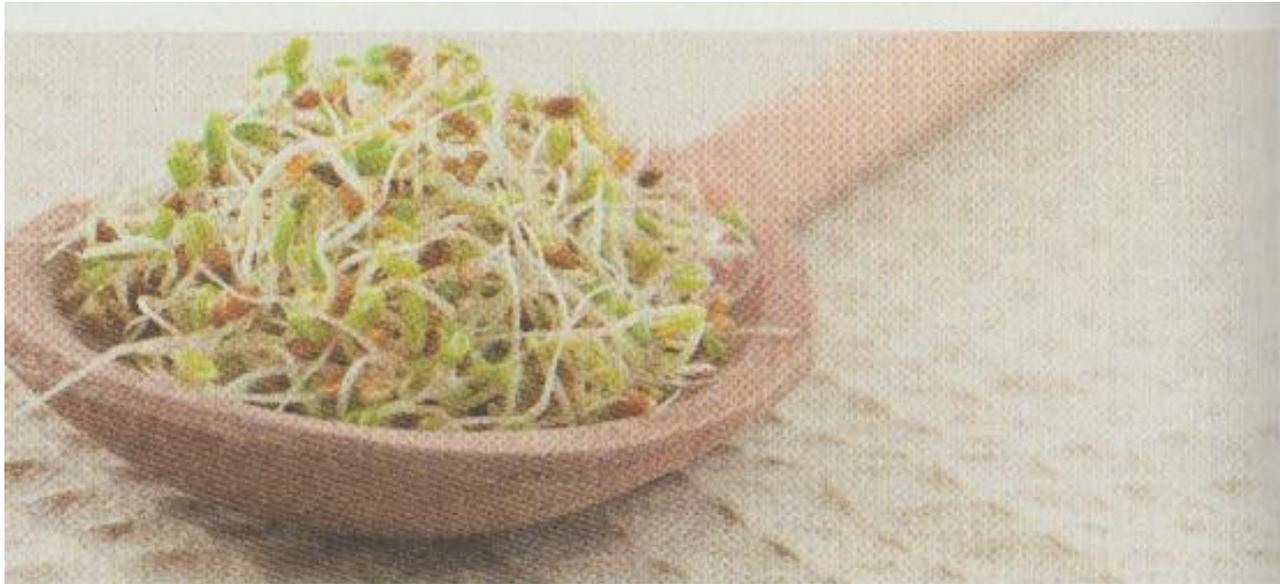
Ernten: angekeimt, als Keimlinge und Sprossen

Verwendung: roh und kurz gegart, zum Beispiel in der Suppe

Gesundheitswert: reich an Vitamin C, Thiamin und Riboflavin, dazu an den Mineralstoffen Eisen, Kalium, Calcium und Phosphor. Senföle haben eine entschlackende Wirkung und wirken antibakteriell, Bitterstoffe fördern die Verdauung.

Besonderheit: Radieschen- und Rettichsamen hemmen bei der Sprossenanzucht das Wachstum unerwünschter Keime, sind also nützliche Begleiter für andere Keim Saat.





Senf einfach · langsam

Zart wie Kresse, würzig und scharf im Geschmack

Einweichen: etwa 6 Stunden

Keimen: jedes Keimgefäß

Ernten: als Keimlinge und Sprossen; angekeimte Samen nur, wenn Sie Schärfe gut vertragen

Verwendung: roh und kurz gegart, zum Beispiel in der Suppe

Gesundheitswert: reich an Vitamin C, Thiamin und Riboflavin, dazu den Mineralstoffen Eisen, Kalium und Phosphor. Senföle wirken entschlackend, Bitterstoffe fördern die Verdauung.

Besonderheit: Senfsamen hemmen bei der Sprossenanzucht das Wachstum unerwünschter Keime, sind also nützliche Begleiter für andere Keimsaat. Als Schleimbildner nicht mit anderen Samen keimen!

Weizen und Dinkel einfach · schnell

Fest im Biss, leicht süß und milder als andere Getreidesorten

Einweichen: etwa 6 Stunden

Keimen: in Keimglas, Sprossenturm, Keimschale; auf dem Edelstahlspritzschutz müssen die Samen mindestens dreimal pro Tag gespült werden, damit sie nicht austrocknen. Für Getreidegras in Erde keimen lassen.

Ernten: angekeimt, als Keimlinge und Sprossen

Verwendung: gegart oder gebacken; roh ist angekeimtes Getreide nicht gut verdaulich.

Gesundheitswert: reich an hochwertigem Protein und Ballaststoffen für einen gesunden Darm. Weizen und Dinkel können Gallensäuren binden und deshalb vorbeugend gegen Darmkrebs wirken, Selen soll das Risiko von Blasenkrebs senken. Viele Menschen vertragen Dinkel besser als Weizen, vermutlich aufgrund der besonders ausgewogenen Fett-Eiweiß-Relation.





Kresse einfach - schnell

Zart, würzig mit angenehmer Schärfe

Einweichen: nicht erforderlich

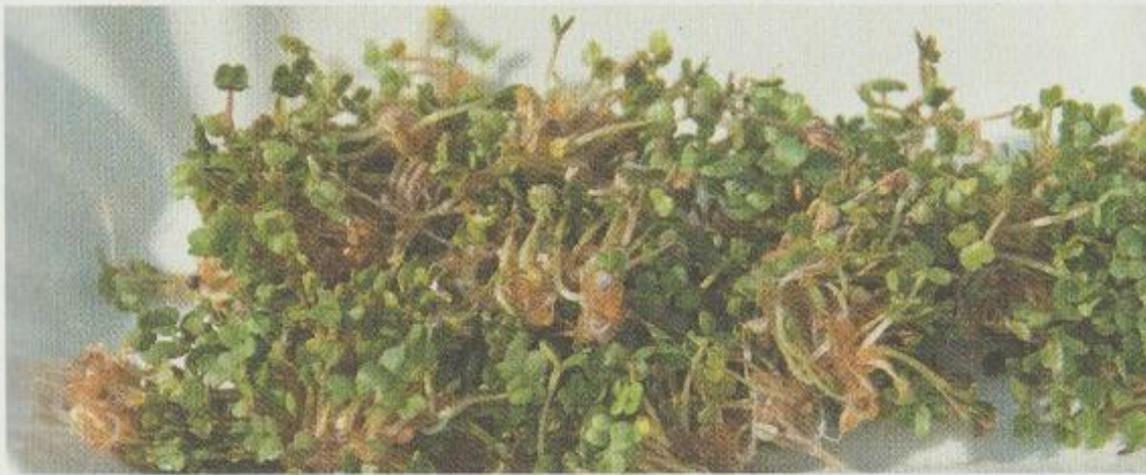
Keimen: in Keimschale oder auf dem Edelstahlspritzsieb;
in Erde

Ernten: angekeimt, als Keimlinge und Sprossen

Verwendung: roh

Gesundheitswert: reich an Vitamin C und Eisen; scharfe Senföle wirken gegen Pilzinfektionen im Körper, Bitterstoffe regen den Gallenfluss an, wirken entschlackend und helfen bei der Verdauung.

Besonderheit: Kresse ist ein Schleimbildner, deshalb nicht zusammen mit anderen Samen keimen. Da auch die Sprossen durch die anhaftenden Samen noch leicht schleimig sind, mag ich Kresse lieber als Sprossengrün und keime sie immer in Erde.



Rucola

einfach · langsam

Zart im Biss, würzig bis ziemlich scharf im Geschmack

Einweichen: etwa 6 Stunden

Keimen: auf dem Edelstahlspritzsieb; in allen anderen Keimgefäßen nehmen die Samen zu viel Wasser auf und bilden Gelee; Keimen auch in Erde möglich

Ernten: als Keimlinge und Sprossen; angekeimte Rucola-samen schmecken zu scharf.

Verwendung: roh und kurz gegart

Gesundheitswert: reich an Vitamin C, Thiamin und Riboflavin sowie an den Mineralstoffen Eisen, Kalium, Calcium und Phosphor; Senföle sind antikanzerogen, wirken entschlackend und fördern die Verdauung.

Besonderheit: Rucola ist ein Schleimbildner, deshalb nicht zusammen mit anderen Samen keimen. Da auch die Sprossen durch die anhaftenden Samen noch leicht schleimig sind, mag ich Rucola lieber als Sprossengrün.

Sonnenblumenkerne

einfach · schnell

ohne
Schalen

Zart im Biss, nussig im Geschmack

Einweichen: etwa 6 Stunden

Keimen: jedes Keimgefäß

Ernten: als angekeimte Samen, Keimlinge und Sprossen

Verwendung: roh und gebacken

Gesundheitswert: reich an ungesättigten Fettsäuren und Lignanen – Bioaktivstoffe, die vermutlich vor hormonbezogenen Tumoren in Brust und Prostata schützen

Besonderheit: Sonnenblumenkeimlinge und Sprossen nimmt man gewöhnlich roh, doch besonders gut schmecken sie, wenn man sie kurz in Öl röstet. Angekeimte Samen und Keimlinge passen hervorragend zu Gebäck.

aus "Keimlinge und Sprossen", Barbara Rias-Bucher, Mankau-Verlag



Rezepte

Sprossen-Bruschetta

Zutaten für 4 Portionen

3-4 mittelgroße Zucchini • 2 EL Olivenöl
Salz nach Belieben • Etwas Cayennepfeffer
4 Tomaten-Ciabatta-Brötchen
4 EL frisch geriebener Parmesankäse
2-3 Handvoll Bockshornklee-Sprossen

- 1 Die Zucchini waschen, putzen, klein würfeln und in einer Pfanne mit dem heißen Öl unter häufigem Wenden leicht braun braten. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.
- 2 Die Brötchen halbieren, mit dem Käse bestreuen und die Zucchini auf die Brötchen-Hälften häufen. Die Sprossen auf einem Sieb kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf den Zucchini verteilen.

Spaghetti mit Kürbis

Zutaten für 3 bis 4 Portionen

1 Stück Hokkaido-Kürbis (etwa 500 g)

2 Handvoll beliebige Keimlinge, Sprossen und Sprossengrün (Brokkoli, Rettich, Rotklee, Rucola und Bockshornklee)

1 Handvoll Zwiebelgrün oder Schnittlauch

400 g Spaghetti • Salz nach Belieben • 4 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft • 100 g Sojasahne

1 Den Kürbis waschen und trockentupfen, von Kernen und Fasern befreien und würfeln. Die Sprossen kalt abspülen und abtropfen lassen, das Zwiebelgrün oder den Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden.

2 Die Spaghetti in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Kürbis in einer Pfanne mit dem heißen Öl unter Rühren anbraten und dabei leicht bräunen. Mit Zitronensaft und Salz würzen.

3 Die Spaghetti auf ein Sieb abgießen und zum Kürbis in die Pfanne geben, die Sojasahne und die Sprossen hinzufügen und alles mischen.

4 Die Spaghetti auf Portionstellern anrichten und mit Zwiebelgrün oder Schnittlauch bestreuen.

Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen • Je 1 Handvoll Linsen- und Erbsensprossen

2 EL Weizenkeimlinge • 100 ml Gemüsebrühe

1 EL scharfer Senf • 3-4 EL Zitronensaft

1 knapper TL Honig • 1 rote Zwiebel • 2 mittelgroße

Tomaten • 2-3 Handvoll beliebige Salatblätter

1-2 TL Balsamessig • Salz nach Belieben

Frisch gemahlener Pfeffer

- 1 Die Linsen 2 Tage keimen lassen, bis sie aufgebrochen sind, dann mit Linsen- und Erbsensprossen sowie den Weizenkeimlingen in einem Topf mit kochendem Wasser aufkochen und zugedeckt 5 Minuten sanft kochen lassen.
- 2 Linsen, Sprossen und Keimlinge auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und dann in eine Salatschüssel geben. Die Gemüsebrühe, den Senf, den Zitronensaft und den Honig hinzufügen und alles mischen.
- 3 Die Zwiebel schälen und in Ringe oder kleine Würfel schneiden, die Tomaten waschen und klein würfeln, die Salatblätter waschen, trockentupfen und zerkleinern.
- 4 Alle diese Zutaten in die Schüssel geben, den Salat mischen und mit Balsamessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt noch 10 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelsuppe mit Kresse

5 große, mehlig Kartoffeln

1 TL Kümmel

1 TL Salz

2 Lorbeerblätter

2 große Handvoll Kresse

2 EL Sesamöl

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Kelp

Die sauber gebürsteten Kartoffeln mit Kümmel, Salz und Lorbeerblättern kochen. Nach dem Kochen pellen und im Kochwasser pürieren • Gewürze und Öl dazugeben • Die Suppe kurz zum Aufwallen bringen und umgehend in vorgewärmte Suppenschalen füllen • Teilen Sie die Kresse in vier Portionen auf, und geben Sie sie wie einen Strauß in die Mitte.

Diese Wintersuppe ergänzt ein leichter Luzernesalat (S. 278) zu einer vollständigen Mahlzeit.

Wie beginne ich?

Du hast dir ein bei uns ein Säcklein voll Samen abgefüllt und möchtest gerne die Saat ansetzen. Du brauchst ein Konfiglas oder ein Einmachglas und ein siebähnliches Gewebe. Wir haben Fliegengitter zugeschnitten.

Befolge dann die Anleitung weiter oben: „Die Sprossenzucht am Beispiel der Mungbohne“



Alternativ kann ein Glas mit Kunststoffdeckel (hier ein Nutellaglas) verwendet werden. Mit einem Bohrer den Deckel löchern.

Was brauche ich für Utensilien?

Wenn dich die Sprossenzucht packt, lohnt es sich, weitere Gerätschaften anzuschaffen.

Keimapparat, ca. Fr.20

Erhältlich Coop bau und hobby



40-60 Fr.

blooming.ch

frohkost.ch



Keimglas Fr.70-78

sprossensamen.ch



Kresssieb Fr.28-44

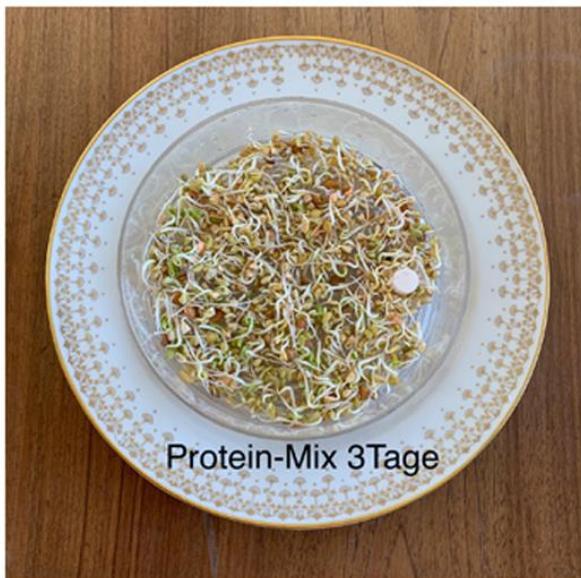
akarma.ch



	dunkel	hell	Schleim	roh	einweichen	Sprossen	green	Spezielles
Buchweizen			x	ja	1 - 4h	1-2d	8-12d	
Mungo				ja	6-12h	4-5d		Roh essen ab dem 4. Tag
Erbsen				Nein ab dem 4. Tag ja	10-24h	3-4d	10-14d	Müssen nur kurz erhitzt werden
Berglinsen				Nein ab dem 4. Tag ja	12h	3-4d		Essen, bevor Blätter sichtbar werden, sonst werden sie bitter und herb. Roh essen nach dem 4.Tag
Broccoli				ja	6-8h	5-6d	7-14d	
Linse				ja	12h	3-4d		Bericht roh/gekocht Roh essen nach dem 4. Tag
Bockshornklee			x		8h	2d	10-17d	wird bei Überkeimung bitter
Rotkabis					nein		7-10d	
Alfalfa					6h	6d		Erst nach dem 7.Tag essen
Rotklee					6-12h	5-6d	7-14d	
Radieschen /Rettich					6h	3-5d	6-12d	
Senf			x		6h	2-5d	5-14	
Dinkel					6h	4-5d	9-15	
Kresse			x		nein		7-9	
Rucola			x		6h		7-9	
Sonnenblumenkerne					6h	1-2	7-9	Als Sprossen nur geschälte Samen benutzen

Wer sich nicht ganz sicher ist, ob eine Pflanze Licht- oder Dunkelkeimer ist kann ansatzweise einer Faustregel folgen. Sie besagt, dass sehr kleines und leichtes Saatgut Lichtkeimer ist, weil die im Samen vorhandene Energie nicht reicht, um das Samenkorn bis ans Licht wachsen zu lassen. Dunkelkeimer hingegen besitzen große Samen mit viel gespeicherter Energie, folglich können sich diese Körner durch die Erde bis zur Oberfläche kämpfen.





Dieses Dossier wurde zusammengestellt von Lisbeth Bruggesser und Heidi Bee

Tirligartä-Team: Heidi Bee, Monika Barmettler, Lisbeth Bruggesser, Cornelia Christen, Leni Niederberger, Sonja Stalder, Magy Strässle