

Sprossen selbst ziehen

Sprossen sind etwas ganz Besonderes, denn wenn Keimsaaten in Wasser eingeweicht werden und zu keimen beginnen, werden aus den schlafenden Körnern wahre Vitalstoff-Kraftwerke. Brokkolisprossen bilden während des Keimvorgangs beispielsweise krebshemmende Stoffe.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 17. October 2019

Stand: 18. October 2019

Sprossen – So Frisch, dass sie sogar noch wachsen!

Sprossen sind ein wahres Wundernahrungsmittel. Sprossen sind selbst nach der Ernte noch lebendig und liefern dem Körper daher unglaublich frische Vitalstoffe.

Erst der Keimprozess ansich ermöglicht es uns, die Sprossenkeimlinge mit all ihren wertvollen Inhaltsstoffen roh zu uns nehmen zu können. Die harten Samenkörner werden während der Keimung weich und gut bekömmlich, da sich ihre Struktur grundlegend verändert.

Enzyme werden durch das Wasser aktiviert und bringen den Stoffwechsel und das Wachstum der ruhenden Samen in Gang. Die Produktion von Nährstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und anderen Vitalstoffen wird beim Keimen angekurbelt – das Samenkorn beginnt zu wachsen und zu leben.

Wertvolle Vitalstoffe und Enzyme aus Sprossen

Das Keimen von Samen, Nüssen, Getreide und Hülsenfrüchten erhöht deren Enzymanteil auf das bis zu 43-fache des ungekeimten Samenkorns. Beim Verzehr von Sprossen können diese bioverfügbaren Enzyme unseren Organismus aktivieren und uns dabei helfen, die Nährstoffe, die wir mit unserer Nahrung zu uns nehmen, besser zu verdauen.

Ein Salat aus verschiedenen Sprossen enthält – verglichen mit einem herkömmlichen Salat aus beispielsweise Kopfsalat – fünfmal mehr Proteine, sechsmal mehr Vitamin C und siebenmal mehr Vitamine des B-Komplexes – und kostet ganz nebenbei nur die Hälfte!

Sprossen weisen zudem unter allen Nahrungsmitteln die höchste Konzentration an Nährstoffen pro Kalorie auf. Der Nährwert von Sprossen ist um ein Vielfaches höher als jener des ursprünglichen, nicht gekeimten Kornes – seien es Samen, Bohnen oder Nüsse. Sprossen enthalten grosse Mengen an Antioxidantien, die Zellschäden abwenden und uns zugleich vor zu frühem Altern schützen.

Ein weiterer Vorteil von Sprossen besteht darin, dass man kaum Vorbereitungszeit für deren Zubereitung braucht. Man muss sie nicht waschen, schälen (oder pellen) und auch nicht klein schneiden – man kann sie einfach so geniessen. Selbstgezogene Sprossen bieten unzählige nährstoffliche Vorteile – und können auf unterschiedlichste Weise verwendet werden – in Salaten, in Smoothies, in Suppen, in Gemüsepfannen, auf dem Brot, in Sossen, etc.

Sprossen selbst ziehen – Worauf man achten sollte

Die Samen können das ganze Jahr über in den eigenen vier Wänden ganz einfach gezogen werden. Alles was man braucht ist ein geeignetes Keimgefäss, Wasser und natürlich Keimsaaten.

Keimbehälter gibt es mittlerweile in den verschiedensten Formen und Grössen. Man kann Sprossen auf die ursprüngliche Art mithilfe eines umgekehrten Einweckglases (mit einem Sieb oder Stück Stoff als Deckel) ziehen, oder auf moderne und zeitsparende Keimgeräte zurückgreifen, die die Sprossen in regelmässigen Abständen automatisch mit Wasser versorgen und durchspülen.

Für Berufstätige und Menschen, die ihre Sprossenzucht gerne mal vergessen, eignen sich diese Geräte besonders gut, da sie die regelmässige Wasser- und Luftversorgung der Sprossen sicherstellen, ohne dass die Keimlinge anfangen zu schimmeln. Man muss sich also um fast nichts kümmern.

Neben diesen automatischen Sprossenmaschinen gibt es natürlich auch recht günstige Glas- oder Plastikgefässe, die es teilweise auch ermöglichen, gleichzeitig verschiedene Samen, Bohnen und Nüsse keimen zu lassen.

Bei allen Keimgeräten und Keimgefässen sollte man jedoch darauf achten, dass die Öffnungen der Behälter nicht zu gross sind für die gewünschte Sprossenart. Sehr kleine Keimsaaten wie Kresse eignen sich generell nicht für herkömmliche Keimbehälter, doch diese kleinen Sprossenarten kann man wunderbar in engmaschigen Kressesieben anziehen. In der Beschreibung der entsprechenden Produkte ist meistens angegeben, welche Keimsaaten geeignet sind.

Doch egal welches Produkt man wählt – ob Marke Eigenbau, manuell oder automatisch – das Prinzip der Sprossenzucht ist immer das selbe:

Die Sprossen brauchen Luft und Feuchtigkeit, um zu keimen. Sie sollten daher regelmässig mit frischem Wasser durchgespült werden, damit sie feucht bleiben, aber nicht im Wasser liegen und nicht schimmeln. Die Keimzeit variiert je nach Art der Sprossen und nach persönlichen Vorlieben zwischen 2 und 8 Tagen. Bleiben die Sprossen etwas länger im Behälter, bilden sie grüne Blätter aus und werden zu kleinen Pflänzchen, den so genannten "Bay Greens", die jedoch ebenfalls essbar und sehr nahrhaft sind.

Wenn auch Sie von den gesundheitlichen Vorteile der Sprossen profitieren möchten, probieren Sie doch die Sprossen selbst zu ziehen. Kinderleicht, nährstoffreich und mega frisch!

Regeln zum Ziehen von Sprossen

Beim Ziehen von Sprossen können prinzipiell zwei grundlegende Dinge schief laufen: Entweder die Sprossen vertrocknen, oder sie fangen an zu gären bzw. schimmeln. Wer die folgenden Punkte beachtet, sollte jedoch keine Probleme beim Sprossenziehen haben.

- Achten Sie auf die passende Grösse der Öffnungen bzw. der Maschen des Keimbehälters, damit die Samen nicht durchfallen können.
- Spülen Sie die Keimlinge regelmässig und mehrmals täglich (mind. 3x) mit frischem Wasser.
- Halten Sie die Keimlinge zwar feucht, aber vermeiden Sie, dass sie im Wasser liegen.
- Die beste Temperatur für den Keimling ist normale Raumtemperatur. Achten Sie darauf, dass es nicht zu kalt oder zu heiss für die Sprossen wird.
- Geben Sie den Keimlingen viel Platz zum Atmen - Machen Sie den Keimbehälter nicht zu voll und achten Sie auf genügend Luftzufuhr.

Wenn Sie diese Dinge beachten, sollte einer erfolgreichen Sprossenzucht - mit oder ohne Sprossenmaschine - nichts mehr im Weg stehen.

Rezept für Mandelkeim-Milch

Nun wollen wir Ihnen noch ein leckeres Rezept mit Mandelkeimlingen vorstellen: Eine schmackhafte Mandelkeim-Milch

Lassen Sie dazu biologisch angebaute Mandeln für einige Tage (wie oben beschrieben) keimen, bis Sie am Ende der Mandel eine weisse Spitze erkennen können. Entfernen Sie die Mandelhaut. Wenn dies nicht einfach von der Hand gehen sollte, giessen Sie kurz heisses Wasser über die Mandeln und lassen Sie sie danach abkühlen. Jetzt sollte die Haut leicht zu entfernen sein.

Auf einen Teil Mandeln kommen drei Teile stilles Wasser. Mixen Sie Mandeln und Wasser in einem Küchengerät bis eine gleichmässige Konsistenz entstanden ist. Sie können auch Rohhonig oder Vanille hinzufügen, um den Geschmack nach Ihren persönlichen Vorlieben anzupassen.

Filtern Sie die Mixtur anschliessend durch ein feines Sieb oder geniessen Sie die leckere Mandelkeim-Milch ungefiltert. Ob frisch gekühlt oder leicht erwärmt (nicht gekocht!) - die Mandelkeim-Milch schmeckt einfach fabelhaft. Auch Kinder werden diesen gesunden Drink lieben.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/sprossen-ziehen-ia.html>