



Sprossenzucht - Frischer geht's nicht

Sprossen - lebendig und aktiv

Sprossen sind Vitalkost, die man sich nicht besser und frischer wünschen könnte. Kein noch so frisch geerntetes Gemüse kann die Frische von Sprossen schlagen - denn Sprossen wachsen noch auf dem Teller weiter.

Sprossen liefern daher hoch bioverfügbare [Vitamine](#), [Mineralien](#), [Antioxidantien](#) und eine reiche Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen.

In nur wenigen Tagen Keimzeit vervielfältigen die Sprossen ihren Gehalt an den in der Saat enthaltenen Vitaminen A, E und C sowie dem Vitamin-B-Komplex.

[Lebendige Enzyme](#) unterstützen die Verdauung des Sprossen-Lieberhabers, seinen [Stoffwechsel](#) und aktivieren sowohl die Energieproduktion des Organismus als auch Reparaturmassnahmen auf zellulärer Ebene.

Wanted! Sprossen!

Bereits während des zweiten Weltkrieges verfasste [Dr. Clive M. McKay](#), Professor für Ernährung an der Cornell Universität in Ithaca im Bundesstaat New York einen Artikel zum Thema "Sprossen".

Er begann mit den Worten:

Gesucht! Gemüse, das in jedem Klima wächst, dem Nährstoffgehalt von Fleisch gleichkommt, in 3 bis 5 Tagen reif ist, an jedem Tag des Jahres gesät werden kann, weder Boden noch Sonne braucht, so viel [Vitamin C](#) wie [Tomaten](#) enthält, keine Abfallprodukte beim Anbau verursacht und so schnell wie ein Kotelett gekocht werden kann!

Bitteschön, hier haben Sie es! Sprossen erfüllen alle diese Wünsche - und noch viel mehr, denn sie können roh gegessen werden, was man mit einem Kotelett so gut wie nie macht.

Sprossen und ihre Vorteile

Die meisten [Keimsaaten](#) haben eine Haltbarkeitsdauer über viele Jahre hinweg. Bei einer beständigen Temperatur von etwa 21 Grad Celsius können sie mindestens vier Jahre lang aufbewahrt werden und büssen dabei nichts von ihrer Keimfähigkeit ein.

Keimsaaten sind ferner winzig und brauchen deshalb nicht viel Platz für die Aufbewahrung. Gleichzeitig aber sind sie ausserordentlich ergiebig. Aus einem einzigen Löffel Saatgut entsteht nach wenigen Tagen - je nach Art der Samen - eine grosse Handvoll frischer, knackiger Sprossen.

Sprossen sind leicht zu lagern

Gelagert werden Keimsaaten für Sprossen am besten in einem kühlen, trockenen und dunklen Raum in luft- und wasserdichten Vorratsbehältern, die so stabil sein sollten, dass sie auch vor Nagetieren sicher sind (falls es diese bei Ihnen geben sollte).

Selbst die fertig gekeimten Sprossen können - je nach Jahreszeit und Kühlmöglichkeiten - noch einige Tage bis Wochen aufbewahrt werden. Dazu verpackt man sie am besten in ein verschliessbares Schüsselchen und stellt sie in den Kühlschrank oder an einen anderen möglichst kühlen Platz.

Allerdings sollten die Temperaturen nicht unter 10 Grad fallen, damit die Sprossen keine Kälteschäden davon tragen. Die meisten Sprossen wachsen im Kühlschrank weiter, nur sehr viel langsamer als bei höheren Temperaturen.

Keimsaaten sind preiswert



Keimsaaten für Sprossen sind äusserst preisgünstig. Bedenkt man ausserdem die Tatsache, dass aus einer winzigen Menge Samen eine grosse Portion Gemüse entsteht, so sind Keimsaaten gleich doppelt preiswert.

Der Preis richtet sich allerdings meistens nach der gekauften Menge, so dass Sie noch mehr sparen können, wenn Sie grössere Mengen bevorraten.

Sprossen-Küche: Abwechslungsreich und vielfältig

Die Sprossen-Küche ist ferner unglaublich abwechslungsreich, da es Keimsaaten und somit auch Sprossen in einer schier endlosen Vielfalt gibt.

Folgende Sprossen-Samen sind besonders empfehlenswert, da sie überdies kinderleicht zu ziehen sind:

[Alfalfa](#), [Amaranth](#), [Bockshornkleesamen](#), [Brokkolisamen](#), [Dinkel](#), Erbsen, [Gartenkresse](#), Kamut, [Kichererbsen](#), Kürbissamen, [Linsen](#), Mungbohnen, [Quinoa](#), Radieschen, Rettich, Roggen, Rucola, Senf (gelb), [Sesam](#) und Sonnenblumenkerne.

Der Sprossen-Ferrari unter den Keimsaaten

Der Ferrari unter den Keimsaaten ist der Brokkoli. [Brokkolisprossen](#) sind berühmt für ihren zusätzlichen Gehalt an [Sulforaphan](#). Besonders zu erwähnen ist hierbei die Sorte Broccoli calabrese, die - im Gegensatz zu den normalen Brokkoli-Sprossen - einen aussergewöhnlich hohen Anteil an Sulforaphan aufweist.

Dabei handelt es sich um ein bereits in der Medizin eingesetztes Antioxidans, das zwar auch im gewöhnlichen [Brokkoligemüse](#) steckt, in einer sehr viel grösseren Menge aber in den Brokkolisprossen vorkommt.

Die Sulforaphan-Menge in Brokkolisprossen ist fünfzig Mal höher als jene im Brokkoligemüse. Sie können also mit ungefähr 30 Gramm Brokkolisprossen die gleiche Menge an Antioxidantien zu sich nehmen wie mit drei Pfund Brokkoli-Gemüse.

Für alle, die die Sprossenzucht als zu aufwändig empfinden, gibt es [Brokkolisprossen in Form von lagerfähigem Sprossenpulver](#). Hochwertiges Sprossenpulver wird bei Temperaturen unter 40 Grad produziert, damit alle Inhaltsstoffe vollumfänglich erhalten bleiben.

Sprossen selber ziehen ist kinderleicht

Kaum ein Gemüse kann so leicht und so schnell angebaut werden wie Sprossen. Sie brauchen dazu keinen Garten, keine Terrasse, auch keinen Balkon, ja noch nicht einmal einen Blumentopf und auch keine Erde.

Die Liste all der Dinge, die Sie für die Sprossen-Anzucht wirklich brauchen, ist deutlich kürzer: Sprossen-Samen, Keimgläser (alternativ ein Keimgerät oder kleine Schüsselchen) und Wasser. Mehr nicht.

Keimgläser sind spezielle Gläser, die in etwa die Ausmasse von Einmachgläsern haben, deren Deckel aber aus einem Sieb besteht, so dass man damit die Sprossen sehr leicht spülen kann, nämlich einfach, indem man das Glas auf den Kopf stellt und das überschüssige Wasser aus dem durchlöchernten Deckel fließen kann.

Keimgläser gibt es im Bioladen, Reformhaus oder im Internet. Falls Sie keine Keimgläser kaufen möchten, können Sie als Alternative auch einfach verschiedene Schüsselchen und ein feines Sieb verwenden. Lediglich für Kressesamen und der Zucht von Weizen- oder Gerstengras brauchen Sie statt Schüssel oder Keimglas flache Schalen oder für Kresse ein sog. Kressesieb.

In jedes Keimglas (oder Schüsselchen) füllt man einige Keimsaaten und gibt so viel Wasser hinzu, damit die Samen darin über Nacht quellen können.

Am nächsten Tag schüttet man das Wasser weg, spült die Samen (wenn kein Keimglas vorhanden ist, dann füllt man sie zum Spülen in das Sieb) und gibt sie dann ohne Wasser in die Keimgläser zurück. Täglich werden die keimenden Samen auf diese Weise zwei- bis dreimal gespült.



Im stehenden Wasser befinden sich die Samen also nur in der ersten Nacht. Anschliessend sind sie nur noch leicht mit Wasser benetzt, nämlich mit den Wasserrückständen, die nach dem Spülen an den Samen haften geblieben sind.

Kresse- und Weizengras-Sprossen selbst ziehen

Gartenkresse sät man auf zwei Lagen Küchenpapier, das in Wasser getränkt wurde. Auf dieselbe Weise lassen sich Gräser für Grassaft ziehen (z. B. [Weizengras](#), [Gerstengras](#), Kamutgras, Alfalfagrass usw.). Vergessen Sie regelmässiges wässern nicht.

Gräser sind zwar leicht zu ziehen, doch ist das Entsaften nicht sehr ergiebig. Sie benötigen also sehr viel Gras, das Sie am besten in passenden Keimgeräten ziehen, wie z. B. im Easygreen-Keimgerät.

Eine Alternative ist hier die Bevorratung mit hochwertigen Graspulvern, z. B. [Gerstengraspulver](#) besser [Gerstengrassaftpulver](#), Weizengraspulver, [Dinkelgraspulver](#) und Kamutgraspulver.

Mit Wasser und etwas natürlicher [Bio-Vanille](#) vermischt ergeben sie vitalisierende Drinks, die uns mit allen wohltuenden Eigenschaften des [Chlorophylls](#) und der den Gräsern zahlreich innewohnenden sekundären Pflanzenstoffen versorgen.

Sprossen - Ernte nach 24 Stunden

Viele Sprossen kann man bereits nach 24 Stunden essen, z. B. Mungbohnsensprossen, Sonnenblumensprossen oder Getreidekeimlinge.

Die meisten Sprossen jedoch erntet man nach 3 bis 7 Tagen, manche auch erst nach 12 Tagen. Letzteres ist dann der Fall, wenn ein besonders hoher Grün- also Blattanteil gewünscht ist.

Sprossen selber ziehen - Was mache ich damit?

Sprossen sind sehr vielseitig und können in vielerlei leckere, gesunde und basische Gerichte verwandelt werden:

- Sprossen werden mit einem Dressing zu Sprossensalat.
- Sprossen können auch in jeden beliebigen anderen Salat gemischt werden.
- Sprossen in Gemüsebrühe blanchiert werden zu einer Sprossensuppe.
- Sprossen passen auch in [grüne Smoothies](#). Dazu mixt man sie mit Wasser und Früchten in einem gewöhnlichen Haushaltsmixer.
- Sprossen sind leicht gedünstet eine Gemüsebeilage.
- Sprossen können entsaftet werden und verwandeln sich so - gemischt mit anderen Gemüsesäften - zu äusserst heilsamen und konzentrierten Säften.
- Sprossen passen ausserdem auf jedes belegte Brot.
- Sprossen verzieren Gerichte aller Art.



- Sprossen können zu Sprossen-"Käse" verarbeitet werden. Dazu Sprossen (z. B. Kürbis- oder Sonnenblumenkernsprossen) mit etwas Wasser vermischen, hacken oder in einem Mixer mixen und an einem warmen Ort 8 Stunden stehen lassen.

Die Sprossenpaste beginnt zu fermentieren. Anschliessend mit Salz oder [Tamari](#), etwas [Knoblauch](#) und Kräutern würzen und servieren.

- Sprossen lassen sich hervorragend in [Keimlings-Brot](#) verwandeln.
- Sprossen gemixt mit [Zwiebeln](#), Kräutern und Nüssen können als Füllung, Pastete oder Brotaufstrich genutzt werden.
- Sprossen-Notfall-Menü: Sprossen mit [Nüssen](#) mischen, mit getrockneten [Kräutern](#), etwas [Essig](#) und Öl mischen und geniessen.

Sprossen helfen überleben

Sprossen können sogar als regelrechtes Survival-Food bezeichnet werden.

Denn in Form von Keimsaaten sind sie hervorragend monate- wenn nicht gar jahrelang lagerfähig. Sie benötigen wenig Platz, keine Kühlung und können mit nichts als Wasser in kurzer Zeit essbar gemacht werden.

Sie sind also DIE Lösung für Krisenzeiten - falls diese jemals eintreten sollten (drei Mal auf Holz klopf!) - und gehören daher unbedingt in jedes Krisen-Paket.

Darin nämlich sind im Allgemeinen meist stark industriell verarbeitete Trockenprodukte, die nur noch in bescheidener Weise naturbelassene Vitalstoffe liefern, von sekundären Pflanzenstoffen, lebendigen Enzymen und Antioxidantien ganz zu schweigen.

Während man bei einer Versorgungskrise nach beispielsweise einem Erdbeben immer noch aus dem eigenen Garten Obst und Gemüse ernten kann (sofern der Garten noch da ist), ist das nach einem atomaren Unglück nicht mehr so empfehlenswert.

Obst und Gemüse sind dann radioaktiv belastet und sollten vorerst nicht mehr gegessen werden - es sei denn, sie stammen aus einem Gewächshaus. Bedeutet das also, dass wir uns nur noch von Suppenpulver, Instantgetränken und Dosenfutter ernähren dürften?

Wenn das Krisen-Paket mit Sprossen-Samen und anderen Sämereien bestückt ist, dann wird der Speiseplan auch in Extremsituationen abwechslungsreich und voller Vitalstoffe sein.

Der Verzehr von Sprossen kann in Zeiten der Lebensmittelknappheit also regelrecht Ihr Leben retten und Sie davor bewahren, nur noch Konserven und leere Kalorien aus mehl- und zuckerhaltigen Produkten essen zu müssen.

Die Sprossen werden Ihnen all das liefern, was Ihr Körper und Ihr Immunsystem brauchen, um auch Extremphasen gesund und munter zu überstehen.

Doch warten Sie bitte nicht auf Krisenzeiten, bevor Sie mit der Sprossenzucht beginnen. Das wäre zu schade! Beginnen Sie am besten noch heute damit und geniessen Sie jeden Tag eine andere Sprossenvariante.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).



Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben
- in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus.

Quellen:

- Zentrum der Gesundheit