

*S*prossen

weisen eine sehr hohe Konzentration an Enzymen, Eiweiß und Vitaminen auf und stärken somit die Abwehrkräfte und die Widerstandsfähigkeit des Organismus.

Zur Keimung gibt es Gefäße aus Kunststoff oder Ton, aber es eignen sich ebenso einfache Einkochgläser. Auf dieser Seite ist nur eine kleine Auswahl von den Möglichkeiten der Samen, Getreide und Hülsenfrüchte die sich zum Keimen eignen und uns besonders in der kalten Jahreszeit mit Vitalstoffen bestens versorgen. Schon eine kleine Handvoll deckt den Tagesbedarf an Vitalstoffen und darüber hinaus schmecken sie sehr gut, sei es um Salate zu verfeinern, oder einfach auf das Butterbrot streuen...



Mungbohnen - Sprossen

Oder grüne Sojabohnen, milder Geschmack. Ca. 12 Std. einweichen, 3 mal täglich spülen, Ernte nach 3 - 4 Tagen.



Alfalfa - Sprossen

Die Königin der Sprossen, sehr milder Geschmack. Ca. 8 Std. einweichen, 3 mal täglich spülen, Ernte nach 6 - 7 Tagen.



Radieschen - Sprossen

Milder als Rettich-Sprossen, kräftiger, leicht scharfer Geschmack. Kurz einweichen, 3 mal täglich spülen, Ernte nach 3 - 4 Tagen.



Kresse - Sprossen

Milder, leicht scharfer Geschmack. Ca. 4 Std. einweichen, 3 mal täglich spülen, Ernte nach 4 - 5 Tagen.

Brigitte Ablinger

Keimlinge und Sprossen

Gesundheitsbewusste Menschen entlasten ihren Körper, indem sie weniger und dafür wertvolleres essen. Dies vor allem in der Zeit von Allerheiligen bis Lichtmess. Um ergänzend dazu unsere Abwehrkräfte zu unterstützen und zu stärken, haben wir vor allem jetzt im Frühling - der Zeit des Sprießens und Knospens - die wunderbare und einfache Möglichkeit des Konsums einer Vielfalt an Keimlingen und Sprossen.



Diese lebensfrischen Vitalitätsspende enthalten aufgespaltene Proteine sowie leicht verdauliche – weil umgewandelte – Stärke.

Der Vitamingehalt der Nahrungsmittel steigt zum Teil um 200 Prozent, Mengen- und Spurenelemente werden löslich gemacht und sind so für den Körper gut verfügbar. Außerdem entwickeln sich durch den Keimprozess viele Enzyme, die unseren Stoffwechsel fördern und beschleunigen können. Aber auch von den reichlich vorhandenen Faserstoffen profitiert unsere Verdauung.

Ganz viele Samenkörner können einfach zu Hause gekeimt werden. Je nach Entwicklungsstand der Pflänzchen sprechen wir von Keimlingen, Sprossen, Grünkraut oder Gras:

Keimlinge haben aus dem Samenkorn die kleinen weißen Tüpfelchen (Keimlinge) geschoben, ganz kurze Wurzel- und Sprossenansätze sind sichtbar, zum Beispiel Weizenkeimlinge (ideal fürs Müsli), **Sprossen** haben die Wurzeln und den Spross entwickelt. Er sollte nicht länger als das Samenkorn selber sein, um einen geschmacklichen Genuss zu bilden.

Grünkraut hat bereits die Keimblättchen entwickelt, diese nehmen Sonnenlicht auf und entwickeln dadurch viel Chlorophyll. Gras, wie zum Beispiel Weizen- oder Gerstengras, sind gekeimte Körner die sich bereits im Grasstadium befinden. **Gras**, das handbreit hoch ist, ist am Wertvollsten. Daraus wird der Saft gepresst und als Nahrungsmittel getrunken.

Einige Inhaltsstoffe, um die sich viele Menschen Gedanken machen, ob sie wohl genug davon bekommen, und woher sie sie bekommen:

Vitamin C, enthalten in: Alfalfa, allen Linsenarten, Kresse, Mungobohnen, Radieschen, Rettich, Weizen, Kichererbsen.

Nervenvitamin B: grundsätzlich in allen Samenkörnern, mal mehr, mal weniger

Eisen: Sonnenblumenkerne, Alfalfa, Mungo, Kresse, alle Linsen, Kichererbsen, Sesam, Leinsaat Hirse, Gerste, Hafer, Buchweizen.

Besonders erwähnenswert ist das exzellente Blutreinigungsmittel: Weizengrassaft

Außer den bereits genannten wertvollen Inhaltsstoffen enthält Weizengrassaft einen Reichtum an Chlorophyll. Und es enthält ein Enzym, das in der Lage ist, die Stimulation des DNA Reparatursystems der Fortpflanzungsorgane zu bewirken. Es ist wahrscheinlich das stärkste Regenerationsmittel, das wir rasch und einfach zur Verfügung haben. Wir müssen es nur nützen.

Romy Eberharter