

Angelika  
Fürstler

# Sprossen & Mikrogrün

Die ultimativen Superfoods  
aus dem eigenen Küchengarten



Mit **40**  
kreativen Rezepten  
für Vitalität und  
Wohlbefinden

HANS-NIETSCH-VERLAG



Angelika Fürstler

# Sprossen & Mikrogrün



**70 ultimative Superfoods  
aus dem eigenen Küchengarten**

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2016

2. Auflage März 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ulrike Oberländer

Korrektur: Petra Westermann

Fotos: Mónica García & José Barba, Rebecca Marshall, Angelika Fürstler, Romain Almirall-Torrel-Fürstler, Gil Frishman

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biala/Polen

Hans-Nietsch-Verlag  
Schauinslandstr. 136 h  
D-79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-336-3 (Print)  
ISBN 978-3-86264-624-1 (EPUB)  
ISBN 978-3-86264-625-8 (MOBI)  
ISBN 978-3-86264-626-5 (PDF)

# Inhalt

Vorwort	7
<b>Sprossen und Mikrogrün neu entdecken</b>	
Wer clever ist, zieht seine Sprossen selbst!	10
20 gute Gründe für einen eigenen Sprossengarten	12
Vitalstoffwunder „Sprosse“	14
So gelingt die Sprossenzucht	18
Equipment und Keimmethoden	22
Keimgeräte reinigen & desinfizieren	28
Die Praxis – vom Einweichen bis zur Ernte	32
<b>Die Porträts von A bis Z</b>	
Die Sprossenporträts im Überblick	39
<b>Die Rezepte</b>	
Einführung	80
Drinks	82
Suppen	92
Salate	102
Kleine Mahlzeiten	114
Dips, Aufstriche, Saucen	128
Brot & Co.	136
Hauptgerichte	144
Das süße Leben	156
<b>Anhang</b>	
Küchenfreunde	170
Spezielle Zutaten	171
Saatgut und Keimmethode	175
Sprossenguide-Tabelle	178
Saatmischungen – selbst gemacht	188
Erste-Hilfe-Tipps für das Sprossenziehen	189
Phytotoxine und Anti-Nährstoffe: Sicherheit geht vor	190
Register der Rezepte	192
Bezugsquellen	193
Literaturempfehlungen	194
Dank	195
Über die Autorin	196



# Vorwort

Mein erstes Mikrogrün war Gartenkresse, die in meinem Kindergarten gezogen wurde. Ich beobachtete begeistert, wie aus den Samen kleine Pflänzchen wuchsen, die ich mir über den Salat streuen konnte. Um welches herausragendes Wunderlebensmittel es sich dabei handelte, war mir allerdings nicht bewusst. Ebenso wenig war mir klar, dass es noch unzählige weitere Sprossenarten gibt, die wahre Schätze der Gesundheit und des Genusses sind.

So richtig aufmerksam wurde ich erst sehr viel später. Auf einem Markt in Mexico City stieß ich auf eine Frau, die frische Säfte und Smoothies anbot. Ich fragte sie, was denn dieses „komisch aussehende Grünzeug“ sei. Ihre Antwort lautete: „Alfalfasprossen. Sie sind so ziemlich das Gesundeste, was ich verkaufe.“ Ich probierte einen Smoothie mit dieser Zutat und da er ausgezeichnet schmeckte, wurden Sprossen zum festen Bestandteil meines Speiseplans.

Das nächste große Aha-Erlebnis hatte ich in einer Juice-Bar in Berkeley in der Nähe von San Francisco. Ein Freund fragte mich, ob ich schon einmal Weizengrasssaft getrunken hätte und schwärmte von dessen gesundheitsfördernden Wirkungen. Nun ja, der Geschmack meines ersten „Shots“ – etwas grasig, etwas süß – erwies sich als gewöhnungsbedürftig, doch schon nach wenigen Minuten merkte ich, was für einen unwiderstehlich belebenden, reinigenden Effekt der Weizengrasssaft hatte – als würden meine Zellen hüpfen vor lauter Freude und Vitalität. Seitdem genieße ich dieses grüne Lebenselixier bei jeder sich bietenden Gelegenheit.

Als ich 2011 nach Frankreich zog, waren Sprossen, Mikrogrün, Weizengrasssaft & Co. dort so gut wie unbekannt. Es gab keine einzige Bar, kein einziges Geschäft, wo ich einen Weizengras-„Shot“ oder Sprossen kaufen konnte. Dies führte dazu, dass ich mich intensiv mit dem Sprossenziehen in den eigenen vier Wänden beschäftigte. Ich war verblüfft, wie schnell und einfach ich das gesündeste Superfood der Welt selbst herstellen konnte. Dazu schmeckten die frisch geernteten Sprossen viel besser als die gekauften und kosteten nur einen Bruchteil.

Auch wenn ich bereits vor meinen Erfahrungen mit Sprossen glaubte, gesund und fit zu sein, so erkenne ich heute, dass erst diese Art der lebendigen Nahrung mich so richtig zum Leben erweckt hat. Schon der Prozess des Keimens alleine verbindet uns wieder mit den natürlichen Lebensprozessen und bietet uns die Chance, mehr im Einklang mit der Natur zu leben.

Ich wünsche dir, dass sich die unendliche Lebenskraft der Sprossen auf dich überträgt und dich dabei unterstützt, dein volles Potenzial zu leben.

HerzLicht







Sprossen  
und Mikrogrün  
neu entdecken

# Wer clever ist, zieht seine Sprossen selbst!

## Das ultimative Superfood

Vor 60 Jahren veröffentlichte Dr. Clive M. McKay, Professor für Ernährung an der *Cornell University* in Ithaca (New York), unter dem Titel „Wanted“ einen Artikel über Sprossen. Darin schrieb er: „Gesucht: Gemüse, das in jedem Klima wächst, dessen Nährstoffgehalt dem von Fleisch Konkurrenz macht, das in drei bis fünf Tage erntereif ist, an jedem Tag des Jahres gesät werden kann, weder Erde noch Sonne braucht und so viel Vitamin C wie Tomaten enthält, dessen Anbau keinen Abfall verursacht und das genauso schnell zubereitet werden kann wie ein Steak.“ Gesucht und gefunden: Sprossen sind Professor McKays Wundergemüse, denn sie erfüllen all diese Kriterien.

## Sprossen im Alltag

Doch Sprossen spielen in der modernen Ernährung kaum eine Rolle und das Sprossenziehen scheint nicht in unsere hektische Zeit zu passen. Es scheitert oft auch an offenen Fragen wie: Wie mache ich es richtig? Welche Methoden gibt es und welche passt für welche Samen am besten? Wie bereite ich geerntete Sprossen zu, sodass sie lecker schmecken und die Inhaltsstoffe optimal erhalten bleiben? Nach meiner Erfahrung haben Sprossen die Fähigkeit, wieder mehr Harmonie und Leben-

digkeit in unser Leben und unsere Welt zu bringen. Sie sind einfach rundherum zu wertvoll, um weiterhin ignoriert zu werden. Daher gebe ich dir in diesem Buch neben meinen Lieblingsrezepten auch alle Informationen und „Tools“ an die Hand, die du für den eigenen Sprossen-anbau brauchst. Die Beschreibung der beliebtesten und besten Keimmethoden soll dir helfen, das für dich passende Keimgerät zu finden. So wird die Reise in die Wunderwelt der Sprossen zum Spaß für die ganze Familie! Und zur Belohnung gibt es frische, gesunde und köstliche Sprossen aus deinem eigenen Küchengarten.

## Sprossen kulinarisch genießen

Neben ihren Vorzügen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind Sprossen eine kulinarische Bereicherung und finden mittlerweile auch in der gehobenen Gastronomie Beachtung. Aber nicht nur ausgewachsene Sprösslinge, sondern auch für wenige Stunden „aktivierte“ Samen sind unglaublich vielseitig verwendbar. Das „Aktivieren“, also das Einweichen von Samen, ist eine wunderbare Alternative, wenn uns die Zeit fehlt, um Sprossen über mehrere Tage zu ziehen. Diese simple Technik verwandelt im Handumdrehen Nahrungs- in Lebens-Mittel, die ein Optimum an Nährstoffen und Geschmack liefern. Mit schleimbildenden Samen, wie z. B. Lein-

oder Chiasamen, können wir Saucen eindicken, Smoothies anreichern, köstliche Puddings zubereiten und dehydrierten Snacks eine crunchige Konsistenz verleihen. Bereits nach 4 Stunden Einweichzeit ist geschälter Buchweizen die perfekte Basis für glutenfreie vegane Pfannkuchen. Außerdem kannst du mit aktivierten (und zusätzlich fermentierten) Nüssen veganen Joghurt, probiotische Vitalmilch und sogar rein pflanzlichen Käse zubereiten (Seite 79 ff.).

Eine Übersicht über die verschiedenen Sprossenarten („Sprossenguide-Tabelle“, Seite 178 ff.) zeigt auf einen Blick, was es beim Keimen zu beachten gilt, welche Wirkung die kleinen Pflänzchen auf unsere Gesundheit haben und vor allem, wie sie schmecken und wie du sie kulinarisch am besten verwendest.

## Sprossen in der Geschichte

Sprossen als Teil der menschlichen Ernährung sind keine Erfindung der Neuzeit. Sie gehören zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschen und bereits aus alten chinesischen Schriften geht hervor, dass Sprossen gegen verschiedenste Krankheiten empfohlen wurden. Vor einigen Hundert Jahren erkannten auch europäische Ärzte das Potenzial von Sprossen. So wurden sie im 17. und 18. Jahrhundert – in der Regel zu Pulver verarbeitet, um sie für die langen Reisen haltbar zu machen – zum Überlebensmittel für Seefahrer. Kressesamen hingegen ließ man direkt an Bord auf Leintüchern keimen und befeuchtete sie mit Regenwasser.

## Ganzheitlich leben mit Sprossen

Dank des immer größer werdenden Bewusstseins, was den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit anbelangt, erlebte das Sprossenziehen in den letzten fünfzig Jahren eine kleine Renaissance, zuerst vorwiegend in den USA, später auch in Europa. Sprossen sind legales Doping für Sportler, wahres Brainfood für den Berufs- und Schulalltag und unterstützen uns, endlich das Wunschgewicht zu erreichen und von innen heraus gesund und schön zu sein.

# 20 gute Gründe für einen eigenen Sprossengarten

Eines ist sicher: Wer Sprossen selbst zieht, wird im Überfluss belohnt. Es ist nahezu unglaublich, wie viele Vorteile ein eigener Sprossengarten mit sich bringt! Es ist, als würde das gesamte Universum in seiner Vielfalt und seinem unglaublichen Reichtum unser Zuhause durchfluten! Dein Sprossengarten bringt dir folgenden Nutzen:

**1** Auch wenn Gemüse nur kurz gelagert wird, es gehen dabei immer gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe verloren, Frische und Geschmack leiden ebenfalls. Sprossen dagegen müssen nicht gelagert werden, weil sie mühelos fortwährend und in relativ kurzer Zeit neu gezogen und geerntet werden können.

**2** Sprossen sind in der Regel bereits nach 3 bis 5 Tagen essbar! Besonders schnelle Sorten, wie zum Beispiel Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Quinoa und Bockshornklee, sind bereits nach weniger als 1 bis 2 Tagen erntereif. Sprossen können in jedem beliebigen Klima rund um den Globus „angebaut“ werden.

**3** Besonders im Winter sind Sprossen die beste Alternative zu importiertem, tiefgefrorenem oder eingelagertem Gemüse, denn sie können das ganze Jahr über zu Hause angebaut werden.

**4** Verschmutzungen durch Chemikalien (wie Pestizide) oder sonstige Schadstoffe in der Umwelt lassen sich beim Sprossenziehen weitestgehend vermeiden.

**5** Sprossen brauchen keine Erde zum Wachsen.

**6** Kein Gemüse ist so kostengünstig wie Sprossen. Zur Kultivierung sind nur die Samen selbst und Wasser notwendig. Luft und Licht stehen dir überall und jederzeit kostenlos zur Verfügung. Was die Keimgefäße angeht, so kannst du auch improvisieren, doch der Kauf von speziellen Keimgeräten (siehe „Equipment und Keimmethoden“, Seite 22) ist meist nicht sehr kostenintensiv.

**7** Der Sprossengarten ist gleichzeitig eine „Apotheke der Natur“, denn Sprossen versorgen uns mit einer unglaublichen Vielzahl an Mikronährstoffen – Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Ballaststoffen. Nie wieder in ihrer Entwicklung kann die Pflanze mit einer solch hohen Konzentration an wertvollen Nährstoffen punkten wie in der Keimphase.

**8** Sprossen wirken basisch auf den Körper und helfen, den Säure-Basen-Haushalt im optimalen Bereich zu halten.

**9** Sprossen versorgen uns mit allen essenziellen Aminosäuren, die vom Körper leicht und schnell aufgenommen werden können – ein „Must-Have“ in einem bewegten, vitalen Leben. Gut auch für vegan lebende Menschen, da viele Sprossen eine ausgezeichnete Quelle für die essenzielle Aminosäure Lysin sind, die in der veganen Küche nicht immer ausreichend zur Verfügung steht.

**10** Sprossen sind kalorienarm und ballaststoffreich, was sich bestens auf unsere Verdauung, unser Wohlbefinden und unser Körpergewicht auswirkt. Der hohe Nährstoffgehalt bei gleichzeitig geringem Kaloriengehalt macht sie zu einem klassischen, preisgünstigen Superfood für jedermann.

**11** Sprossen bereichern unsere kulinarischen Kreationen durch viele unterschiedliche Geschmacksnuancen sowie prächtige Farben (zur Dekoration besonders geeignet).

**12** Es gibt eine Auswahl von mehr als 45 Sorten von Sprossen.

**13** Sprossen machen uns unabhängiger von Jahreszeit und dem Angebot in den Läden, denn durch den eigenen Sprossengarten können wir uns selbst jederzeit mit hochwertigster Nahrung versorgen.

**14** Kinder lieben Sprossen. Ein eigener Küchengarten macht selbst Großstadtkinder mit den Prozessen in der Natur vertraut.

**15** Sprossen sind eine Nahrung für Körper, Geist und Seele, denn das Sprossenziehen verbindet uns wieder mit der Natur und dem Wunder des Lebens. Wir hegen und pflegen die Keimlinge und treten so in Beziehung zur Pflanzenwelt.

**16** Mit dem eigenen Küchengarten sparen wir nicht nur Geld, sondern tun auch etwas Gutes für Umwelt und Mutter Erde: Transport, Verpackung und Kühlung von Gemüse fallen weg und wir verbessern zudem noch unsere CO<sub>2</sub>-Bilanz. Ist das nicht super?!

**17** Keimsaat können wir mehrere Jahre lagern.

**18** Sprossen werden auch als „Survival Food“ bezeichnet und sind ideal für längere Wanderungen oder Expeditionen. Das Keimgut benötigt wenig Platz, muss nicht gekühlt werden, kann Monate, ja sogar Jahre gelagert und in kürzester Zeit – mit Wasser – in eine Power-Nahrung verwandelt werden.

**19** Sprossen und Mikrogrün finden aber auch im Beautybereich Verwendung. So ist zum Beispiel Weizengrasssaft, der als Maske auf die Haut aufgetragen wird, vor allem bei gesundheitsbewussten Celebritys ein echter Geheimtipp.

**20** Und das Beste: All diese Vorteile gibt's für nur 2 bis 5 Minuten Zuwendung täglich.

# Vitalstoffwunder „Sprosse“

Zuerst werfen wir einen Blick darauf, was bei der Entwicklung von Sprossen passiert und welche Phasen sie vom Samen bis zum Mikrogrün durchlaufen. Anschließend beschreibe ich die verschiedenen Vitalstoffe in den jungen Pflänzchen, die für unsere Gesundheit und Vitalität von großem Nutzen sind.

## Vom Samen über Sprossen zum Mikrogrün

Die Aktivierung ist die erste Phase des Sprossenziehens: Die Samen werden eingeweicht, dadurch „erwecken“ wir sie sozusagen zum Leben: Wir machen sie dadurch nicht nur leichter verdaulich, sondern erhöhen die Wirksamkeit ihrer Vitalstoffe für uns deutlich.

Danach bildet sich der „Keimling“, er enthält sowohl die oberirdischen Teile als auch die jungen Wurzeln. Geben wir dem Keimling mehr Zeit, um sich zu entwickeln, wird daraus die Keimsprosse, schlicht „Sprosse“ genannt. Sprossen werden gewöhnlich als Ganzes verzehrt – also samt Keimblättern, Stängel sowie Wurzeln und in den meisten Fällen auch mit den Samenhüllen. Im üblichen Sprachgebrauch, wie auch in diesem Buch, wird nicht zwischen „Keimling“ und „Sprosse“ unterschieden.

Die Sprosse entwickelt sich weiter zu Mikrogrün, Grünkraut oder Gras, die umgangssprachliche ebenfalls als Mikrogrün bezeichnet werden. Ich führe sie einzeln an, da es Unterschiede gibt, wie sie geerntet und verarbeitet werden. Junges Mikrogrün lässt sich je nach Keimmethode auch mit Wurzeln ernten. Bei älterem Mikrogrün und Grün-

kraut werden die Blätter samt Stängel geerntet und gegessen. Gras wird ebenfalls ohne Wurzeln und Samenhüllen geerntet, ist jedoch nicht zum direkten Verzehr geeignet. Es wird idealerweise zu Saft verarbeitet oder in sehr geringen Mengen zu Smoothies hinzugefügt.

In den meisten Fällen werden diese zwischen dem 7. und dem 12. Tag geerntet, weshalb es auch als „Zwölftagekraut“ bekannt ist.

## Was beim Keimen geschieht

Der Same trägt alles in sich, was er braucht, um zu einer großen, kräftigen Pflanze heranzuwachsen. Mithilfe von Feuchtigkeit, Sauerstoff, Wärme und Licht beginnt der Same sich zu entfalten, seine Enzyme werden aktiviert und es kommt zu folgenden biochemischen Prozessen:

- Proteine werden in Aminosäuren zerlegt.
- Fette wandeln sich in essenzielle Fettsäuren.
- Komplexe Kohlenhydrate (vorwiegend Stärke) werden in Einfach- und Zweifachzucker zerlegt (daher schmecken Getreidekeimlinge süß).
- Natürlich vorkommende Säuren und Gifte, die dem Samen als Fraßschutz dienen, werden abgebaut.
- Der Wasseranteil des Samens steigt von 5 bis 12 Prozent auf über 70 Prozent an.
- Kurz gesagt: Die Keimsaat wird lebendig.

## Enzyme

---

Enzyme wirken in unserem Organismus als spezifische Katalysatoren, sie beschleunigen ganz bestimmte biochemische Reaktionen und helfen so, den Körper zu entgiften, Krankheitsherde zu entfernen, vorzeitigem Altern vorzubeugen und akute und chronische Krankheiten positiv zu beeinflussen.

Alle Säugetiere brauchen Enzyme, um zu überleben. Keine anderen Lebensmittel sind derart enzymreich wie Sprossen. Das *Ann Wigmore Institute* in den USA fand heraus, dass Sprossen bis 100-mal mehr Enzyme enthalten als frisches Gemüse. Die Enzyme dienen während der Keimung dazu, den Stoffwechsel der Pflanze voranzutreiben. Im menschlichen Körper wirken sie genauso. Mit zunehmendem Alter ist der menschliche Organismus immer weniger in der Lage, Enzyme selbst zu bilden, weshalb der hohe Enzymgehalt in Sprossen vor allem für ältere Menschen ein Plus an Vitalität und Gesundheit bedeutet.

Allerdings sind Enzyme sehr wärmeempfindlich und werden bereits ab einer Temperatur von 42 °C zerstört. Sprossen, Obst und Gemüse sollten daher am besten roh genossen werden. Auch langes Aufbewahren und mechanische Verarbeitungsprozesse, wie z. B. Zermahlen oder Zentrifugieren, beeinträchtigen die Funktionsfähigkeit von Enzymen.

## Vitamine

---

Vitamine sind organische Verbindungen, die wir in kleinen Mengen regelmäßig über die Nahrung aufnehmen müssen. Sie haben im Körper katalytische und steuernde Funktionen, sind etwa

am Zellaufbau, am Aufbau von Blutkörperchen, Knochen und Zähnen und an der Stärkung des Immunsystems beteiligt. Sie reagieren unterschiedlich empfindlich auf äußere Einflüsse wie Hitze, UV-Strahlung, Sauerstoff, Säuren.

Viele Studien, die in *Annals of Internal Medicine* im Dezember 2013 veröffentlicht wurden, bestätigen, dass synthetische Multivitamin- und Mineralstoffpräparate, die täglich von Millionen Menschen geschluckt werden, keine Wirkung auf unsere Gesundheit haben und zu keinem besseren Ergebnis führen als Placebos. Aus einigen Studien geht sogar hervor, dass eine Überdosierung eher negative Folgen für die Gesundheit hat.

Nun aber zu den guten Nachrichten! Vitamine in Sprossen gehen eine Verbindung mit Enzymen ein, wodurch sie besser vom Körper aufgenommen und verwertet werden. Außerdem ist eine Überdosierung nicht möglich. Während der Keimung erhöht sich zudem der Vitamingehalt. In vielen Sprossen steigt der Vitamin-E-Gehalt bis auf das Sechsfache, der Vitamin-A- und Vitamin-K-Gehalt bis auf das Zehnfache und der Vitamin-B-Gehalt sogar bis auf das Zwanzigfache an.

## Mineralstoffe und Spurenelemente

---

Mineralische Bestandteile in der Nahrung, die täglich in größeren Mengen (von mehr als 50 Milligramm) aufgenommen werden müssen, werden als Mineralstoffe (Mengenelemente), solche, die in geringeren Mengen (weniger als 50 Milligramm) lebenswichtig sind, als Spurenelemente bezeichnet. Sie aktivieren den Stoffwechsel und sind Bausteine für den mensch-

lichen Körper. Wie Vitamine werden auch Mineralstoffe im Zuge des Keimprozesses an Enzyme gebunden und können dadurch sehr gut vom menschlichen Körper aufgenommen werden.

Sprossen zählen neben Algen zu den besten Lieferanten für Mineralstoffe und Spurenelemente. In *Das große Buch der Sprossen und Keime* (siehe Literaturverzeichnis, Seite 193) wird der Mineralstoffgehalt von Alfalfasprossen mit dem herkömmlicher Salate verglichen. Anhand unten stehender Tabelle sehen wir schnell, mit welchem außergewöhnlichen Superfood wir es bei Sprossen zu tun haben.

## Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren versorgen den Körper mit Energie. Sie sind zum Aufbau von Zellmembranen nötig und spielen bei der Senkung des Blutfett- und Cholesterinspiegels eine wichtige Rolle. Ein Mangel verlangsamt den aktiven Stoffwechsel und kann zu wiederkehrenden Infekten, Wachstumsstörungen als auch Haarausfall führen.

Dass in einem Nahrungsmittel sehr viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten sind, sagt noch lange nichts über deren Bioverfügbarkeit aus. Fakt ist, dass nur 6 Prozent der Omega-3-Fettsäuren im Leinöl vom Körper aufgenommen werden können. Bei getrockneten Lein- und Chiasamen ist die Bioverfügbarkeit sogar noch geringer.

Somit ergibt sich die Frage: Wie können wir genügend ungesättigte Fettsäuren zu uns nehmen? Die Antwort lautet: durch Sprossen, besonders von Lein- und Chiasamen. Durch die Keimung ergibt sich auch hier eine optimale Bioverfügbarkeit und der Gehalt an diesen wertvollen Fettsäuren steigt enorm an. Auch „aktivierte“ Walnüsse und vor allem Grassäfte sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die unserem Körper schnell zur Verfügung stehen.

## Proteine

Proteine sind die Grundbausteine jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers. Sie bestehen aus einer Kette von verschiedenen Aminosäuren, 8 davon werden essenzielle Aminosäuren genannt, sie müssen über die

Lebensmittel	Kalzium*	Magnesium*	Eisen*
Eisbergsalat	20,0	11,0	0,5
Spinat	93,0	88,0	3,1
Endiviensalat	81,0	10,0	1,7
Alfalfasamen	1,4	3,6	10,0
Alfalfasprossen	210,0	440,0	12,0

\* Angaben in Milligramm

Nahrung zugeführt werden, da unser Körper sie nicht synthetisieren kann.

Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Sojabohnen enthalten alle 8 essenziellen Aminosäuren und sind daher die perfekten Proteinquellen in der Ernährung – allerdings nur theoretisch. Praktisch sieht das ganz anders aus: Die Aminosäuren können nicht vollständig aufgenommen werden und durch die Erhitzung dieser Nahrungsmittel werden bis zu 50 Prozent der essenziellen Aminosäuren zerstört. Bei vielen Sojaprodukten verhindern die sogenannten Anti-Nährstoffe die volle Assimilation.

Der Schlüssel liegt auch hier im Keimprozess, dabei werden zum einem die Anti-Nährstoffe abgebaut und zum anderen Proteine zu Polypeptiden, Dipeptiden und Aminosäuren umgewandelt. Doch selbst wenn es so ist, dass viele Sprossen alle 8 essenziellen Aminosäuren liefern, wissen wir heute, dass es nicht unbedingt notwendig ist, sie immer komplett in jeder Mahlzeit zu haben. Folgende Keimsaaten liefern reichlich Eiweiß: Adzukibohnen, Buchweizen, Kichererbsen, Mandeln, Mungobohnen, Sonnenblumenkerne, Süßlupinen.

## Ballaststoffe

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, sie wirken sich allerdings positiv auf unsere Verdauung und den gesamten Stoffwechsel aus, tragen zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei und sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl. Sprossen beinhalten im Durchschnitt deutlich mehr Ballaststoffe als Obst und Gemüse.

## Chlorophyll

Besonders Sprossengrün und Gräser sind sehr reich an Chlorophyll und werden laut Dr. Maximilian Bircher-Brenner „zum ordnen- den Lebensmittel voller Sonnenenergie“. Hier ein kurzer Einblick in das, was Chlorophyll für uns zu leisten vermag: Es wirkt

- entzündungshemmend, antibakteriell, entkrampfend und schmerzlindernd;
- desodorierend und bekämpft Mundgeruch und unangenehme Körpergerüche;
- sich positiv auf die Darmflora aus;
- antiseptisch, desinfizierend, wundheilend;
- basenbildend und unterstützt das Säure-Basen-Gleichgewicht unseres Körpers;
- beim Aufbau des Blutfarbstoffs Hämoglobin und der roten Blutkörperchen mit und schafft die Voraussetzung für gesundes Blut und eine gesunde Lymphe;
- blutreinigend und hilft bei der Ausleitung von Toxinen und Ablagerungen aus dem Körper und in verdünnter Form blutdrucksenkend und in konzentrierter Form blutdruckerhöhend.

# So gelingt die Sprossenzucht

Keimen ist wie Kuchenbacken. Wir brauchen die richtigen Zutaten in der richtigen Menge und die richtige Technik. Im Folgenden findest du die wichtigsten Regeln für eine erfolgreiche Sprossenzucht.

## Saatgut

Die wohl wichtigste Voraussetzung für die erfolgreiche Sprossenzucht sind die „kern-gesunden“ Keimsaaten selbst. Diese sollten

- biologisch erzeugt und unbehandelt sein;
- nach Möglichkeit speziell für die Sprossenzucht bestimmt sein (und damit eine hohe Keimfähigkeit aufweisen);
- absolut trocken und weder zu warm noch in direktem Sonnenlicht gelagert worden sein.

Berücksichtige beim Kauf außerdem das Haltbarkeitsdatum. Bei Nüssen solltest du unbedingt auf „Rohkostqualität“ achten.

Saatgut, das beschädigt ist, keimt nicht mehr, stattdessen fängt es an zu gären. Daher sollte es aussortiert werden. Das Gleiche gilt für Samen, die verdächtige weiße oder schwarze Flecken haben. Kaufe immer Saatgut, das luft- und lichtgeschützt verpackt ist.

## Lagerung

Die Aufbewahrung des Saatguts ist ausschlaggebend für eine hohe Keimfähigkeit. Bei trockener, kühler (12 bis 15 °C) und dunkler

Lagerung bleibt Saatgut 1 bis sogar 5 Jahre keimfähig. Je niedriger die Temperatur und Luftfeuchtigkeit, umso besser. Samen können auch tiefgefroren werden. Es empfiehlt sich, ausschließlich Glasbehälter zu verwenden. Behälter aus Miron-Violettglas bieten einen optimalen Lichtschutz, die Lagerfähigkeit des Saatgutes kann dadurch deutlich verlängert werden.

## Wasser

Wasser ist nicht nur für uns Menschen, sondern auch für Pflanzensprossen Lebens-Mittel Nummer eins. Wir sollten nur reinstes und vitales Trinkwasser für die Sprossenzucht verwenden. Hier wird es auch schon schwierig, denn Leitungswasser kann Rückstände von Chemikalien, Pestiziden, Schwermetallen, Bakterien und sogar Medikamenten enthalten und Mineralwasser in Flaschen ist auf Dauer viel zu teuer, um es für die Sprossenzucht zu verwenden.

Die einfachste, auf Dauer günstigste und zudem ökologischste Lösung ist, das Leitungswasser mit einem Wasseraufbereitungssystem zu filtern, um alle unerwünschten Schadstoffe zu entfernen, und dann zu revitalisieren. Durch diesen Prozess entsteht reines und lebendiges Wasser, das jede Zelle (von Sprosse und Mensch) gut aufnehmen kann.

Eines sei gesagt: Wasserfiltersysteme lohnen sich langfristig, doch ihre Anschaffung mag nicht für jeden erschwinglich sein. Es ist aber noch immer besser, Sprossen mit normalem



Leitungswasser zu keimen, als ganz auf deinen Sprossengarten zu verzichten.

Für die Sprossenzucht verwende ausschließlich kühles (weder zu warmes noch zu kaltes) Wasser. Es ist wichtig, Sprossen während der gesamten Keimdauer feucht zu halten und sie täglich 2-mal (manche Sorten auch 3-mal) zu spülen. Überschüssiges Wasser immer abtropfen lassen: Die Samen sollen nicht im Wasser schwimmen.

## Luft

Sprossen brauchen frische Luft, weshalb sie weder bei der Keimung noch bei der Lagerung in luftdicht verschlossene Gefäße oder Plastikbeutel gehören.

Eine ausreichende Luftzufuhr ist zudem notwendig, um überschüssige Flüssigkeit und Wärme im Keimgerät loszuwerden. Bekommen die Sprossen zu wenig Luft, können sie verderben. Keimgeräte tragen dieser Tatsache mit ihrer Bauweise Rechnung. Sie sollten stets nur mit der empfohlenen Saatmenge gefüllt werden, damit sichergestellt ist, dass jede Sprosse ausreichend mit Luft versorgt wird.

## Temperatur

Sprossen entwickeln sich am besten bei einer Temperatur von 18 bis 21 °C. Bei höheren Temperaturen gedeihen Pilze und Bakterien, während die Sprossen austrocknen. Bei niedrigeren Temperaturen nehmen Sprossen weniger Wasser auf und wachsen langsamer.

## Licht

Je nach Saatgut unterscheiden wir zwischen Dunkel- und Lichtkeimern. Handelt es sich um Dunkelkeimer, braucht die Sprosse Dunkelheit (also überhaupt kein Licht) für ihre Entwicklung. Erst wenn die Keimblätter zu sehen sind, ist Tageslicht notwendig, damit sich wertvolle Vitalstoffe und Chlorophyll bilden. Siehe Tabelle Seite 179.

### Die Keimfähigkeit testen

Die Keimfähigkeit sollte bei mindestens 80 bis 90 Prozent liegen. Mit dem folgenden einfachen Test kannst du schnell feststellen, ob dein Saatgut noch brauchbar ist: Weiche 10 Samen nach empfohlener Zeit ein und lasse sie keimen. Am nächsten Tag zählst du die Samen ab, die tatsächlich zu keimen beginnen. Sind es z. B. 8 von 10, so liegt die Keimfähigkeit bei 80 Prozent und die Saat ist für deinen Sprossengarten geeignet. Sind es weniger, ist das Saatgut nicht mehr geeignet.

## Platz und Keimzeit

Sprossen können bis zu 15-mal mehr Volumen haben als Samen. Berücksichtige dies, wenn du dein Keimgerät mit Samen füllst, damit die Sprossen genug Platz und Luft haben. Um wie viel das Volumen der jeweiligen Sprosse zunimmt, kannst du der „Sprossenguide-Tabelle“ (Seite 178) entnehmen.