

Keime und Sprossen haben gewaltige Vitaminkraft

Keime und Sprossen als Nahrung, das ist keine Erfindung der grünen Bio-Ernährung, das kennen die Menschen schon seit Jahrtausenden. Bereits vor 5 000 Jahren haben die Chinesen die Sprossen von Soja gegessen. Oder Weizenkeimlinge. Warum aber sind Keime und Sprossen heute so wichtig? In den winzig kleinen Samen schlummert viel Kraft und Energie und wartet auf den Tag X, wenn aus diesen Samenkörnern oder Hülsenfrüchten neues Leben entstehen soll. Und das hat es in sich: Der Vitamin-C-Gehalt in einem Luzerne-Samen steigt in den ersten 72 Stunden des Keimens um 500 Prozent. Der Gehalt an Betacarotin um 300 Prozent. Der Vitamin -C-Gehalt eines keimenden Hafers steigt um 600 Prozent. Aus Keimen und Sprossen tanken wir gigantische Kräfte, wie wir sie in einem landläufigen Gemüse – etwa aus einem Treibhaus -gar nicht vorfinden können.

Das können Sie am Besten keimen:

Weizen:

Seine Keime liefern B-Vitamine und Magnesium für die Nerven. Einweichdauer 12 Stunden, Keimdauer 2 bis 4 Tage. Schmecken süsslich - aber nur im jungen Stadium gut.

Sonnenblumenkerne:

Diese Keime stärken die Immunkraft, liefern positive Fettsäuren, leichtverdauliches Eiweiss, schützen Blase und Prostata. Einweichdauer 6 Stunden, Keimdauer 2 bis 4 Tage. Sie schmecken leicht nussig.

Kresse:

Ausgekeimt stillt sie schnell den Hunger (viel Chrom), sie hat viel Folsäure, Beta-Karotin, Mangan, Kalzium und Kalium. Stärkt Nerven und Herz. Keimdauer 3 bis 6 Tage.

Linsen:

Die Keime versorgen uns mit Eisen, Vitamin C und E, Phosphor und Eisen. Einweichzeit 12 Stunden, Keimdauer 3 bis 4 Tage.

Sojabohne:

Die Sprossen der grünen, kleinen Sojabohne liefern viel Calcium für die Knochen, Phosphor fürs Gehirn und Eisen fürs Blut. Aber auch Vitamin A und C. Einweichzeit 12 Stunden, Keimdauer 3 bis 6 Tage.

Kichererbsen:

Als Sprossen haben sie reichlich Magnesium, Kalium, die Vitamine D und E. Einweichzeit 12 Stunden, Keimdauer 3 bis 4 Tage.

Kürbiskerne:

Kürbiskern-Sprossen haben reichlich ungesättigte Fettsäuren, die Herz und Kreislauf stärken. Einweichdauer 12 Stunden, Keimdauer 3 bis 4 Tage. Vorsicht: Bei längerem keimen werden die Keime bitter.

Leinsamen:

Leinsamenkeime sind besonders reich an Fetten sowie Schleim- und Ballaststoffen. Ausserdem enthalten sie Proteine, Vitamine und Glykoside. Sie schützen Darm und Magen, helfen bei der Verdauung.

Dinkel:

Das sind mehr Mineralstoffe und Vitamine drin als im besten Weizen. Er hat einen hohen Gehalt an Kieselsäure (Haut, Haare, Denkvermögen), nur 2,7 Prozent Fett aber 12% wertvolles Eiweiss. Einweichdauer 12 Stunden, Keimdauer 2 bis 3 Tage.

So ziehen Sie Ihre Sprossen und Keime selbst

Man braucht dazu nur einen Teller, ein Einmach-Glas, eine Schüssel oder eine Kunststoff-Keimbox aus dem Reformhaus. In so einer Keimbox geht es am einfachsten. Die Samen und Hülsenfrüchte dürfen ja nicht nass, sondern bloss feucht sein. Daher muss man das Wasser, mit dem man giesst, aus dem Teller, der Schüssel oder dem Glas immer wieder ausleeren. Aus der Keimbox fliesst es automatisch ab.

Zuerst muss man sich aus dem Reformhaus keimfähige, lebende Samen, Getreidekörner oder Hülsenfrüchte besorgen. Danach wäscht man die Samen und Körner unter fliessendem Wasser in einem Sieb und legt sie nun in einem breiten Gefäss auf, oder eben man verteilt sie in die Etagen des Keim-Apparates. Das Reizvolle dabei: Man kann in jeder Etage eine andere Keimlings-Art ansetzen.

Jetzt beginnt das Keimen, das genau überwacht werden muss. Es dauert im Durchschnitt 4 bis 5 Tage. Dann haben die Keime und Sprossen die meisten wertvollen Inhaltsstoffe in sich entwickelt. Bis dahin muss man jeden Tag zweimal - nämlich morgens und abends - die Samen, Körner oder Hülsenfrüchte mit frischem Wasser giessen. Im Keimapparat rinnt das Wasser ab. In anderen Gefässen muss es wieder abgegossen werden.

Die ideale Temperatur zum Keimen ist eine Zimmertemperatur von 22 bis 24 Grad Celsius. Da funktioniert es am besten. Die ersten beiden Tage sollten Keime und Sprossen im Dunkeln stehen. Dann holt man sie ins Licht, damit sie auch immunstärkendes Chlorophyll bilden. Die grüne Farbe ist ein wertvoller Bioaktivstoff. Die Keime und Sprossen mitsamt den Körnern und Samen, die daran hängen, werden aus der Keim-Box herausgenommen. Man darf sie auf keinen Fall gleich so essen oder kochen. Es könnten Bakterien oder winzige Pilze daran beim feuchten Keim-Vorgang entstanden sein, die für den menschlichen Organismus nicht gesund sind. Daher: Wieder in ein Sieb geben und unter fliessendem Wasser gründlich waschen.

So werden Sprossen und Keime gegessen

Jetzt sind sie essfertig. Ein Stück unverfälschte Natur von ungeheurem Vitalstoff-Wert. Eine Bereicherung für unseren Organismus, speziell in den Wintermonaten. Sie können Keime roh essen, als Salat zubereiten, in Joghurt oder Müsli einrühren oder aufs Butterbrot streuen. So gezogenes Gemüse hat mehr gesunde Inhaltsstoffe als normales Gemüse. Zwei gehäufte Esslöffel frische Weizenkeime liefern 66 Milligramm Magnesium. Ein Kopfsalat hingegen nur 22 Milligramm Magnesium, und auch das nur, wenn er ganz frisch ist



Kneipp-Verein Meilen, Homepage: www.kneipp-meilen.ch

Kneipp-Verein Meilen und Umgebung, www.kneipp-meilen.ch Tel. 044 923 30 44