

Sprossen



Sprossen

Sprossen

Superfood, Augenweide und Leckerbissen

Was ist so toll an Sprossen?

- Sie wachsen in jedem Klima
- Können jeden Tag „gesät“ werden
- Sind Jahreszeiten unabhängig
- Brauchen weder Erde, Licht oder Dünger
- Sie sind reif in 3-5 Tagen und
- verursachen keine Verschmutzung

- Das Saatgut ist einfach und lange zu lagern
- Und billig in der Anschaffung
- Sprossen brauchen täglich nur 2-5 Minuten Aufwand und liefern
- hochwertige Nährstoffquelle nicht nur für den Winter, sind
- reich an Aminosäuren (auch essentiellen, z.B. Lysin), Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und sind
- basisch

Warum sind Sprossen so gesund:

Das Saatgut, der Same ist das Survivalpackage für die zukünftige Pflanze. In ihm ist alles enthalten, was sie zum Keimen und Wachsen braucht. Beim Keimen werden Umbauprozesse in Gang gesetzt:

- Proteine werden zu Aminosäuren zerlegt
- Fette in Fettsäuren und
- Komplexe Kohlenhydrate in Einfach und Zweifachzucker.
- Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Enzyme werden leichter verfügbar.
- Wenn die Pflanze weiter wächst, wird Chlorophyll gebildet, das der Pflanze die Photosynthese ermöglicht (aus CO₂ und Wasser Zucker erzeugen) und beim Menschen entzündungshemmend, antiseptisch, probiotisch und desodorierend wirkt.

Wie zieht man Sprossen?

Man unterscheidet drei Phasen

1. **Aktivierung** passiert beim Einweichen. Je nach Samen beträgt die Einweichdauer 8-24 Stunden. Als Faustregel kann man die kürzere Einweichdauer auf kleine und die längere auf größere Samen anwenden. Ab 12 Stunden Einweichen muss das Wasser gewechselt werden. Eine Prise Salz und einen TL Zitronensaft oder Apfelessig unterstützen die Aktivierung.
2. **Keimling**: Wenn der Wassergehalt hoch genug ist (von ca 5-10 auf 70%), kann der Same keimen. Der Keimling enthält sowohl die ober- wie unterirdischen Teile. Wenn der Keimling größer wird, entwickelt er sich zur

Sprosse, die aus Keimblätter, Stängel und Wurzel besteht. Sie wird als Ganzes verzehrt. Wenn man weiter spült und wachsen lässt, entsteht

▪ **Mikrogrün**, Grünkraut oder Gras

Was braucht man dazu

1. Saatgut
2. Wasser
3. Luft
4. Optimale Temperatur (20 Grad)
5. Keimgeräte: Sprossenglas



Sprossenturm (Etagenkeimgerät)

Sprossensack

Kressesieb

Kresseigel

Sprossensieb

Vlies, Küchenpapier, Watte

Weizengrassieb

Vollautomatisches Keimgerät

Nicht alle Geräte sind für alle Samen gleich passend.

Schleimbildende Samen wie Chia, Leinsamen, Senf und Kresse kann man gut auf Watte, Vlies und Küchenrolle oder im Kressesieb oder Igel ziehen.

Bohnen enthalten Phasin, das allerdings im Laufe der Keimung abgebaut wird. Niemals vor dem 4. Tag ernten! Wer auf Nummer sicher gehen will, erhitzt die Sprosse vor dem Verzehr.

Anleitung zum Sprossen ziehen

1. **Einweichen** über Nacht; große Samen besser 24 Stunden lang, nach 12 Stunden Wasser wechseln
2. 2 x täglich **spülen** und das überschüssige Wasser abtropfen lassen (45 Grad Winkel beim Aufstellender Gläser). Das Spülen ist notwendig, um die Samen zu befeuchten und die Ausbreitung von Keimen (Pilze, Bakterien) zu verhindern
3. Dunkelkeimer im Dunkeln, Lichtkeimer im Licht. Im Glas soll die Luft zirkulieren können, das Glas darf nicht vollständig verschlossen sein. (Die Samen sind sehr duldsam, was Licht und Dunkelheit betrifft J)
4. Nach 4-5 Tagen kann man die Sprossen **ernten**: Spülen und zur Desinfektion 5-10 Minuten im Wasser-Essigbad im Verhältnis 20:1 einweichen.
5. **Trocknen** in der Salatschleuder oder gut abtropfen lassen (Sieb, Küchenrolle)
6. **Lagern** im Kühlschrank in Behältern, die mit Küchenrolle ausgelegt und nicht luftdicht abgedeckt sind
7. Sprossenzubehör **desinfizieren** und gründlich reinigen

Quelle und Buchempfehlung: **Sprossen und Mikrogrün**, Angelika Fürstler, Hans-Nietsch-Verlag

- Basics
- Portraits von A-Z
- Rezepte
- Sprossenguide Tabelle



Share this: