

## ***Die Bedeutung der Sprossen und Keime:***

- *Samen enthalten auf kleinstem Raum eine geballte Energie, die notwendig ist, um den Keimvorgang einzuleiten. Durch das Keimen wird uns dieses Energiereservoir zugänglich gemacht.*
- *Sie übertreffen den Vitalstoffgehalt im ruhenden Samen um ein Vielfaches, d.h. es vermehren sich Vitamine und bilden sich sogar welche neu wie z. B. Vitamin C, B12.*
- *Säuren und Hemmstoffe (Phytin, Tripsin) werden größtenteils abgebaut.*
- *Proteine (Eiweiß) verwandeln sich in leicht verdauliche Aminosäuren.*
- *Sie sind absolut frisch und lebendig, sonst würden sie nicht keimen.*
- *Sie können ohne großen Aufwand hergestellt werden und bedeuten in Krisenzeiten ein echtes Überlebensmittel. Sie enthalten in der Regel alle Stoffe, die wir unbedingt benötigen: essentielle Amino- und Fettsäuren, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Enzyme und andere Vitalstoffe. Außerdem sind sie einer eventuellen Verseuchung weniger ausgesetzt als andere Nahrungsmittel.*
- *Sprossen sind aufgeschlossene Nahrung, sie sind sozusagen vorverdaut. So kann auch Getreide gekeimt roh gegessen werden.*

## ***Kurzanleitung fürs Keimen***

*(Ausführliche Beschreibung und Anleitung der Keim- und Sprossenzucht aller Samen mit Vitalstoffangaben der Keimlinge und wertvollen Hinweisen finden Sie im Buch von Rose-Marie Nöcker: Das große Buch der Sprossen und Keime, Seite 22 in diesem Prospekt).*

*Bei den meisten Samen kann das Keimglas zum Keimen von kleineren Mengen verwendet werden. Durch das Umdrehen des Keimglases kann das Wasser gut aus dem Glas herauslaufen, da in diesem Fall der Boden ein Sieb ist. Man kann auch einfach ein Wasserglas oder kleine Schüssel verwenden. Dann werden die Samen über einem Sieb geschüttet, sodass das Wasser abtropfen kann. Das ist immer wichtig, da besonders im Sommer das zurückbleibende Wasser zu riechen anfängt.*

*Beim Buchweizen wird nur soviel Wasser an den Buchweizen gegeben, wie er aufsaugen kann. Er bleibt im Glas oder Schüssel stehen, bis die Keimlinge kommen.*

*Das Keimglas eignet sich also für kleinere Mengen Samen. Für 200 -1500g sind Edelstahl- oder Glasschüsseln am Besten geeignet.*

*Leinsaat und Kresse können nicht in Glas oder Schüsseln gekeimt werden. Die eingeweichten Samen müssen flach ausgetrichen werden, damit keine Samen aufeinander liegen.*

*Im Allgemeinen gilt, je wärmer desto schneller keimt die Saat. Vor allem Sesam und Sonnenblumenkerne.*

Samenart	Einweichzeit in Std.	Keimdauer in Std.	Temperatur	Durchspülen	Womit keimen?	Erläuterungen
<b>Buchweizen</b>	Keine	24-30	21	Nein	Schüssel	Etwa mit einem Drittel Wasser übergießen und mit einem Löffel vermengen. Abdecken .Nach 3-4 Stunden wieder umrühren, damit der feuchte Buchweizen nach oben kommt.
<b>Braunhirse, Hanf</b>	24	48-60	21-23	2 x	Schüssel, Keimglas	Das Einweichwasser nach 12 Std. wechseln. Im Sieb abtropfen lassen (oder Keimglas). Nach 24Std. abgießen und nochmals mind. 24 Std. stehen lassen
<b>Gerste, Nackthafer</b>	6 - 8	48	20	2 x	Schüssel, Keimglas	Je nach Menge Keimglas oder Schüssel verwenden. Bei Schüssel im Sieb abtropfen lassen und nach ca. 12 Std. noch einmal spülen.
<b>Kamut, Weizen</b>	12	40 – 48	21	2x	Keimglas, Schüssel	Wie Gerste
<b>Quinoa</b>	3 – 5	15 – 24	21	1 x	Keimglas, Schüssel	Gut abtropfen lassen!
<b>Kürbiskerne</b>	6 – 8	24	21	1 x	Keimglas, Schüssel	Kürbiskerne dürfen nicht auskeimen, sonst schmecken Sie sehr bitter. Kurz bevor der Keimling kommt, das Keimen stoppen (Kühlschrank, essen, trocknen). Nach dem Einweichen gut abtropfen!!
<b>Leinsaat, Chia</b>	20 Min. unter Umrühren	40-48	20	Nein	-	Nach dem kurzen Einweichen mit genügend Wasser muss die Leinsaat auf einer Ebene verteilt werden, damit keine Samen übereinander liegen. Z. B.auf Dörrgitter mit Folie oder auf einem Kressesieb. Immer wieder mit Wasser besprühen, damit die keimende Saat nicht eintrocknet.
<b>Sesam, Sonnenblumenkerne</b>	6 – 8	40 – 48	21 -23	1 x	Keimglas, Schüssel	Sesam im Keimglas oder Sieb gut abtropfen lassen und am warmen Ort 12 – 24 Std. stehen lassen. Je wärmer, desto schneller keimen sie.
<b>Kichererbse, Linsen, Lupine</b>	10 - 12	48	21	3 x	Keimglas, Schüssel	Morgens und Abends spülen
<b>Mungbohne</b>	10	40	21	2 -3 x	Keimglas, Schüssel	Morgens und Abends spülen
<b>Alfalfa</b>	8	48	20	2 – 3 x	Keimglas, Schüssel	Ein- bis zweimal am Tag spülen
<b>Bockshornkleesamen</b>	8	48	20	3 x	Keimglas, Schüssel	Morgens und Abends spülen
<b>Kresse (siehe auch Lein)</b>	20 Min.	5- 6 Tage	20	Nein	Kressesieb	Kurz einweichen und auf Sieb verstreichen (flach, keine Samen übereinander) immer wieder befeuchten, am Besten mit einer Sprühflasche.
<b>Radieschen, Broccoli</b>		48	20	2 – 3 x	Keimglas, Schüssel	Morgens und Abends spülen