

Die Bedeutung der Sprossen und Keime

Samen enthalten auf kleinstem Raum eine geballte Energie, die notwendig ist, um den Keimvorgang einzuleiten. Durch das Aktivieren des Keimvorganges (Einweichen in Wasser oder das Einbringen in die Erde) wird uns dieses Energiereservoir zugänglich gemacht, aktiviert.

Die Keimlinge übertreffen den Vitalstoffgehalt im ruhenden Samen um ein Vielfaches, d.h. es vermehren sich Vitamine und bilden sich sogar welche neu:

Vitamin C vermehrt sich teils um das fünffache, Vitamin B2, B6, B1, Folsäure und E verdoppeln sich, Vitamin K steigt um das 10fache und die Omega-3-Fettsäure Linolensäure verdoppelt sind.

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.

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. Zwischendurch das Glas mal schütteln, bzw. in der Schüssel die Keimlinge durchmengen.

Das Keimglas eignet sich also für kleinere Mengen Samen (50 - 500g). Für größere Mengen 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. Bei Hafer eher nicht zu warm.

Samenart	Einweichzeit in Std.	Keimdauer in Std.	ca. Temperatur	Durchspülen	Womit keimen?	Erläuterungen
Buchweizen	Keine	24-30	21	Nein	Schüssel	Etwa mit einem Drittel Wasser übergießen und mit einem Löffel vermengen. Abdecken. Nach 1-4 Stunden wieder vermengen, damit der feuchte Buchweizen nach oben kommt. Ca. 30 Std. abgedeckt stehen lassen, eventuell noch einmal zwischendurch umrühren.
Braunhirse, Hanf	20 - 24	48-60	21-23	2 x	Schüssel, Keimglas	Das Einweichwasser nach 12 Std. wechseln. Im Sieb abtropfen lassen (oder Keimglas). Nach 20-24Std. abgießen und nochmals ca. 10-20Std. stehen lassen
Gerste, Nackthafer	6 - 7	40 - 48	19 - 20	2 x	Schüssel, Keimglas	Je nach Menge Keimglas oder Schüssel verwenden. Bei Schüssel im Sieb abtropfen lassen und nach ca. 10 Std. noch einmal spülen.
Kamut, Weizen, Reis	12	40 – 48	21	2x	Keimglas, Schüssel	Wie Gerste
Quinoa	4 – 7	5 – 24	21-23	1 x	Keimglas, Schüssel	Gut abtropfen lassen! Keimdauer ist je nach Qualität unterschiedlich
Kürbiskerne	6 – 7	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!!
Leinsaat, Chiasamen	20 Min. unter Umrühren!!	40-48	20	Nein	-	Nach dem kurzen Einweichen mit genügend Wasser (etwas mehr als das Doppelte Wasser bei Lein, das 4fache an Wasser bei Chia) muss die Leinsaat/Chia 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 Saat nicht eintrocknet.
Sesam, Sonnenblumenkerne	6 – 8	30 – 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 keimt Sesam. Nicht noch einmal spülen. Schwarzer Sesam kann schnell schimmeln, wenn er zu feucht ist.
Kichererbse, Linsen,	10 - 12	48	21	3 x	Keimglas, Schüssel	Morgens und Abends spülen
Mungbohnen	10	40	21	2 -3 x	Keimglas, Schüssel	Morgens und Abends spülen
Alfalfa	8	5-7 Tage	20	2 – 3 x	Keimglas,	Ein- bis zweimal am Tag spülen
Bockshornkleesamen	8	48	20	3 x	Keimglas, Schüssel	Morgens und Abends spülen
Kresse (siehe auch Lein)	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.
Radieschen, Broccoli		48	20	2 – 3 x	Keimglas, Schüssel	Morgens und Abends spülen