

Sprossen

Vitaminbomben von der Fensterbank



Sprossen entstehen aus unterschiedlichen Keimsaaten. Verzehrt werden sie als Ganzes mit Keimblättern, Stängel und verbleibenden Samenkörnern.

Sprossen enthalten eine Menge an Vitaminen (v.a. Vitamin A, E, C und Vitamin-B-Komplex) und Mineralstoffen. Weiters sind Sprossen reichhaltig an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Sprossen wirken immunstärkend, antioxidativ, antimikrobiell und entzündungshemmend. Durch die Verwendung von Sprossen in der Küche werden Gerichte zu wahren Vitaminbomben. Sie sind in der warmen, als auch kalten Küche vielseitig verwendbar (z. B. für Suppen, Gemüsegerichte, Salate, Brote, ...).

Für die Anzucht sind alle Pflanzenarten geeignet, die schnell keimen:

- Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Mungobohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen
- Getreide/Pseudogetreide wie Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Kamut, Amaranth, Quinoa
- Senfsamen, Bockshornklee, Alfalfa, Rucola, Rettich, Brokkoli, Radieschen, Sonnenblumenkerne, Sesam

Was braucht man dazu?

- Keimapparat (Reformhaus) oder Einmachglas mit Siebdeckel
- Keimsaaten je nach Vorliebe und Geschmacksrichtung

UNSERE TIPPS FÜR SIE

- Einweichzeit nach Packungshinweis
- die ersten 2-3 Tage im Dunklen keimen lassen
- kein direktes Sonnenlicht
- Temperaturen zw. 18-22 °C
- 2-3x tägl. mit Wasser abspülen
- Erntezeit nach 3 bis 7 Tagen, je nach Sorte
- im Kühlschrank aufbewahren und rasch essen