

ANGELIKA FÜRSTLER



SPROSSEN & KEIMLINGE

15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung **6** • Nüsse, Kerne und Samen aktivieren **7** • Keimlinge und Sprossen ziehen **8**



DRINKS & SUPPEN

Heal me Happy-Limonade **14**

Blue Lagoon-Smoothie **16**

Breakfast-Smoothie **18**

BlissMilk **19**

„Atme durch!“-Suppe **20**

Grüne Kraftsuppe **22**

Que rico!-Suppe **24**

SALATE

Süßer Sommersalat **26**

Glückssalat **28**

Pasta fresca **30**

Schutzengerl-Salat **32**

Himmlicher Herbstsalat **34**



GROSSE & KLEINE MAHLZEITEN

Bliss Ch'Ease-Quark **36**

Bliss Ch'Ease-Dip **38**

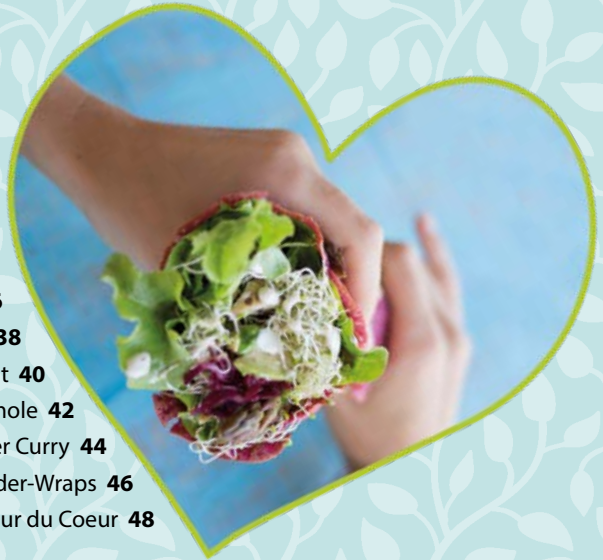
Sonnenblumen-Paprika-Dip im Segelboot **40**

BlissGuacamole **42**

Flower Power Curry **44**

Wonder-Wraps **46**

Soeur du Coeur **48**



SÜSSE KLEINIGKEITEN

BlissDates **50**

Angis Apfelsalat **52**

Frisches BlissMüsli **54**

Erdbeer-Mango-BlissPudding **56**

Amaranth-Mandel-Gries **58**

Erdbeer-Chia-Fruchtmus **59**

EnerChi-Pralinen **60**

Einführung

Seit Jahrtausenden werden Keimlinge und Sprossen rund um den Globus als Heil- und Lebensmittel verwendet. Heute erleben sie eine wahre Renaissance und sind aus der modernen ganzheitlichen Ernährung gar nicht mehr wegzudenken. Der pflanzliche Samen trägt alles in sich, was es braucht, um eine Pflanze daraus wachsen zu lassen. Sobald er mit ausreichend Feuchtigkeit in Berührung kommt, wird er aus seinem Schlaf erweckt und der Keimprozess beginnt.

Nie wieder enthält die Pflanze so viele Nähr- und Vitalstoffe sowie Lebensenergie wie in ihrer Zeit als Sprosse. Neben Wildkräutern und Algen zählen aktivierte Samen, Keimlinge, Sprossen und Mikrogrün (die ich im Folgenden unter der Bezeichnung „Sprossen“ zusammenfasse) zu den effektivsten Superfoods auf unserem Planeten.

Nüsse aktivieren und Sprossen ziehen – für das Plus an Vitalität

Die Welt der Keimlinge und Sprossen ist vielfältig und es gibt Wunderbares darin zu entdecken. Dieses Buch wird dich auf deinen Erkundungen begleiten: Du erfährst, wie du schnell und ohne großen Aufwand Keimlinge und Sprossen selbst ziehst sowie Nüsse, Kerne und Samen „aktivierst“ und auf diese Weise vitalstoffreicher und leichter verdaulich machst.

In den 15-Minuten-Rezepten – die allesamt rein pflanzlich und frei von Gluten, Rohrzucker und Soja sind – werden sie lecker zubereitet. Das eine oder andere Gericht mag vielleicht ein wenig mehr Zubereitungszeit benötigen, dafür kannst du es gleich für mehrere Mahlzeiten zubereiten.

Zeit für eine bewusste Ernährung zu finden ist in unserer modernen, schnelllebigen Zeit nicht einfach. Doch es lohnt sich, denn durch das Aktivieren und Sprossenziehen verwandelst du Nahrungsmittel in wahre Lebens-Mittel, die deine Vitalität, deine Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden steigern. Probiere es selbst aus und erfahre am eigenen Leib, welchen Unterschied diese phänomenalen kleinen Kraftpakete in deinem Leben machen. Du wirst sicherlich

- mehr Energie haben für die Dinge, die dir wirklich wichtig sind;
- eine Menge Geld sparen;
- das Beste für deine Gesundheit und die Gesundheit deiner Lieben erreichen und
- zu einem Pionier und Vorbild für andere Menschen werden.

Ob du Veganer, Vegetarier, Flexitarier oder Allesgenießer bist, Sprossen werten jede Mahlzeit auf und du kannst sie an jedem Ort und zu jeder Jahreszeit selbst ziehen – auch wenn du keinen grünen Daumen hast. Wie einfach das ist, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Nüsse, Kerne und Samen aktivieren

Der erste Schritt beim Keimen besteht darin, das Saatgut zu „aktivieren“: Es wird einige Stunden in Wasser eingeweicht. Dadurch wird der Samen sozusagen „zum Leben erweckt“, der Keimprozess wird in Gang gesetzt. Beim Einweichen nimmt die Fülle an Nährstoffen enorm zu. Gleichzeitig werden unverdauliche **Antinährstoffe** – Stoffe also, die eine maximale Verwertung der mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe einschränken – kontinuierlich abgebaut. Die Samen sind dadurch leichter verdaulich und können vom Körper besser verwertet werden. Zudem werden Enzyme aktiviert und die Samen strotzen nur so vor (Lebens-) Energie, die sie dir direkt zur Verfügung stellen. Dieser Prozess setzt sich beim Keimen weiter fort.

Das alles kann aktiviert werden:

- Nüsse, Kerne und Samen, die du normalerweise roh, also ungekocht essen würdest, wie Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne (ohne Schale), Kürbiskerne, Cashewkerne, Leinsamen, Chiasamen ...;
- Samen, die du sonst kochen würdest, wie Getreide, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte. Werden sie vor dem Kochen eingeweicht, verkürzt sich die Kochzeit deutlich;
- Saatgut, das du zu Sprossen, Keimlingen oder Mikrogrün ziehen willst.

Utensilien

Zum Aktivieren verwendest du ein Glas oder eine Schüssel. Zum Spülen ist ein Sieb sehr hilfreich.

Aktivieren, leicht gemacht

1. Die Nüsse, Kerne oder Samen gut durchspülen, bis das Wasser klar ist.
2. Dann **3- bis 4-mal so viel Wasser** (wie zu aktivierendes Saatgut) mit den Samen in das Glas bzw. die Schüssel geben. Die Samen bleiben je nach Saatgut unterschiedlich lang im Wasser. Je nach Saatgut unterschiedlich lange einweichen. In der Tabelle „Aktivierungs- und Keimzeiten“, Seite 13, findest du die Einweichzeiten für alle Nüsse, Samen und Kerne, die wir in diesem Buch verwenden.
3. Das Wasser anschließend abgießen, die aktivierten Samen mit kühlem Wasser gut durchspülen, bis das Wasser klar ist. Die aktivierten Samen gut abtropfen lassen.



Hinweise

Ausnahme: Schleimbildende Samen

Werden Saaten wie Chia-, Lein- oder Basilikumsamen eingeweicht, bilden diese eine gelartige Schicht um den Samen herum, um besser keimen zu können. Zum Aktivieren brauchst du hier 6- bis 10-mal so viel Wasser wie Saatgut. Es sollten keine trockenen Samen auf dem Wasser schwimmen. Rühre deshalb etwa 5 Minuten nach dem Einweichen noch einmal gut um. Vor oder nach dem Einweichen wird dieses Saatgut nicht gespült.

Hättest du's gewusst?

Nach dem Aktivieren schmecken Nüsse und Kerne frischer und lebendiger. Dehydrierst du sie anschließend (etwa im Dörrautomaten), ist ihr Geschmack wieder ähnlich wie vor dem Aktivieren, nur enthalten sie nun weniger Antinährstoffe (siehe Seite 7) und mehr Makro- und Mikronährstoffe, die deiner Gesundheit und Vitalität zugutekommen.

Zum Aktivieren und Spülen verwendest du am besten gereinigtes, revitalisiertes Wasser in Quellwasserqualität (siehe Bezugsquellen, Seite 62).

Wenn Saatgut länger als 12 Stunden eingeweicht wird, tauschst du das Wasser nach 12 Stunden aus.

Keimlinge und Sprossen ziehen

Nach dem Aktivieren kann das meiste Saatgut keimen und zu einem Pflänzchen heranwachsen: Es wird sich zuerst zu Keimlingen, dann zu Sprossen und weiter zu Mikrogrün entwickeln. Für das Keimen gibt es verschiedene Methoden und unterschiedliche Utensilien. Im Folgenden beschreibe ich zwei einfache Keimmethoden.

Das alles kann man keimen lassen:

Von Hülsenfrüchten über Getreide, Pseudogetreide bis zu Ölsaaten eignet sich fast jedes Saatgut.

Utensilien

Spezielle Sprossenutensilien sind nicht unbedingt nötig. Du kannst ein selbst gemachtes Sprossen-

glas (siehe Foto rechte Seite, rechts unten) verwenden oder dir selbst ein Schüssel-Sieb-Keimgerät zusammenstellen. Ich empfehle dir jedoch, wenn du Spaß am Sprossenziehen gefunden hast, ein wenig in Sprossen-Equipment zu investieren. Es ist praktischer und langlebiger. Utensilien und Geräte erhältst du in Reformhäusern, Bioläden oder über den Onlinehandel (siehe Bezugsquellen, Seite 62).

Das selbst gemachte Schüssel-Sieb-Keimgerät

Dieses Prinzip eignet sich besonders fürs Keimen von größeren Mengen an Hülsenfrüchten, Getreide und Pseudogetreide. Du brauchst eine Glaschüssel, ein Sieb (aus Edelstahl, Silikon oder

BPA-freiem Kunststoff) sowie einen Teller oder Deckel. Wie oben beschrieben (siehe Seite 7) weichst du das Saatgut in der Glasschüssel ein (wie lange, das kannst du in der Tabelle „Aktivierungs- und Keimzeiten“, Seite 13, nachschauen). Danach schüttest du die aktivierten Samen in das Sieb ab und lässt sie dort, mit einem Teller oder Deckel bedeckt, keimen. Die Abdeckung sollte einen Spaltbreit offen bleiben, sodass die Luft ausreichend zirkulieren kann. Täglich 2-mal spülen.



Das selbst gemachte Sprossenglas

Mit diesem Sprossenglas kannst du Keimlinge und Sprossen aus allen Keimsaaten, außer den schleimbildenden, ziehen. Hierfür benötigst du ein Einmachglas, ein dünnes, luftdurchlässiges Tuch (z. B. ein Käsetuch, eine Stoffwindel, eine Mullbinde oder einen Gewebe-Filter für Sprossen [siehe Bezugsquellen, Seite 62]), einen Haushaltsgummiring, um das Tuch am Glas zu befestigen, und eine Schüssel oder einen Ständer (das Sprossenglas sollte im 45-Grad-Winkel stehen, damit das Wasser gut ablaufen kann).

Alternativ sind natürlich auch Utensilien und Geräte wie *EasySprout*, Sprossensack, Etagenkeimgerät, *EasyGreen*, Keimchale etc. zu verwenden (siehe Bezugsquellen, Seite 62).



Aktivierungs- und Keimzeiten		
Saatgut	Einweichzeit	Keimzeit
Adzukibohnen	8–12 Stunden	3–5 Tage
Alfalfa	8–12 Stunden	6–8 Tage
Amaranth	6–12 Stunden	2–3 Tage
Aprikosen-/Marillenkerne	8–12 Stunden	----
Basilikumsamen *	2–6 Stunden	----
Belugalinsen/Linsen	8–12 Stunden	3–5 Tage
Bockshornklee	6–12 Stunden	2–5 Tage
Brokkoli	8–12 Stunden	5–6 Tage
Buchweizen (geschält)	2–4 Stunden	10 Stunden – 2 Tage
Cashewkerne	2–4 Stunden	----
Chiasamen *	2–6 Stunden	----
Goldhirse	8–24 Stunden	----
Haselnüsse	8–24 Stunden	----
Kürbiskerne	4–12 Stunden	0–3 Tage
Leinsamen *	2–6 Stunden	----
Mandeln	8–24 Stunden	----
Mungbohnen	8–12 Stunden	3–5 Tage
Pekannüsse	6–12 Stunden	----
Pinienkerne	2–8 Stunden	----
Quinoa	2–4 Stunden	10 Stunden – 2 Tage
Radieschen/Rettich	6–12 Stunden	4–6 Tage
Raps	8–12 Stunden	5–6 Tage
Rotklee	8–12 Stunden	5–6 Tage
Sonnenblumenkerne (geschält)	4–6 Stunden	0–2 Tage
Violetter Klee	8–12 Stunden	4–6 Tage
Walnüsse	8–12 Stunden	----
Zedernkerne	2–8 Stunden	----

* Schleimbildende Samen

HEAL ME HAPPY-LIMONADE



mit aktivierten Basilikumsamen und Gojibeeren

Die Stars der Superfoods versammeln sich hier, um uns Gutes zu tun! Diese erfrischende Limonade wirkt wahre Wunder für Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden und schenkt Energie!

Für 1 Liter

1 l Wasser (Zimmertemperatur)

1 EL Basilikumsamen

einige Scheiben von einer Bio-Zitrone

1 EL Gojibeeren oder andere getrocknete

oder frische Früchte nach Wahl

ein paar frische Minzblättchen

1 Die Basilikumsamen in kreisenden Bewegungen in das Wasser hineinrühren, sodass ein Wasserwirbel entsteht. Es sollen keine trockenen Samen mehr an der Oberfläche schwimmen. Das Ganze 2 bis 8 Stunden stehen lassen, dabei hin und wieder umrühren.

2 Die restlichen Zutaten 1 bis 2 Stunden vor dem Genießen der Limonade dazugeben.

Die heilsame Wirkung

Basilikumsamen (*Ocimum basilicum*) wirken Wunder. In den ältesten traditionellen Medizinsystemen der Menschheit (vor allem der Ayurvedischen, Chinesischen und der Siddha-Medizin) werden sie seit jeher als Heilmittel eingesetzt. Die kleinen, schleimbildenden Samen stecken voller Antioxidantien und liefern vor allem Vitamin K, Beta-Carotin, Eisen, Kalzium und Magnesium. Sie boosten unser Immunsystem, fördern die Durchblutung, schützen unser Herz und senken den Blutdruck, wirken zudem fiebersenkend, entzündungshemmend und antibakteriell. Sie sind kalorienarm, ballaststoffreich und haben eine reinigende, verdauungsfördernde und sättigende Wirkung. Basilikumsamen geben Energie, beugen Heißhungerattacken vor, helfen beim Abnehmen und bei Blähungen. Und ganz nebenbei verschönern sie unser Hautbild und wirken Stress reduzierend.



Hinweis:

Das Basilikumsamenwasser hält sich in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank etwa 1 Woche, die Limonade etwa 1 Tag.

GLÜCKSSALAT



mit Rotklee sprossen und aktivierten Mandeln

Dieser Salat wirkt aufmunternd, macht gesund, glücklich und satt! Die milden und leicht nussigen Kleesprossen harmonieren perfekt mit den fruchtig-frischen Erdbeeren, den aktivierten Mandeln und dem aromatischen Dressing. Avocado gibt deinen Mitochondrien Power. Ein ideales Gericht, besonders für Neulinge im Land der Sprossen.

Für 2 Portionen

2 Handvoll Babyspinat

1 reife Avocado, entkernt

2 Handvoll Rotklee sprossen (Vorbereitung siehe Seite 7 ff.)

10 reife Erdbeeren

1 Handvoll aktivierte Mandeln (ohne Haut; Vorbereitung siehe Seite 7 f.)

abgeriebene Schale von einer Bio-Orange oder -Zitrone und Balsamico oder Balsamicocreme (wahlweise) zum Anrichten

Dressing

2 EL Mandelmus

1 Tropfen ätherisches Zitronenöl (wahlweise)

4 EL frischer Orangen- und/oder Zitronensaft etwa 120 ml Wasser

Suppenwürze-Pulver oder Schroth-Gewürz (siehe Bezugsquellen, Seite 62) und Pfeffer zum Abschmecken

1 Den Babyspinat kreisförmig auf einem Teller auslegen. Die Kleesprossen daraufsetzen. Die Erdbeeren halbieren oder vierteln und zusammen mit den aktivierten Mandeln am Rand anrichten.

2 Dressing Die Zutaten in einer Schüssel cremig rühren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Wasser bzw. Saft verwenden.

3 Servieren Die Avocado halbieren, entkernen und das Fleisch beider Hälften der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, daraus je eine Rosenblüte gestalten und diese in der Mitte des Sprossenbettes platzieren. Das Dressing auf dem Salat verteilen. Etwas Orangen- und/oder Zitronenschale darüberaspeln, das Ganze mit Balsamico oder -creme beträufeln.



Die heilsame Wirkung

Kleesprossen haben's in sich: Sie fördern das allgemeine Wohlbefinden, wirken entzündungshemmend, zellschützend sowie blutreinigend und hemmen das Wachstum von Krebszellen. Ihr Phytoöstrogen lindert Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden und reguliert den Hormonhaushalt, wovon Männer und Frauen profitieren.

WONDER-WRAPS

aus aktiviertem Buchweizen mit farbenfroher Füllung

Wraps ohne tierische oder Ersatzprodukte, ja sogar ganz ohne Mehl und Gluten, Low-Carb – leicht und schnell zubereitet ... und das in verschiedenen Farben!

Für etwa 8 Wraps

200 g Buchweizen, in ½ l Wasser aktiviert (Vorbereitung siehe Seite 7 f.)

100–200 ml lactofermentierter Rote-Bete-Saft

1 EL Suppenwürze-Pulver

1 EL Mandelmus (wahlweise)

1–2 TL Kreuzkümmel (wahlweise)

etwas Kokosöl zum Anbraten

etwas Wasser (nach Bedarf)

Sauce

4 EL Bliss Ch'Ease-Quark (siehe Seite 36)

1 TL Suppenwürze-Pulver oder Schroth-Gewürz (siehe Bezugsquellen, Seite 62)

je 1–2 EL naturtrüber Apfelessig und Olivenöl

1–2 Knoblauchzehen Ajo Negro, auf einer

Knoblauchreibe fein gerieben

etwas frisch geriebener Meerrettich (nach Geschmack)

etwas Wasser (nach Bedarf)

Füllung

klein geschnittener Salat nach Wahl, neutrale Sprossen nach Wahl (z. B. Alfalfasprossen oder Rotklee; Vorbereitung siehe Seite 7 ff.); aktivierte Pistazien (Vorbereitung siehe Seite 7 f.); Avocado-, Artischocken-, Spargelstücke (letztere kurz angebraten/karamellisiert); geraspelte lactofermentierte Rote Bete ...

Utensilien und Geräte

Hochleistungsmixer

1 Wraps Buchweizen mit dem Einweichwasser und den restlichen Wrap-Zutaten in einem Hochleistungsmixer cremig pürieren. Gegebenenfalls etwas mehr Wasser hinzufügen.

2 Pfanne mit Kokosöl einpinseln. Wenig Teig in die heiße Pfanne geben, die Pfanne kreisförmig bewegen und den Teig so gleichmäßig verteilen. Wrap dünn ausbacken, dann wenden. Alle Wraps auf diese Weise zubereiten.

Lifestyle-Tipp

Gelbe Wraps zauberst du mit Kurkumapulver, grüne Wraps mit Spinatblättern und Wasser statt des Rote-Bete-Saftes.

Diese Wraps eignen sich wunderbar zum Mitnehmen: zum Lunchen im Büro, in der Schule, auf Wanderungen, fürs Picknick ... Gib die verschiedenen Einlagen und die Sauce in separate Aufbewahrungsboxen, sodass sich jeder seinen eigenen Wonder-Wrap zusammenstellen kann.



3 Sauce Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel verrühren.

4 Servieren Die Wraps füllen, mit der Sauce beträufeln und zusammenrollen..

BLISSDATES



mit aktivierten Mandeln

Das ist die leckerste und gesündeste Süßigkeit der Welt: Die Kombination aus aktivierten Mandeln und Medjool-Datteln ist einfach ein Traum! BlissDates schmecken fast besser als Marzipan. Ein Hit für unsere Kinder und das Kind in uns!

Für 10 Bonbons

10 Medjool-Datteln, ohne Kern

15–20 aktivierte Mandeln (mit oder ohne Haut);

Vorbereitung siehe Seite 7 f.)

1 Die Datteln der Länge nach auf-, allerdings nicht ganz durchschneiden.

2 Je nach Größe und Belieben 1 bis 3 aktivierte Mandeln hineingeben und die Dattel wieder zuklappen.

Tipps

BlissDates halten sich im Kühlschrank etwa 18 Stunden.

Also hast du ab jetzt BlissDates auf Lager – dein Ass im Ärmel! Wickle sie in Backpapier ein und mache daraus Bonbons. Auf die Innenseiten kannst du einen Spruch, ein kleines Gedicht oder ein Motto schreiben ...

Das sieht super aus und es macht einfach Spaß, sie auszupacken. Diese Bonbons der besonderen Art sind der absolute Renner, ganz gleich ob auf Kindergeburtstagen, als Welcome-Überraschung, als einfache, schnelle Nachspeise oder als Snack zwischendurch.



Love your Bliss



Angelika Fürstler
Sprossen und Keimlinge
15-Minuten-Rezepte mit Vitalstoff-Food

Wenn ein Lebensmittel das Prädikat „Superfood“ verdient, dann sind es Sprossen und Keimlinge. Sie genießen seit Jahrtausenden höchste Anerkennung, vor allem in der asiatischen Küche, zudem bringen sie alles mit, was in der modernen Ernährung wichtig ist: eine Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen und eine Vielfalt an Aromen bei wenigen Kalorien. So sind sie eine Bereicherung für jede Art von Gerichten. Was auch für sie spricht: Wir können sie selbst auf kleinstem Raum in der Küche ziehen und haben so, ohne einkaufen gehen zu müssen, immer knackig-frische Muntermacher zur Hand. Nicht zuletzt schonen sie die Haushaltskasse und erfordern wenig Zeit bei der Zubereitung.

64 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-670-8