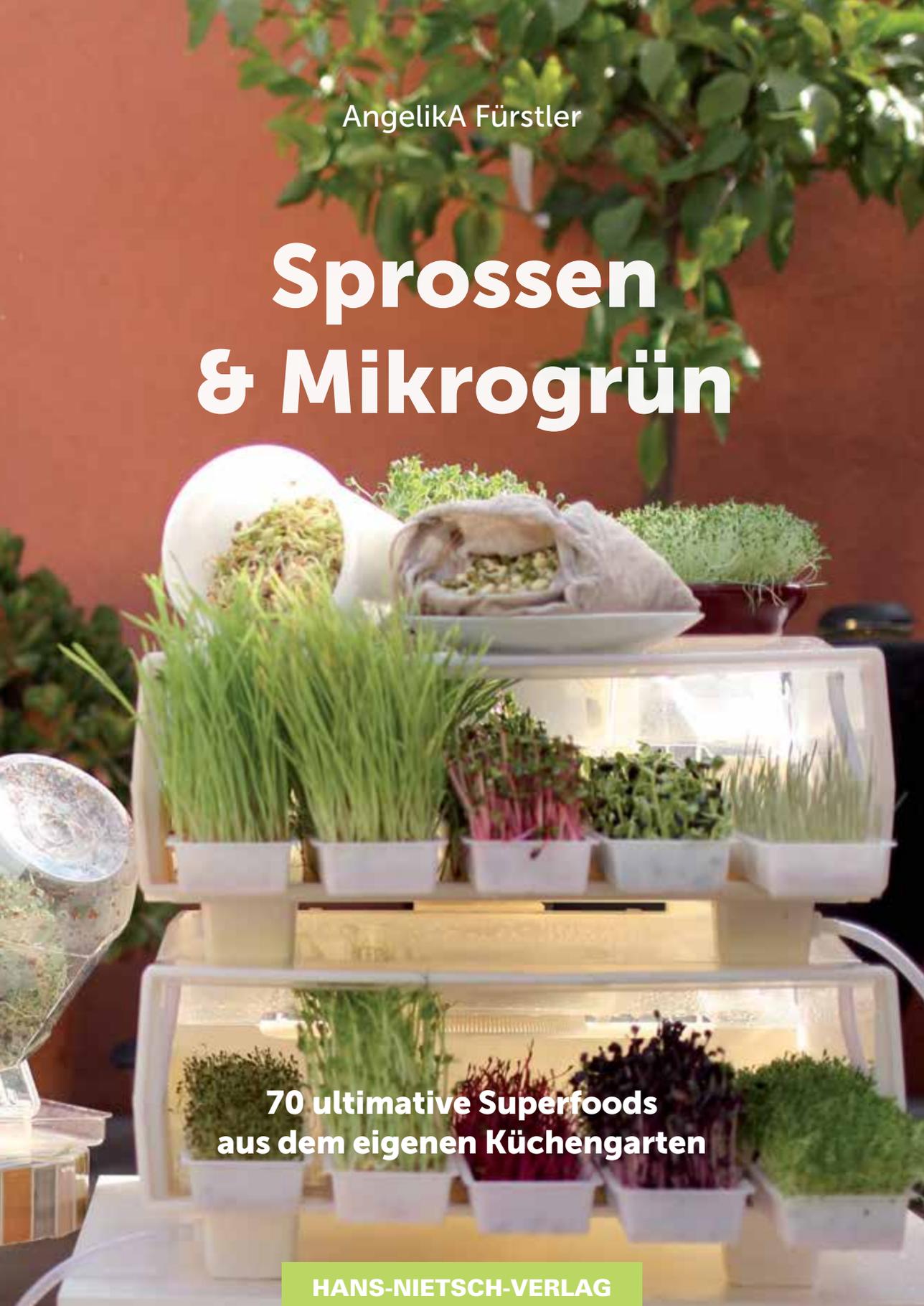


Angelika Fürstler

# Sprossen & Mikrogrün



**70 ultimative Superfoods  
aus dem eigenen Küchengarten**

HANS-NIETSCH-VERLAG

# Inhalt

Vorwort	7
<b>Sprossen und Mikrogrün neu entdecken</b>	
Wer clever ist, zieht seine Sprossen selbst!	10
20 gute Gründe für einen eigenen Sprossengarten	12
Vitalstoffwunder „Sprosse“	14
So gelingt die Sprossenzucht	18
Equipment und Keimmethoden	22
Keimgeräte reinigen & desinfizieren	28
Die Praxis – vom Einweichen bis zur Ernte	32
<b>Die Porträts von A bis Z</b>	
Die Sprossenporträts im Überblick	39
<b>Die Rezepte</b>	
Einführung	80
Drinks	82
Suppen	92
Salate	102
Kleine Mahlzeiten	114
Dips, Aufstriche, Saucen	128
Brot & Co.	136
Hauptgerichte	144
Das süße Leben	156
<b>Anhang</b>	
Küchenfreunde	170
Spezielle Zutaten	171
Saatgut und Keimmethode	175
Sprossenguide-Tabelle	178
Saatmischungen – selbst gemacht	188
Erste-Hilfe-Tipps für das Sprossenziehen	189
Phytotoxine und Anti-Nährstoffe: Sicherheit geht vor	190
Register der Rezepte	192
Bezugsquellen	193
Literaturempfehlungen	194
Dank	195
Über die Autorin	196

# Wer clever ist, zieht seine Sprossen selbst!

## Das ultimative Superfood

Vor 60 Jahren veröffentlichte Dr. Clive M. McKay, Professor für Ernährung an der *Cornell University* in Ithaca (New York), unter dem Titel „Wanted“ einen Artikel über Sprossen. Darin schrieb er: „Gesucht: Gemüse, das in jedem Klima wächst, dessen Nährstoffgehalt dem von Fleisch Konkurrenz macht, das in drei bis fünf Tage erntereif ist, an jedem Tag des Jahres gesät werden kann, weder Erde noch Sonne braucht und so viel Vitamin C wie Tomaten enthält, dessen Anbau keinen Abfall verursacht und das genauso schnell zubereitet werden kann wie ein Steak.“ Gesucht und gefunden: Sprossen sind Professor McKays Wundergemüse, denn sie erfüllen all diese Kriterien.

## Sprossen im Alltag

Doch Sprossen spielen in der modernen Ernährung kaum eine Rolle und das Sprossenziehen scheint nicht in unsere hektische Zeit zu passen. Es scheitert oft auch an offenen Fragen wie: Wie mache ich es richtig? Welche Methoden gibt es und welche passt für welche Samen am besten? Wie bereite ich geerntete Sprossen zu, sodass sie lecker schmecken und die Inhaltsstoffe optimal erhalten bleiben? Nach meiner Erfahrung haben Sprossen die Fähigkeit, wieder mehr Harmonie und Leben-

digkeit in unser Leben und unsere Welt zu bringen. Sie sind einfach rundherum zu wertvoll, um weiterhin ignoriert zu werden. Daher gebe ich dir in diesem Buch neben meinen Lieblingsrezepten auch alle Informationen und „Tools“ an die Hand, die du für den eigenen Sprossen-anbau brauchst. Die Beschreibung der beliebtesten und besten Keimmethoden soll dir helfen, das für dich passende Keimgerät zu finden. So wird die Reise in die Wunderwelt der Sprossen zum Spaß für die ganze Familie! Und zur Belohnung gibt es frische, gesunde und köstliche Sprossen aus deinem eigenen Küchengarten.

## Sprossen kulinarisch genießen

Neben ihren Vorzügen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind Sprossen eine kulinarische Bereicherung und finden mittlerweile auch in der gehobenen Gastronomie Beachtung. Aber nicht nur ausgewachsene Sprösslinge, sondern auch für wenige Stunden „aktivierte“ Samen sind unglaublich vielseitig verwendbar. Das „Aktivieren“, also das Einweichen von Samen, ist eine wunderbare Alternative, wenn uns die Zeit fehlt, um Sprossen über mehrere Tage zu ziehen. Diese simple Technik verwandelt im Handumdrehen Nahrungs- in Lebens-Mittel, die ein Optimum an Nährstoffen und Geschmack liefern. Mit schleimbildenden Samen, wie z. B. Lein-

oder Chiasamen, können wir Saucen eindicken, Smoothies anreichern, köstliche Puddings zubereiten und dehydrierten Snacks eine crunchige Konsistenz verleihen. Bereits nach 4 Stunden Einweichzeit ist geschälter Buchweizen die perfekte Basis für glutenfreie vegane Pfannkuchen. Außerdem kannst du mit aktivierten (und zusätzlich fermentierten) Nüssen veganen Joghurt, probiotische Vitalmilch und sogar rein pflanzlichen Käse zubereiten (Seite 79 ff.).

Eine Übersicht über die verschiedenen Sprossenarten („Sprossenguide-Tabelle“, Seite 178 ff.) zeigt auf einen Blick, was es beim Keimen zu beachten gilt, welche Wirkung die kleinen Pflänzchen auf unsere Gesundheit haben und vor allem, wie sie schmecken und wie du sie kulinarisch am besten verwendest.

## Sprossen in der Geschichte

Sprossen als Teil der menschlichen Ernährung sind keine Erfindung der Neuzeit. Sie gehören zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschen und bereits aus alten chinesischen Schriften geht hervor, dass Sprossen gegen verschiedenste Krankheiten empfohlen wurden. Vor einigen Hundert Jahren erkannten auch europäische Ärzte das Potenzial von Sprossen. So wurden sie im 17. und 18. Jahrhundert – in der Regel zu Pulver verarbeitet, um sie für die langen Reisen haltbar zu machen – zum Überlebensmittel für Seefahrer. Kressesamen hingegen ließ man direkt an Bord auf Leintüchern keimen und befeuchtete sie mit Regenwasser.

## Ganzheitlich leben mit Sprossen

Dank des immer größer werdenden Bewusstseins, was den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit anbelangt, erlebte das Sprossenziehen in den letzten fünfzig Jahren eine kleine Renaissance, zuerst vorwiegend in den USA, später auch in Europa. Sprossen sind legales Doping für Sportler, wahres Brainfood für den Berufs- und Schulalltag und unterstützen uns, endlich das Wunschgewicht zu erreichen und von innen heraus gesund und schön zu sein.

# 20 gute Gründe für einen eigenen Sprossengarten

Eines ist sicher: Wer Sprossen selbst zieht, wird im Überfluss belohnt. Es ist nahezu unglaublich, wie viele Vorteile ein eigener Sprossengarten mit sich bringt! Es ist, als würde das gesamte Universum in seiner Vielfalt und seinem unglaublichen Reichtum unser Zuhause durchfluten! Dein Sprossengarten bringt dir folgenden Nutzen:

**1** Auch wenn Gemüse nur kurz gelagert wird, es gehen dabei immer gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe verloren, Frische und Geschmack leiden ebenfalls. Sprossen dagegen müssen nicht gelagert werden, weil sie mühelos fortwährend und in relativ kurzer Zeit neu gezogen und geerntet werden können.

**2** Sprossen sind in der Regel bereits nach 3 bis 5 Tagen essbar! Besonders schnelle Sorten, wie zum Beispiel Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Quinoa und Bockshornklee, sind bereits nach weniger als 1 bis 2 Tagen erntereif. Sprossen können in jedem beliebigen Klima rund um den Globus „angebaut“ werden.

**3** Besonders im Winter sind Sprossen die beste Alternative zu importiertem, tiefgefrorenem oder eingelagertem Gemüse, denn sie können das ganze Jahr über zu Hause angebaut werden.

**4** Verschmutzungen durch Chemikalien (wie Pestizide) oder sonstige Schadstoffe in der Umwelt lassen sich beim Sprossenziehen weitestgehend vermeiden.

**5** Sprossen brauchen keine Erde zum Wachsen.

**6** Kein Gemüse ist so kostengünstig wie Sprossen. Zur Kultivierung sind nur die Samen selbst und Wasser notwendig. Luft und Licht stehen dir überall und jederzeit kostenlos zur Verfügung. Was die Keimgefäße angeht, so kannst du auch improvisieren, doch der Kauf von speziellen Keimgeräten (siehe „Equipment und Keimmethoden“, Seite 22) ist meist nicht sehr kostenintensiv.

**7** Der Sprossengarten ist gleichzeitig eine „Apotheke der Natur“, denn Sprossen versorgen uns mit einer unglaublichen Vielzahl an Mikronährstoffen – Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Ballaststoffen. Nie wieder in ihrer Entwicklung kann die Pflanze mit einer solch hohen Konzentration an wertvollen Nährstoffen punkten wie in der Keimphase.

**8** Sprossen wirken basisch auf den Körper und helfen, den Säure-Basen-Haushalt im optimalen Bereich zu halten.

**9** Sprossen versorgen uns mit allen essenziellen Aminosäuren, die vom Körper leicht und schnell aufgenommen werden können – ein „Must-Have“ in einem bewegten, vitalen Leben. Gut auch für vegan lebende Menschen, da viele Sprossen eine ausgezeichnete Quelle für die essenzielle Aminosäure Lysin sind, die in der veganen Küche nicht immer ausreichend zur Verfügung steht.

**10** Sprossen sind kalorienarm und ballaststoffreich, was sich bestens auf unsere Verdauung, unser Wohlbefinden und unser Körpergewicht auswirkt. Der hohe Nährstoffgehalt bei gleichzeitig geringem Kaloriengehalt macht sie zu einem klassischen, preisgünstigen Superfood für jedermann.

**11** Sprossen bereichern unsere kulinarischen Kreationen durch viele unterschiedliche Geschmacksnuancen sowie prächtige Farben (zur Dekoration besonders geeignet).

**12** Es gibt eine Auswahl von mehr als 45 Sorten von Sprossen.

**13** Sprossen machen uns unabhängiger von Jahreszeit und dem Angebot in den Läden, denn durch den eigenen Sprossengarten können wir uns selbst jederzeit mit hochwertigster Nahrung versorgen.

**14** Kinder lieben Sprossen. Ein eigener Küchengarten macht selbst Großstadtkinder mit den Prozessen in der Natur vertraut.

**15** Sprossen sind eine Nahrung für Körper, Geist und Seele, denn das Sprossenziehen verbindet uns wieder mit der Natur und dem Wunder des Lebens. Wir hegen und pflegen die Keimlinge und treten so in Beziehung zur Pflanzenwelt.

**16** Mit dem eigenen Küchengarten sparen wir nicht nur Geld, sondern tun auch etwas Gutes für Umwelt und Mutter Erde: Transport, Verpackung und Kühlung von Gemüse fallen weg und wir verbessern zudem noch unsere CO<sub>2</sub>-Bilanz. Ist das nicht super?!

**17** Keimsaat können wir mehrere Jahre lagern.

**18** Sprossen werden auch als „Survival Food“ bezeichnet und sind ideal für längere Wanderungen oder Expeditionen. Das Keimgut benötigt wenig Platz, muss nicht gekühlt werden, kann Monate, ja sogar Jahre gelagert und in kürzester Zeit – mit Wasser – in eine Power-Nahrung verwandelt werden.

**19** Sprossen und Mikrogrün finden aber auch im Beautybereich Verwendung. So ist zum Beispiel Weizengrasssaft, der als Maske auf die Haut aufgetragen wird, vor allem bei gesundheitsbewussten Celebritys ein echter Geheimtipp.

**20** Und das Beste: All diese Vorteile gibt's für nur 2 bis 5 Minuten Zuwendung täglich.

# So gelingt die Sprossenzucht

Keimen ist wie Kuchenbacken. Wir brauchen die richtigen Zutaten in der richtigen Menge und die richtige Technik. Im Folgenden findest du die wichtigsten Regeln für eine erfolgreiche Sprossenzucht.

## Saatgut

Die wohl wichtigste Voraussetzung für die erfolgreiche Sprossenzucht sind die „kern-gesunden“ Keimsaaten selbst. Diese sollten

- biologisch erzeugt und unbehandelt sein;
- nach Möglichkeit speziell für die Sprossenzucht bestimmt sein (und damit eine hohe Keimfähigkeit aufweisen);
- absolut trocken und weder zu warm noch in direktem Sonnenlicht gelagert worden sein.

Berücksichtige beim Kauf außerdem das Haltbarkeitsdatum. Bei Nüssen solltest du unbedingt auf „Rohkostqualität“ achten.

Saatgut, das beschädigt ist, keimt nicht mehr, stattdessen fängt es an zu gären. Daher sollte es aussortiert werden. Das Gleiche gilt für Samen, die verdächtige weiße oder schwarze Flecken haben. Kaufe immer Saatgut, das luft- und lichtgeschützt verpackt ist.

## Lagerung

Die Aufbewahrung des Saatguts ist ausschlaggebend für eine hohe Keimfähigkeit. Bei trockener, kühler (12 bis 15 °C) und dunkler

Lagerung bleibt Saatgut 1 bis sogar 5 Jahre keimfähig. Je niedriger die Temperatur und Luftfeuchtigkeit, umso besser. Samen können auch tiefgefroren werden. Es empfiehlt sich, ausschließlich Glasbehälter zu verwenden. Behälter aus Miron-Violettglas bieten einen optimalen Lichtschutz, die Lagerfähigkeit des Saatgutes kann dadurch deutlich verlängert werden.

## Wasser

Wasser ist nicht nur für uns Menschen, sondern auch für Pflanzensprossen Lebens-Mittel Nummer eins. Wir sollten nur reinstes und vitales Trinkwasser für die Sprossenzucht verwenden. Hier wird es auch schon schwierig, denn Leitungswasser kann Rückstände von Chemikalien, Pestiziden, Schwermetallen, Bakterien und sogar Medikamenten enthalten und Mineralwasser in Flaschen ist auf Dauer viel zu teuer, um es für die Sprossenzucht zu verwenden.

Die einfachste, auf Dauer günstigste und zudem ökologischste Lösung ist, das Leitungswasser mit einem Wasseraufbereitungssystem zu filtern, um alle unerwünschten Schadstoffe zu entfernen, und dann zu revitalisieren. Durch diesen Prozess entsteht reines und lebendiges Wasser, das jede Zelle (von Sprosse und Mensch) gut aufnehmen kann.

Eines sei gesagt: Wasserfiltersysteme lohnen sich langfristig, doch ihre Anschaffung mag nicht für jeden erschwinglich sein. Es ist aber noch immer besser, Sprossen mit normalem

Leitungswasser zu keimen, als ganz auf deinen Sprossengarten zu verzichten.

Für die Sprossenzucht verwende ausschließlich kühles (weder zu warmes noch zu kaltes) Wasser. Es ist wichtig, Sprossen während der gesamten Keimdauer feucht zu halten und sie täglich 2-mal (manche Sorten auch 3-mal) zu spülen. Überschüssiges Wasser immer abtropfen lassen: Die Samen sollen nicht im Wasser schwimmen.

## Luft

Sprossen brauchen frische Luft, weshalb sie weder bei der Keimung noch bei der Lagerung in luftdicht verschlossene Gefäße oder Plastikbeutel gehören.

Eine ausreichende Luftzufuhr ist zudem notwendig, um überschüssige Flüssigkeit und Wärme im Keimgerät loszuwerden. Bekommen die Sprossen zu wenig Luft, können sie verderben. Keimgeräte tragen dieser Tatsache mit ihrer Bauweise Rechnung. Sie sollten stets nur mit der empfohlenen Saatmenge gefüllt werden, damit sichergestellt ist, dass jede Sprosse ausreichend mit Luft versorgt wird.

## Temperatur

Sprossen entwickeln sich am besten bei einer Temperatur von 18 bis 21 °C. Bei höheren Temperaturen gedeihen Pilze und Bakterien, während die Sprossen austrocknen. Bei niedrigeren Temperaturen nehmen Sprossen weniger Wasser auf und wachsen langsamer.

## Licht

Je nach Saatgut unterscheiden wir zwischen Dunkel- und Lichtkeimern. Handelt es sich um Dunkelkeimer, braucht die Sprosse Dunkelheit (also überhaupt kein Licht) für ihre Entwicklung. Erst wenn die Keimblätter zu sehen sind, ist Tageslicht notwendig, damit sich wertvolle Vitalstoffe und Chlorophyll bilden. Siehe Tabelle Seite 179.

### Die Keimfähigkeit testen

Die Keimfähigkeit sollte bei mindestens 80 bis 90 Prozent liegen. Mit dem folgenden einfachen Test kannst du schnell feststellen, ob dein Saatgut noch brauchbar ist: Weiche 10 Samen nach empfohlener Zeit ein und lasse sie keimen. Am nächsten Tag zählst du die Samen ab, die tatsächlich zu keimen beginnen. Sind es z. B. 8 von 10, so liegt die Keimfähigkeit bei 80 Prozent und die Saat ist für deinen Sprossengarten geeignet. Sind es weniger, ist das Saatgut nicht mehr geeignet.

## Platz und Keimzeit

Sprossen können bis zu 15-mal mehr Volumen haben als Samen. Berücksichtige dies, wenn du dein Keimgerät mit Samen füllst, damit die Sprossen genug Platz und Luft haben. Um wie viel das Volumen der jeweiligen Sprosse zunimmt, kannst du der „Sprossenguide-Tabelle“ (Seite 178) entnehmen.

# Die Sprossenporträts im Überblick

In diesem Kapitel findest du 30 ausgewählte Sprossenporträts. Auf einen Blick erfährst du alles Wichtige über die Sprosse, ihre Inhaltsstoffe und gesundheitlichen Wirkungen, ihren Geschmack und ihre Verwendung in der Küche. Für den leichten Einstieg in die Praxis gibt es alle Keiminfos, Tipps und einen Hinweis, in welchen Rezepten des Buches die Sprosse verwendet wird.

## 1. Mikrogrün

Alfalfa	41
Amaranth	42
Bockshornklee	44
Brokkoli	45
Fenchel	51
Grünkohl	54
Radieschen	63
Rote Bete	65
Rotklee	66
Zwiebel	76

## 2. Schleimbildende Samen

Basilikum	43
Chia	48
Kresse	57
Leinsamen	59
Senf	67

## 3. Grünkraut

Buchweizen (mit Schale)	46
Erbse	50
Sonnenblume (mit Schale)	70
Süßlupine	72

## 4. Gräser

Gerste (mit Schale)	52
Weizen (mit Schale)	74

## 5. Hülsenfrüchte

Adzukibohne	40
Erbse	50
Kichererbse	56
Linse	60
Mungobohne	61
Süßlupine	72

## 6. Essbare Samen

Kürbis	58
Sesam	68
Sonnenblume (ohne Schale)	70

## 7. Pseudogetreide

Amaranth	42
Buchweizen (ohne Schale)	46
Hirse	55
Quinoa	62

## 8. Vollwertgetreide/Vollkorngetreide

Gerste (ohne Schale)	52
Reis	64
Weizen (ohne Schale)	74



# Alfalfa

Die Königin der Ernährung

**Alfalfa (Luzerne) ist ein Schmetterlingsblütler** innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler und stammt ursprünglich aus Asien. Der Name *Alfalfa* heißt übersetzt „gutes Futter“. Gekeimt ist es ein Vitalstoffwunder, dessen Nährwert und Heilkraft durch zahlreiche Studien bestätigt wird. Alfalfasprossen eignen sich bestens als erste grüne Nahrung für Kleinkinder.

## Inhaltsstoffe

Nur Getreidegrün liefert mehr Eiweiß und Chlorophyll! Alfalfasprossen enthalten alle 8 essenziellen Aminosäuren, reichlich Mineralstoffe (nur 50 Gramm der Sprossen decken den Tagesbedarf an Kalzium) und Vitamine. 1 Tasse Alfalfasprossen hat so viel Vitamin C wie 6 Tassen Orangensaft.

## Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- alkalisierend, entzündungshemmend, entgiftend, appetitanregend
- empfohlen bei Akne, Autoimmunerkrankungen und für stillende Frauen zur Milchbildung

## Geschmack & Verwendung

Das junge, mild nussig schmeckende Mikrogrün samt Wurzeln passt hervorragend in Salate und Smoothies und ist zudem, allein als Snack genossen, köstlich.

## KEIMINFO

**Einweichzeit:** 8–12 Stunden

**Keimethode:** Sprossenglas (bis zum 7. Tag), Etagenkeimgerät, *EasyGreen*, Keimschale

**Wässern/Spülen:** 2 x täglich

**Ernte:** als **Mikrogrün** nach 7–12 Tagen

## Wichtige Hinweise

Die kleinen Faserwurzeln nicht mit Schimmel verwechseln.

Die Sprossen auf keinen Fall vor dem 7. Tag essen (!), dann erst ist das Pflanzentoxin Canavanin vollständig abgebaut. Gut spülen.

## Rezepte

Angelika's Wellness-Toast (Seite 126), Fit & in Form-Smoothie (Seite 90), Lebensbrot (Seite 140), LovingLife-Salat (Seite 105), Sprossensmoothie Grundrezept (Seite 87)



# Chia

Wundersamen der Maya

**Die Chiapflanze ist eine Salbeipflanze** aus der Familie der Lippenblütler und stammt ursprünglich aus Mexiko. Ihre Samen wurden bereits von den Maya als Energie- und Heilmittel hoch geschätzt (der Name *Chia* bedeutet „Kraft“) und wie Gold gehandelt. Heute sind sie ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel und vor allem bei Sportlern und Diabetikern beliebt.

Chiasamen gehören zu den schleimbildenden Samen; sie können das 7- bis 10-Fache ihres Gewichts an Flüssigkeit aufsaugen und versorgen unseren Körper mit Flüssigkeit, Nähr- und Vitalstoffen sowie Energie. Das macht sie zu einem natürlichen Nahrungsergänzungsmittel, das in der modernen gesunden Küche ein unglaubliches Spektrum an kreativen Einsatzmöglichkeiten eröffnet und somit nicht nur von Sportlern, Diabetikern und Menschen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, geschätzt wird.

## Inhaltsstoffe

Chiasamen verfügen über 10-mal so viel Omega-3-Fettsäuren (im idealen Verhältnis zu den enthaltenen Omega-6-Fettsäuren) wie Lachs, 4-mal mehr Eisen als Spinat und 4-mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat. Der Vitalstoffgehalt steigt mit der Keimung noch kräftig an. Chiasprossen sind auch reich an Antioxidantien, Vitaminen (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>3</sub>), den Mineralstoffen Bor (hilft bei der Kalziumaufnahme), Kalium, Kalzium, Phosphor und Zink und enthalten alle essenziellen Aminosäuren.

## KEIMINFO

**Einweichzeit:** für **Sprosse** und **Mikrogrün:** 0–15 Minuten, für **eingeweichte Samen:** 15 Minuten–6 Stunden

### Keimmethode:

**Sprosse:** Kressesieb oder -Igel, Keimchale mit Vlies, Etagenkeimgerät aus Ton  
**Mikrogrün:** Kressesieb oder -Igel, Keimchale mit Vlies/Watte, Etagenkeimgerät aus Ton, in Erde

**Wässern/Spülen:** 2 x täglich besprühen/spülen, feucht halten

**Ernte:** als **Sprosse** nach 2–3 Tagen, als **Grünkraut** nach 8–14 Tagen

### **Positive Wirkungen auf die Gesundheit**

- aufbauend und ideal zum Abnehmen
- darmreinigend, entschlackend
- versorgen unsere Zellen mit Energie und gleichen den Blutzuckerspiegel aus

### **Geschmack & Verwendung**

Chiasprossen schmecken sehr mild. Dank ihrer gelartigen Konsistenz eignen sie sich perfekt zum Anreichern von Smoothies, Binden von Saucen und zum Kreieren von rohköstlichen, kalorienarmen und vitalstoffreichen Puddings und Marmeladen. Im Handumdrehen zauberst du damit Cracker und Müslis. Auch als Mikrogrün sind sie vielseitig einsetzbar, vor allem in Salaten und als Deko.

### **Angelika's Tipp**

Chiasamen sind länger haltbar als Leinsamen, giftstofffrei und deshalb die bessere Wahl für die tägliche Versorgung mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

### **Rezepte**

Chili con Sprosse (Seite 154),  
Green-Peace-Dip (Seite 132),  
Rise & Shine (Seite 89),  
Sonnenschein-Cracker (Seite 142),  
Sonnenaufgang-Chiapudding (Seite 158),  
Sprossen-Sackerl (Seite 118)



# Kresse

Der Frischekick

**Die (Garten-)Kresse ist ein Kreuzblütengewächs.** Ihre Samen sind schleimbildend und einfach und schnell zum Keimen zu bringen.

## Inhaltsstoffe

Im Vergleich zu anderen Sprossenarten enthält Kresse weniger Proteine und kaum Kohlenhydrate. Sie überzeugt durch ihren hohen Gehalt an wertvollem Senföl sowie an Carotin, Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Niacin, Phosphor und den Vitaminen A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, C, D und E.

## Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- aktivierend bei Frühjahrsmüdigkeit
- blutreinigend, verdauungs- und stoffwechselfördernd
- natürliches Antibiotikum mit positivem Einfluss auf die Nierentätigkeit

## Geschmack & Verwendung

Kresse ist bekannt für ihren scharfen Geschmack, der dem von Rettich und Senf ähnelt. Sie ist ideal als Würzmittel in Salaten, Saucen und Dressings und vor allem auf Brot.

## KEIMINFO

**Einweichzeit:** 0–15 Minuten

**Keimmethode:** Kressesieb, -Igel, Keimschale mit Vlies/Watte, Etagenkeimgerät aus Ton, in Erde

**Wässern/Spülen:** 1–2 x täglich

**Ernte:** als Mikrogrün nach 6–14 Tagen

## Angelika's Tipp

Die Kressesorten unterscheiden sich stark in Blattform und Keimdauer. Probiere mehrere Sorten aus.

## Wichtiger Hinweis

Kresse bildet bei der Keimung kleine Faserwurzeln (nicht mit Schimmel zu verwechseln).

## Rezept

Jausenbrot (Seite 124)



# Rotklee

Der feine Allrounder

**Rotklee ist ein Schmetterlingsblütler** innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler und ist auch unter den Namen Wiesen-, Honig-, Futter- oder Roter Steinklee bekannt. Die Sprossen von Rotklee ähneln sehr denen von Alfalfa, sind jedoch milder im Geschmack, heller in der Farbe und etwas früher erntereif.

## Inhaltsstoffe

Neben verschiedenen Mineralstoffen, Vitaminen (C und E) und ätherischen Ölen enthalten Rotkleesprossen die Phytoöstrogene (Isoflavonoide) Biochanin A, Daidzein, Formononetin und Genistein, die den weiblichen Östrogenen sehr ähnlich sind.

## Positive Wirkungen auf die Gesundheit

- förderlich für das allgemeine Wohlbefinden
- hemmt das Wachstum von diversen Krebsarten
- lindert Wechseljahresbeschwerden
- beugt Osteoporose vor
- senkt den Cholesterinspiegel

## Geschmack & Verwendung

Rotkleesprossen sind leicht nussig, fein und zart im Geschmack, und es gibt nichts, womit sie nicht harmonisieren.

## KEIMINFO

**Einweichzeit:** 8–12 Stunden

**Keimmethode:** Sprossenglas, Etagenkeimgerät, Keimschale, *EasyGreen*

**Wässern/Spülen:** 2–3 x täglich

**Ernte:** als **Sprosse** nach 5–6 Tagen, als **Mikrogrün** nach 7–14 Tagen

## Angelika's Tipp

Durch ihren milden Geschmack und weil sie leicht keimen und mild schmecken sind Rotkleesprossen perfekt geeignet für den Einstieg in die Sprossenzucht.

## Rezepte

Côte d'Azur Rolls (Seite 116),  
Insalata Appassionata (Seite 110)

# Kohlrabi-Kiss-Cremesuppe



Diese Suppe wird nicht gekocht. Kohlrabi-Kiss ist eine erfrischende Vitalstoff-Sinfonie. Die Radieschensprossen geben ihr eine köstliche, leichte Schärfe, die perfekt mit der fruchtigen Süße der Cranberrys und den ätherischen Ölen des Thymians und der abgeriebenen Zitronenschale harmoniert.

**Ergibt:** 4–6 Portionen | **Zubereitung:** 10 Minuten | **Küchenfreund:** Hochleistungsmixer

## Zutaten

1 TL Rotkleesamen  
50 g Cashewkerne  
350 g Kohlrabi,  
geschält und in Stücke  
geschnitten  
½ kleine weiße Zwiebel,  
in Stücke geschnitten  
1 Knoblauchzehe,  
grob gehackt  
1 EL Mandelmus  
1½ EL Apfelessig  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Kokosöl  
1 EL Traubenkernöl  
1 TL Senf  
1 EL Edelhefeflocken  
1 TL Gemüsesuppen-  
würze  
etwas Bio-Zitronen-  
schale, abgerieben  
(nach Geschmack)  
etwas Salz  
Pfeffer, gemahlen  
(nach Geschmack)  
250 ml Kokosnussmilch  
Wasser

Fortsetzung Zutaten rechts

**So geht's:** Alle Zutaten im Hochleistungs-  
mixer pürieren, bis eine homogene cremige  
Suppe entsteht. Je nach gewünschter  
Konsistenz mehr oder weniger Wasser hin-  
zugeben. Anrichten, mit Sonnenblumen-  
grünkraut, Cranberrys und frischem  
Thymian dekorieren ... und sich von dem  
himmlischen Geschmack küssen lassen.  
Du kannst diese Suppe auch in den Kühl-  
schrank stellen, bevor du sie isst. Wenn du  
die Suppe wärmer genießen möchtest,  
verwende einfach warmes Wasser.

**Kreativer Tipp:** Überrasche deine Lieben  
doch mit einem selbst gemachten Stauden-  
sellerie-Löffel. Hierfür die Selleriestangen auf  
die passende Länge kürzen und das breitere  
Ende zu einem Löffel schneiden.

## Vorbereitung

### Einweichen und Keimen:

Rotklee-, Radieschen-  
samen: 8–12 Std. • 5–7 T.

### Nur Einweichen:

Cashewkerne: 4–6 Std.

Fortsetzung Zutaten

### Topping:

TL Radieschensamen  
1 EL Cranberrys,  
getrocknet  
1 EL frischer Thymian



# Sprossenguide-Tabelle

Sprossenart	Verhältnis Same zu Sprosse	Einweichdauer	Keimmethode
Mikrogrün			
Alfalfa	1 zu 5–12	8–12 h	Etagenkeimgerät Keimschale Sprossenglas (nicht für Mikrogrün) EasyGreen-Keimautomat Mikrogrün auch in Erde
Bockshornklee		6–12 h	
Brokkoli		8–12 h	
China Rose		6–12 h	
Chinakohl		6–12 h	
Dill		0	
Fenchel		8–10 h	
Grünkohl		6–12 h	
Hanfsamen	1 zu 4–7	4–12 h	
Knoblauch	1 zu 5–12	12 h	
Kohlrabi		6–12 h	
Radieschen		6–12 h	
Rettich		6–12 h	
Rote Bete		8–12 h	

	Licht- oder Dunkel- keimer	Wässern/ Spülen	Ernte	Geschmack
	Licht	2 x	Mikrogrün: ab 7.–12. T (nicht davor)	mild, manchmal nussig
	Licht	2–3 x	Sprossen: 2–5 T Mikrogrün: 10–17 T	aromatisch und leicht bitter, ab dem 4. Tag bitter
	dunkel	2–3 x	Sprossen 5–6 T Mikrogrün: 7–14 T	leicht scharf, milder als Kresse
	dunkel	2 x	Sprossen: 3–5 T Mikrogrün: 5–10 T	scharf wie Radieschen, milder als Rettich
	dunkel	2 x	Sprossen: 3–5 T Mikrogrün: 5–14 T	mild scharf
	dunkel	2 x	Mikrogrün: 8–16 T	süß, leicht würzig
	Licht	2 x	Sprossen: 8–10 T	sanft süßlich, weniger intensiv als Fenchelgemüse
	dunkel	2 x	Sprossen: 3–6 T Mikrogrün: 7–14 T	mild, süß
	dunkel	3 x	Sprossen: 3–4 T Mikrogrün: 5–7 T	sehr knackig, nussig
	dunkel	2–3 x	Sprossen: 10–14 T Mikrogrün: 14–21 T	wie Knoblauch
	dunkel	2 x	Sprossen: 3–5 T Mikrogrün: 5–7 T	fein herb, kohlachtig
	dunkel	2 x	Sprossen: 3–5 T Mikrogrün: 6–12 T	scharf, milder als Rettich
	dunkel	2 x	Sprossen: 3–6 T Mikrogrün: 7–12 T	sehr scharf
	dunkel	2 x	Sprossen: 5–6 T Mikrogrün: 7–14 T	erdig, milder als Rote Bete

## Saatmischungen – selbst gemacht

---

Wird verschiedenes Saatgut miteinander gekeimt, so lassen sich dadurch Synergien erzielen – sowohl in Anbau und Geschmack als auch in der Wirkung.

### Mikrogrünmischungen

Diese Mikrogrünmischungen werden ausschließlich roh verzehrt und können als Salat oder zur Bereicherung von warmen und kalten Speisen sowie als Deko verwendet werden. Sie werden in den Keimgeräten gezogen, die generell bei Mikrogrün üblich sind, und 2- bis 3-mal täglich gewässert bzw. gespült.

#### *LovingLife*

Brokkoli- (30 Prozent), Grünkohl- (30 Prozent), Rotkohl- (30 Prozent), Radieschen- (5 Prozent), Senf- (2,5 Prozent) und Kressesamen (2,5 Prozent)

- Einweichzeit: 6–12 Stunden
- Ernte: nach 3–6 Tagen

#### *„Bisous“ (Französische Küsse)*

Rotklee- (70 Prozent), Radieschen- (15 Prozent), Dill- (10 Prozent), Kresse- (2,5 Prozent) und Rucolasamen (2,5 Prozent)

- Einweichzeit: 8–12 Stunden
- Ernte: nach 5–7 Tagen

#### *Scharfer Sprossenmix*

Zu je einem Drittel China-Rose-, Daikon-Rettich- und Radieschensamen

- Einweichzeit: 8–12 Stunden
- Ernte: nach 5–7 Tagen

#### *Detox-Reise*

Bockshornklee- (70 Prozent), Rettich- (25 Prozent), Kresse- (2,5 Prozent) und Senfsamen (2,5 Prozent)

- Einweichzeit: 8–12 Stunden
- Ernte: nach 3–5 Tagen

#### *Grüne Hoffnung*

Zu je einem Viertel Alfalfa-, Brokkoli-, Grünkohl- und Rotklesamen

- Einweichzeit: 6–12 Stunden
- Ernte: nach 7–14 Tagen

#### *Toskanamix*

Rotklee- (75 Prozent), Knoblauch- (20 Prozent), Basilikum- (2,5 Prozent) und Rucolasamen (2,5 Prozent)

- Einweichzeit: 6–12 Stunden
- Ernte: nach 7–14 Tagen

#### *Angelika's Sprossengartenmix*

Alfalfa- (30 Prozent), Rotklee- (30 Prozent), Grünkohl- (10 Prozent), Kohlrabi- (10 Prozent), Rotkohl- (10 Prozent), Radieschen- (5 Prozent), Kresse- (2,5 Prozent) und Senfsamen (2,5 Prozent)

- Einweichzeit: 6–12 Stunden
- Ernte: nach 7–14 Tagen

### Bohnen-Reis-Mischung

Diese Mischung wird ausschließlich gekocht verwendet und eignet sich besonders für Suppen und Eintöpfe.

Je ein Viertel Adzukibohnen, Pintobohnen, schwarze mexikanische Bohnen, Vollkornreis

- Einweichzeit: 8–12 Stunden
- Ernte: nach 3 Tagen

## Grünkrautmischung

Diese Mischung wird ausschließlich roh verzehrt und eignet sich für Salate, Säfte, Füllungen und Beilagen.

Ungeschälte Sonnenblumenkerne (35 Prozent), Zuckerschoten (30 Prozent), ungeschälte Buchweizen (25 Prozent) und Radieschensamen (10 Prozent)

- Einweichzeit: 8–12 Stunden (Buchweizen separat einweichen; siehe Seite 47, rechte Spalte)
- Ernte: nach 6–12 Tagen

## Getreidemischung

Diese Mischung wird idealerweise roh verzehrt (zum Beispiel als Beigabe zu Müsli oder auf rohem Brot), kann aber auch gekocht und als Beilage verwendet werden.

75 Prozent Vollkorngetreide (entspelzt, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer, Kamut), 25 Prozent Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Hirse)

- Einweichzeit: 6–12 Stunden
- Ernte: nach 2–3 Tagen

## Erste-Hilfe-Tipps für das Sprossziehen

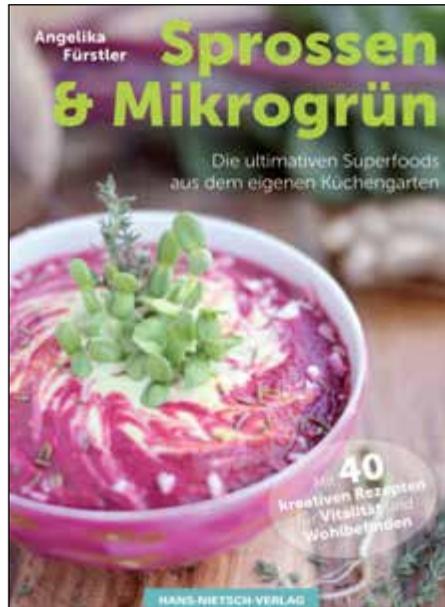
### SOS Schimmel!

Im Sprossgarten kann es zur Bildung von Schimmel kommen, wenn Sprossen z. B. zu wenig Platz und Luft haben, Feuchtigkeit und Temperatur im Keimgerät zu hoch sind oder Saatgut mit geringer Keimfähigkeit verwendet wird. Auch ein nicht einwandfrei sauberes Keimgerät begünstigt die Bildung von Schimmel. Er ist weißflockig, hat schwarze Punkte,

fühlt sich „wattig“ an und stellt eine Gefahr für die Gesundheit dar. Sind Sprossen und Keimpflanzen damit befallen, gehören sie sofort entsorgt.

Du kannst folgende Maßnahmen ergreifen, um Schimmel vorzubeugen:

- Wasche Samen vor dem Einweichen mit kaltem Leitungswasser, das du vorher abgekocht hast. Alternativ geht auch gefiltertes Wasser.
- Weiche die Samen 20 Minuten in Wasser ein, dem du 3-prozentiges Wasserstoffperoxid aus der Apotheke zusetzt (im Verhältnis 33 zu 1). Dadurch werden die Samen gründlich gereinigt und desinfiziert. Danach gut spülen.
- Weiche das Saatgut 20 Minuten in einem Wasserbad ein, dem du Effektive Mikroorganismen zusetzt (im Verhältnis 20 zu 1). Dies erhöht die Keimungsrate, fördert die Keimwurzel- und Sprossenentwicklung und sorgt vor allem für einen mikrobiellen Schutz. Verwende dafür ausschließlich Behälter aus Glas, Keramik oder Polycarbonat. Spüle die Samen danach sehr gründlich, bis das Wasser klar ist.
- Verwende nur saubere Utensilien (Keimgeräte desinfizieren).
- Vermeide zu hohe Feuchtigkeit beim Keimen und spüle das Saatgut mit reinem, gefiltertem oder vorher abgekochtem Wasser.
- Halte die Temperatur konstant zwischen 18 °C und 21 °C.
- Sorge für ausreichend Luftzufuhr, vermeide aber Durchzug.
- Mische einige Radieschensamen unter die Keimsaat. Sie wirken antibakteriell und keimtötend.



**Angelika Fürstler**  
**Sprossen & Mikrogrün**  
**Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten**  
**Mit 40 kreativen Rezepten für Vitalität und Wohlbefinden**

Sprossen gehören zu den nährstoffreichsten und preisgünstigsten Lebensmitteln auf unserer Erde. Sie sind ein wahres „Brainfood“, legales Doping für Sportler, effektives Verjüngungsmittel für Körper und Geist und die wohl intelligenteste Investition in unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Sprossenziehen ist kinderleicht – auch für Menschen ohne grünen Daumen!

*78 Seiten, Broschur, 978-3-86264-383-7*