

## Sprossen-Samen - Die Notfall-Ausrüstung

---

21.04.2011

(Zentrum der Gesundheit) - Sprossen-Samen sind eine hervorragende Bereicherung für jedes Krisen-Paket. Mit nichts weiter als Wasser werden aus den jahrelang haltbaren Samen innerhalb weniger Tage frische Mahlzeiten voller Vitamine, bioverfügbarer Mineralstoffe, lebendiger Enzyme und aktiver Antioxidantien.



### **Haben Sie Ihr Krisen-Paket schon gepackt?**

Ein derzeit beliebtes Thema ist die Frage, wie man sich am besten auf mögliche Krisen-Situationen vorbereitet. Erdbeben und nukleare Unfälle stehen dabei an erster Stelle. Listen für Krisen-Pakete und die Zusammenstellung von Notfall-Ausrüstungen werden besprochen.

Geeignete Lebensmittel zeichnen sich meist durch eine besonders lange Haltbarkeit aus. Sie sind in den allermeisten Fällen sehr stark industriell verarbeitet, liefern also nur noch in bescheidener Weise naturbelassene Vitalstoffe, von [wertvollen Fetten](#), sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien ganz zu schweigen.

### **Nur noch Konservenkost?**

Während man bei einer Versorgungskrise nach beispielsweise einem Erdbeben immer noch aus dem eigenen Garten Obst und Gemüse ernten kann (sofern der Garten noch da ist), ist das nach einem atomaren Unglück nicht mehr so empfehlenswert.

Obst und Gemüse sind dann radioaktiv belastet und sollten vorerst nicht mehr gegessen werden - es sei denn, sie stammen aus einem Gewächshaus. Bedeutet das also, dass wir uns



nur noch von Suppenpulver, Instantgetränken und Dosenfutter ernähren dürfen? Nicht unbedingt.

## **Sprossen helfen überleben**

Wenn Ihr Krisen-Paket mit Sprossen-Samen und anderen Sämereien bestückt ist, dann wird Ihr Speisezettel auch in Extremsituationen abwechslungsreich und voller Vitalstoffe sein. Der Verzehr von Sprossen kann in Zeiten der Lebensmittelknappheit regelrecht Ihr Leben retten. Konserven und leere Kalorien aus mehl- und zuckerhaltigen Produkten schwächen auf Dauer den Organismus und machen ihn anfällig für Krankheiten aller Art.

Lebendige Sprossen dagegen können all das liefern, was Ihr Körper und Ihr Immunsystem brauchen, um auch solche Phasen gesund und munter zu überstehen, die von Körper, Geist und Seele Höchstleistungen verlangen.

## **Sprossen - lebendig und aktiv**

Sprossen enthalten bioverfügbare Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Antioxidantien und eine reiche Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen. In nur wenigen Tagen Keimzeit vervielfältigen die Sprossen ihren Gehalt an den Vitaminen A, E und C sowie dem Vitamin-B-Komplex.

[Lebendige Enzyme](#) unterstützen die Verdauung, den [Stoffwechsel](#) und aktivieren sowohl die Energieproduktion des Organismus als auch Reparaturmaßnahmen auf zellulärer Ebene.

## **Wanted!**

Bereits während des zweiten Weltkrieges verfasste [Dr. Clive M. McKay](#), Professor für Ernährung an der Cornell Universität in Ithaca im Bundesstaat New York einen Artikel zum Thema "Sprossen". Er begann mit den Worten:

Gesucht! Gemüse, das in jedem Klima wächst, dem Nährstoffgehalt von Fleisch gleichkommt, in 3 bis 5 Tagen reif ist, an jedem Tag des Jahres gesät werden kann, weder Boden noch Sonne braucht, so viel Vitamin C wie Tomaten enthält, keine Abfallprodukte beim Anbau verursacht und so schnell wie ein Kotelett gekocht werden kann!

Bitteschön, hier haben Sie es! Sprossen erfüllen alle diese Wünsche - und noch viel mehr, denn sie können roh gegessen werden, was man mit einem Kotelett so gut wie nie macht.

## **Sprossen-Samen und ihre Vorteile**

Die meisten [Sprossen-Samen](#) haben eine Haltbarkeitsdauer über viele Jahre hinweg. Bei einer beständigen Temperatur von etwa 21 Grad Celsius können sie mindestens vier Jahre lang aufbewahrt werden und büßen dabei nichts von ihrer Keimfähigkeit ein.



Samen sind ferner winzig und brauchen deshalb nicht viel Platz für die Aufbewahrung. Gleichzeitig aber sind sie außerordentlich ergiebig. Aus einem einzigen Löffel Saatgut entsteht nach wenigen Tagen - je nach Art der Samen - eine große Handvoll frischer, knackiger Sprossen.

## **Sprossen-Samen sind leicht zu lagern**

Gelagert werden Sprossen-Samen am besten in einem kühlen, trockenen und dunklen Raum (Dachboden, Vorratskammer) in luft- und wasserdichten Vorratsbehältern, die so stabil sein sollten, dass sie auch vor Nagetieren sicher sind. Selbst die fertig gekeimten Sprossen können - je nach Jahreszeit und Kühlmöglichkeiten - noch einige Tage bis Wochen aufbewahrt werden. Dazu verpackt man sie am besten in ein verschließbares Schüsselchen und stellt sie in den Kühlschrank oder an einen anderen möglichst kühlen Platz. Allerdings sollten die Temperaturen nicht unter 10 Grad fallen, damit die Sprossen keine Kälteschäden davon tragen.

## **Sprossen sind preiswert**

Sprossensamen sind äußerst preisgünstig, so dass sie keine große Investition darstellen, wenn man sie in seine Notfall-Ausrüstung packen möchte. Bedenkt man außerdem die Tatsache, dass aus einer winzigen Menge Samen eine große Portion Gemüse entsteht, so sind Sprossen-Samen gleich doppelt preiswert. Der Preis richtet sich allerdings meistens nach der gekauften Menge.

## **Sprossen-Küche: Abwechslungsreich und vielfältig**

Die Sprossen-Küche ist ferner unglaublich abwechslungsreich, da es Samen und somit auch Sprossen in einer schier endlosen Vielfalt gibt. Folgende Sprossen-Samen sind besonders empfehlenswert, da sie gut lagerfähig und kinderleicht zu ziehen sind: [Alfalfa](#), Amaranth, [Bockshornkleesamen](#), Brokkolisamen, Dinkel, Erbsen, [Gartenkresse](#), Gerste, Kamut, Kichererbsen, Kürbissamen, Linsen, Mungbohnen, [Quinoa](#), Radieschen, Rettich, Roggen, Rucola, [Senf \(gelb\)](#), Sesam, Sonnenblumenkerne und Weizen.

Für Notzeiten empfiehlt sich in jedem Fall auch die Einlagerung anderer Samen, die dann in Töpfen mit Erde ausgesät werden können. Dazu eignen sich besonders Kräuter- und Wildkräutersamen.

## **Sprossen-Ferrari**

Der Ferrari unter den Sprossen ist der Brokkoli. [Brokkolisprossen](#) sind berühmt für ihren außergewöhnlichen Gehalt an [Sulforaphan](#).

Dabei handelt es sich um ein bereits in der Medizin eingesetztes Antioxidans, das zwar auch im gewöhnlichen [Brokkoligemüse](#) steckt, in einer sehr viel größeren Menge aber in den Brokkolisprossen vorkommt. Die Sulforaphan-Menge in Brokkolisprossen ist fünfzigmal



höher als jene im Brokkoligemüse. Sie können also mit ungefähr 30 Gramm Brokkolisprossen die gleiche Menge an Antioxidantien zu sich nehmen wie mit drei Pfund Brokkoli-Gemüse.

Für alle, die die Sprossenanzucht als zu aufwändig empfinden, gibt es [Brokkolisprossen in Form von lagerfähigem Sprossenpulver](#). Hochwertiges Sprossenpulver wird bei Temperaturen unter 45 Grad produziert, damit alle Inhaltsstoffe vollumfänglich erhalten bleiben.

## Sprossen-Anzucht ist kinderleicht

Kaum ein Gemüse kann so leicht und so schnell angebaut werden wie Sprossen. Sie brauchen dazu keinen Garten, keine Terrasse, auch keinen Balkon, ja noch nicht einmal einen Blumentopf und auch keine Erde. Die Liste all der Dinge, die Sie für die Sprossen-Anzucht wirklich brauchen, ist deutlich kürzer: Sprossen-Samen, Keimgläser und Wasser. Mehr nicht.

Keimgläser sind spezielle Gläser, die in etwa die Ausmaße von Einmachgläsern haben, deren Deckel aber aus einem Sieb besteht, so dass man damit die Sprossen sehr leicht spülen kann, nämlich einfach, indem man das Glas auf den Kopf stellt und das überschüssige Wasser aus dem durchlöcherten Deckel fließen kann.

Keimgläser gibt es im Bioladen, Reformhaus oder im Internet bei [der ZDG GmbH](#). Falls Sie keine Keimgläser kaufen möchten, können Sie als Alternative auch einfach verschiedene Schüsselchen und ein feines Sieb verwenden. Lediglich für Kressesamen brauchen Sie statt Schüssel oder Keimglas eine flache Schale.

In jedes Keimglas (oder Schüsselchen) füllt man einige Sprossen-Samen und gibt so viel Wasser hinzu, damit die Samen darin über Nacht quellen können.

Am nächsten Tag schüttet man das Wasser weg, spült die Samen (wenn kein Keimglas vorhanden ist, dann füllt man sie zum Spülen in den Sieb) und gibt sie dann ohne Wasser in die Keimgläser zurück. Täglich werden die keimenden Samen auf diese Weise zwei- bis dreimal gespült.

Im stehenden Wasser befinden sich die Samen also nur in der ersten Nacht. Anschließend sind sie nur noch leicht mit Wasser benetzt, nämlich mit den Wasserrückständen, die nach dem Spülen an den Samen haften geblieben sind.

## Kresse und Weizengras ziehen

Gartenkresse sät man auf zwei Lagen Küchenpapier, das in Wasser getränkt wurde. Auf dieselbe Weise lassen sich Gräser für Grassaft ziehen (z. B. Weizengras, [Gerstengras](#), Kamutgras, Alfalfagrass, Gerstengras usw.). Vergessen Sie regelmäßiges wässern nicht. Gräser sind zwar leicht zu ziehen, doch ist das Entsaften nicht sehr ergiebig.

Deutlich einfacher ist hier die Bevorratung mit hochwertigen Graspulvern, z. B. [Gerstengraspulver](#), [Weizengraspulver](#), [Dinkelgraspulver](#) und [Kamutgraspulver](#). Mit Wasser und etwas natürlicher [Bio-Vanille](#) vermischt ergeben sie vitalisierende Drinks, die uns mit



allen wohltuenden Eigenschaften des [Chlorophylls](#) und der den Gräsern zahlreich innewohnenden sekundären Pflanzenstoffen versorgen.

## Sprossen-Ernte nach 24 Stunden

Viele Sprossen kann man bereits nach 24 Stunden essen, z. B. Mungbohnsprossen, Sonnenblumensprossen oder Getreidekeimlinge. Die meisten Sprossen jedoch erntet man nach 3 bis 7 Tagen, manche auch erst nach 12 Tagen. Letzteres ist dann der Fall, wenn ein besonders hoher Grün- also Blattanteil gewünscht ist.

## Sprossen - Was mache ich damit?

Sprossen sind sehr vielseitig und können in vielerlei leckere, gesunde und basische Gerichte verwandelt werden:

- Sprossen werden mit einem Dressing zu Sprossensalat.
- Sprossen können auch in jeden beliebigen anderen Salat gemischt werden.
- Sprossen in Gemüsebrühe blanchiert werden zu einer Sprossensuppe.
- Sprossen passen wunderbar in [grüne Smoothies](#). Dazu mixt man sie mit Wasser und Früchten in einem gewöhnlichen Haushaltsmixer.
- Sprossen sind leicht gedünstet eine Gemüsebeilage.
- Sprossen können entsaftet werden und verwandeln sich so - gemischt mit anderen Gemüsesäften - zu äußerst heilsamen und konzentrierten Säften.
- Sprossen passen außerdem auf jedes belegte Brot.
- Sprossen verzieren Gerichte aller Art.
- Sprossen können zu Sprossen-"Käse" verarbeitet werden. Dazu Sprossen (z. B. Kürbis- oder Sonnenblumenkernsprossen) mit etwas Wasser vermischen, hacken oder in einem Mixer mixen und an einem warmen Ort 8 Stunden stehen lassen. Die Sprossenpaste beginnt zu fermentieren. Anschließend mit Salz oder [Tamari](#), etwas [Knoblauch](#) und Kräutern würzen und servieren.
- Sprossen lassen sich hervorragend in [Keimlings-Brot](#) verwandeln.
- Sprossen gemixt mit Zwiebeln, Kräutern und Nüssen können als Füllung, Pastete oder Brotaufstrich genutzt werden.
- Sprossen-Notfall-Menü: Sprossen mit Nüssen mischen, mit getrockneten Kräutern, etwas Essig und Öl mischen und genießen

## Sprossen am besten heute schon genießen

Sprossen sind voller Nähr- und Vitalstoffe. Sie sind lebendig, preisgünstig, vielfältig und leicht in der eigenen Küche anzubauen. Zwar sind Sprossen auch ideal für Ihre Notfallausrüstung. Aber warum sollten Sie auf einen Notfall oder eine Krise warten? Warum genießen Sie die Sprossen und all ihre wunderbaren Vorteile nicht einfach jetzt?

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sprossen-ia.html>