Meine Vitalstoffe im Winter aus Sprossen und Co.

Zuvor einen Hinweis in eigener Sache:
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

Mein erstes Buch bekommt Ihr hier!

_____
_____
_____

Eine gesunde Art und Weise ist es, Vitalstoffe über gekeimtes Saatgut aufzunehmen. Zum Keimen bringen, kann man alles was, was nicht chemisch vorbehandelt worden ist.

Ich stelle Euch hier einige Saaten, Getreide und Hülsenfrüchte vor, mit denen ich sehr guten Erfolg habe.

Allgemeines zum Thema Sprossen:
Solltet Ihr mal übers Wochenende verreisen wollen, dann könnt Ihr den Keimvorgang stoppen, indem Ihr das feuchte Saatgut eingeschlagen in einem feuchten Tuch in den Kühlschrank legt, bei Eurer Rückkehr könnt Ihr dann den Keimvorgang fortsetzen.

Bitte nicht auf einer Heizung ruhen lassen, denn dann kann es passieren, das die Saaten austrocknen!

Das keimende Saatgut braucht Sauerstoff zum Keimen, daher bitte nicht luftdicht verschließen!

Je nachdem welche Saat Ihr zum Keimen bringen wollt, der Keimprozess der einzelnen Saaten kann sich zeitlich unterscheiden.

Gekeimtes Getreide und gekeimte Hülsenfrüchte verlieren durch das Keimen 2/3 ihrer Kohlenhydrate, was unsere Figur freut!

Sprossen dürfen nicht mitgekocht werden, da sie dann all ihre Vitalstoffe verlieren.
Gekeimtes Saatgut hat zum Teil die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K im gekeimten Zustand als Inhaltsstoff, daher denkt bitte daran, dass Ihr alle Keimlinge mit diesen Vitaminen zum Verzehr mit einem Tropfen Öl anreichert, damit all die gesunden Vitalstoffe vom Körper gut aufgenommen werden können.

Ausnahme:
Einige Sprossen aus Hülsenfrüchten enthalten u. a. Hämagglutinine, die sich unter Umständen auf unsere Gesundheit schädlich auswirken können. Auf dem Weg zur Sprosse, werden diese Stoffe nicht vollständig abgebaut. Daher können Sprossen aus Hülsenfrüchten blanchiert oder in heißem Fett aus Kokosöl oder Ghee erhitzt werden. Dadurch werden die restlichen Hämagglutinine (Eiweißstoffe) abgebaut. Beim Blanchieren und Erhitzen gehen dadurch auch einige wärmeempfindlichen Vitamine verloren.

Gekeimtes Getreide und gekeimte Hülsenfrüchte, verlieren durch das Keimen ihre blähende Wirkung und sind dadurch auch bekömmlicher für unseren Magen-Darm-Trakt. Die Vitalstoffe in den Sprossen werden von unserem Körper sehr gut aufgenommen, da es sich um ein natürliches Lebensmittel handelt und nur durch Wasser verändert worden ist. Der Einstieg in eine vollwertige Ernährung, wird uns über diesen Weg erleichtert.

Verwendet werden die Keimlinge im Salat, über den Salat, auf ein Butterbrot, in Dips, zum Schluss als leckere und gesunde Deko auf Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Überall, wo Ihr auch Kräuter zu gebt, wenn das Essen fertig gekocht ist, könnt ich die Keimlinge zugeben. Aus Keimlingen könnt Ihr auch tolle reine Sprossen-Salate herstellen, besonders gut eignen sich dazu die Getreide-Sprossen und die Hülsenfrüchte-Sprossen.

Oder wie wäre es mal mit einem Sprossen-Müsli zum Frühstück? Dabei gebt Ihr kein geschrotetes und eingeweichtes Getreide ins Müsli, sondern Keimlinge aus Getreide.

Probiert es einfach aus, seid kreativ, Ihr könnt nichts verkehrt machen. Die Vitalstoffe in den Keimlingen sind alle natürlichen Ursprungs und werden daher vom Körper bestens verwertet. Außerdem sind die Sprossen in keinem Fall schädlich, da natürliche Vitalstoffe nicht überdosiert werden können.

Sprossen haben viele gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine (Vitamin B und C), Ballaststoffe, Spurenelemente, Mineralstoffe, Proteine, Enzyme, und sekundäre Pflanzenstoffe.

Das Keimen gibt den Saaten, Getreide und Hülsenfrüchten einen erheblichen Schub Vitalstoffe mit auf den Weg bis zur Sprosse. Da uns die Vitalstoffe im Winter nicht gerade zufallen, sind Sprossen nicht nur im Winter, eine sehr gute Vitalstoff-Quelle und unterstützen eine vollwertige, regionale und saisonale Ernährung!

Gerade jetzt im Winter, bin ich froh meinen Keimapparat zu haben. Ihr braucht aber nicht unbedingt mit einem Keimapparat anfangen, Ihr könnt auch erstmal probieren, ob gekeimte Saaten etwas für Euren Geschmack sind, indem Ihr Euch ein Glas mit einer großen Öffnung (z.B.: Einkochglas 1 Ltr.) und ein Küchenhandtuch besorgt.

So gehe ich beim Keimen von Sprossen vor:
Die Saaten, die Ihr zum Keimen bringen wollt, werden erst einmal gründlich gewaschen. Danach kommt die gewaschene Saat in das Einkochglas, dort wird es unter kaltes Wasser gesetzt und über Nacht darin eingeweicht. Das Küchentuch über die Öffnung legen und mit einem Gummiband befestigt, so dass es nicht runter rutschen kann.
Am anderen Morgen (nach ca. 12-15 Stunden) gießt Ihr das Wasser ab, indem Ihr das Glas einfach umdreht und das Wasser durch das Küchentuch laufen lasst, dann das Saatgut nochmals gut mit klarem Wasser durchspülen (das Glas mit Wasser auffüllen und durch das Tuch wieder ablaufen lassen), wenn das Wasser ganz klar ist, dann noch einmal abgießen und das Glas

mit dem befestigten Küchentuch einen Tag ruhen lassen. Dieser Vorgang wird über einige Tage wiederholt, bis die Saaten anfangen zu sprießen.

Alfalfa
2 Esslöffel in ein Glas (Siehe: So gehe ich beim Keimen von Sprossen vor)
Die Keimzeit beträgt ungefähr sechs bis acht Tage. Die fertigen Keimlinge gehören über einen Salat, oder einfach pur essen. Sobald Ihr die Keimlinge mit Dressing ertränkt, fallen sie in sich zusammen und verlieren ihre Knackigkeit.

Nach der Keimzeit haben die Alfalfa-Sprossen folgende Inhaltstoffe entwickelt:
Das blutbildende Chlorophyll, reichlich Pro-Vitamin-A, Vitamin-B-Komplex, Vitamine D, E und K. Die Sprossen liefern außerdem reichlich Eiweiß und alle essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren.

Die Keimlinge können bei der Entgiftung des Körpers unterstützen, durch ihre antitoxischen und reinigenden Eigenschaften. Sie können bei Erschöpfung helfen, wieder fit zu werden, sie sorgen für ein gutes Kalzium-Phosphor-Gleichgewicht, was für unsere Knochen von großer Bedeutung ist. Außerdem stärken die Keimlinge unsere Abwehrkräfte.

Brokkoli
2 Esslöffel in ein Glas (Siehe: So gehe ich beim Keimen von Sprossen vor)
Die Keimzeit beträgt ungefähr vier bis acht Tage. Die fertigen Keimlinge gehören über einen Salat, oder einfach pur essen. Sobald Ihr die Keimlinge mit Dressing ertränkt, fallen sie in sich zusammen und verlieren ihre Knackigkeit. Ihr könnt die Brokkoli-Sprossen auch super über das Brokkoli-Gemüse streuen, dadurch wertet Ihr den gekochten Brokkoli auf.

Nach der Keimzeit haben die Brokkoli-Sprossen folgende Inhaltstoffe entwickelt:

Den Sulforaphanvorläufer wie das Senfölglykosid Glucoraphan, welches unsere Zellen lieben. Es wird in einem hohen Maß in der Sprosse entwickelt. Ebenso Quercetin, ist ein Polyphenol, gehört zur Gruppe der Bioflavonoide. Bei beiden Inhaltsstoffen handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe.

Die Brokkoli-Sprossen enthalten die bis zu 100 fache Menge an Sulforaphan als frisches Brokkoli-Gemüse und können die Ausbreitung und das Wachstum von Tumorzellen bremsen.

Kresse
2 Esslöffel in ein Glas (Siehe: So gehe ich beim Keimen von Sprossen vor)
Die Keimzeit beträgt ungefähr sechs bis acht Tage. Die fertigen Keimlinge gehören über einen Salat, oder einfach pur essen. Sobald Ihr die Keimlinge mit Dressing ertränkt, fallen sie in sich zusammen und verlieren ihre Knackigkeit.

Nach der Keimzeit haben die Kresse-Sprossen folgende Inhaltstoffe entwickelt:
Ätherische Senföle, ein besonders hoher Vitamin-C-Gehalt, reichlich Carotinoide, B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor.

Die Keimlinge stärken den Darm und das Immunsystem, hat eine reinigende Wirkung auf die Nieren und die Harnwege, stärkt die Leber und die Galle und wirkt als Antibiotika.

Rettich
2 Esslöffel in ein Glas (Siehe: So gehe ich beim Keimen von Sprossen vor)
Die Keimzeit beträgt ungefähr drei bis vier Tage (Keimling ist essbar) und nach sieben bis zehn Tagen entsteht dann das scharfe Grünkraut. Die fertigen Keimlinge gehören über einen Salat, oder einfach pur essen. Sobald Ihr die Keimlinge mit Dressing ertränkt, fallen sie in sich zusammen und verlieren ihre Knackigkeit.

Nach der Keimzeit haben die Rettich-Sprossen bzw. das

Grünkraut folgende Inhaltstoffe entwickelt:
Ätherische Öle, Bitterstoffe, sehr viel Vitamin C. Außerdem liefern sie reichlich Vitamin B1, B2, B3, sowie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Bei der Entwicklung des Grünkrauts intensivieren sich viele Inhaltsstoffe.

Die Keimlinge und das Grünkraut können als natürliches Antibiotika wirken, außerdem wirken sie reinigend, keimtötend, stark harntreibend und entzündungshemmend.

Getreide
Ihr könnt von 2 Esslöffel Getreide Sprossen bzw. Keimlinge ziehen, oder nehmt gleich eine größere Menge Getreide. Jedes Getreide kann zum Keimen gebracht werden.
(Siehe: So gehe ich beim Keimen von Sprossen vor)

Grundvoraussetzung ist allerdings, dass das Getreide chemisch nicht vorbehandelt worden ist! Beim Keimen könnt Ihr sehr gut die Bio-Qualität des Getreides erkennen.

Ich nehme gerne Rotweizen, davon gleich 500 Gramm. Aus den fertigen Keimen mache ich mir gerne einen leckeren Salat z.B.: mit Frühlingszwiebeln.
Oder ich nutze das gekeimte Getreide und stelle damit mein Essener Brot her. (Dazu werde ich noch mal extra einen Blog-Beitrag schreiben).

Die Keimzeit beträgt ungefähr drei bis fünf Tage.

Nach der Keimzeit haben die Getreide-Sprossen folgende Inhaltstoffe entwickelt:
Einen hohen Gehalt an Vitamin B, reichlich Vitamin A, C, und E, sowie Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink.

Dinkel-Sprossen:
Kurbeln außerdem den Stoffwechsel an.
Gersten-Sprossen:
Haben einen süßen Geschmack.
Hafer-Sprossen:

Liefern auch noch Folsäure.
Roggen-Sprossen:
Liefern auch noch Rutin, welches die Gefäße unterstützt.
Weizen-Sprossen:
Der Gehalt an B-Vitaminen und Vitamin E steigt in der Keimzeit um das sechs- und achtfache des nicht gekeimten Weizens an.

Hülsenfrüchte
2 Esslöffel in ein Glas geben und Zwölf bis sechzehn Stunden einweichen lassen.
Dann spüle ich sie zweimal am Tag mit klarem Wasser. Über Nacht lasse ich dann die Hülsenfrüchte in einer Schüssel ruhen und keimen. Die Schüssel decke ich nur mit einem Küchentuch ab. Für den Keimprozess brauchen die Hülsenfrüchte Luft.
Die Keimzeit beträgt ungefähr vier bis acht Tage.

Es können Erbsen, Bohnen und Linsen zum Keimen gebracht werden, Grundvoraussetzung ist auch hier, dass die Hülsenfrüchte nicht chemisch vorbehandelt sind. Durch das Keimen werden die Hülsenfrüchte bekömmlicher.

Die fertigen Sprossen können dann zu Salat verarbeitet werden, oder in eine Gemüse- oder Fleischbouillon nach Ende des Kochvorganges, hinzugegeben werden. Die Sprossen können auch püriert werden zum Füllen von Tomaten oder Paprikaschoten, oder Ihr macht aus dem Sprossenpüree unter Zugabe von Gewürzen einen leckeren Brotaufstrich. Die Sprossen können auch im Wok mit anderem Gemüse kurz in heißem Kokosöl oder Ghee erhitzt werden.

Nach der Keimzeit haben die Hülsenfrüchte-Sprossen folgende Inhaltstoffe entwickelt:
Sie sind reich an Mineralien, Vitaminen, Carotinoide, komplettes hochertiges Eiweiß (alle acht essentiellen [lebensnotwenigen] Aminosäuren) und anderen wertvollen sekundären Pflanzenstoffen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach,

dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung