

Barbara Rias-Bucher

# KEIMLINGE UND SPROSSEN

Vitamine und Mineralstoffe von der Fensterbank

Mit 45 feinen  
Rezepten

... LESEPROBE ...

man  
kau

## Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Barbara Rias-Bucher  
**Keimlinge und Sprossen** – Vitamine und Mineralstoffe von der Fensterbank  
**Kompakt-Ratgeber**  
ISBN 978-3-86374-364-2  
1. Auflage Januar 2017

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg  
*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Germering  
*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
*Layout:* X-Design, München  
*Satz, Gestaltung und Bildredaktion:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich  
*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Bildnachweis:*

© **istock/thinkstock:** 1

© **Barbara Rias-Bucher:** 4, 5, 6–7, 17, 20, 31/U3, 33, 34/U3, 35, 36, 37/U3, 38, 42–44/U3, 46, 49, 51/U3–55, 57, 58, 61, 69, 71, 72, 74, 79, 82, 84, 87, 89, 90, 93, 94, 97, 99, 100, 102, 106, 109, 111, 112, 115, 117, 118, 124

© **Fotolia:** 8: TwilightArtPictures; 10/U2: aboikis; 13: emmi; 21: kai-creativ; 24: Natasha Breen; 27: emuck; 29/U3: tunedin; 30: nancymarjanovic; 32/U3, 76: Corinna Gisseman; 39/U3: 13smile; 40: maljalen; 41/U3: govindji; 45/U3: Claude Calcagno; 47: Andre Bonn; 48: nool; 50: Grafvision; 63: foodolia; 64: Eva Gruendemann; 66: Dušan Zidar; 80: Kitty; 105: Dar1930; 121: lisa870; 123: Liv Friis-larsen

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

**Hinweis für die Leser:**

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

## Vorwort

Meine Vorliebe für Sprossen habe ich vor vielen Jahren entdeckt, als ich mich intensiv mit der vollwertigen Ernährung beschäftigte und dazu auch eine Reihe von Büchern geschrieben habe. Vollwertig nannte man damals eine bunte Mischung aus vorwiegend vegetarischen Gerichten, oft kombiniert mit »Vegan« und »Makrobiotik«, mit Fisch und Fleisch in Minimengen. Das Wichtigste aber waren naturbelassene Zutaten, möglichst aus kontrolliert-biologischem Anbau. Daraus ist dann unsere moderne Mischkost mit kulinarisch höchst interessanten, manchmal ungewöhnlichen Gerichten entstanden, die auf pflanzlicher Nahrung basiert und authentische Lebensmittel aus heimischem Anbau bevorzugt. Keimlinge und Sprossen passen dazu ganz ausgezeichnet, weil man sie selbst aus Getreide und Hülsenfrüchten, Kernen und Samen, Gemüse und Kräutern ziehen kann. So bin ich bei meiner Sprossenzucht geblieben, die mir rund ums Jahr vitaminreiche Zutaten schenkt – Gemüse und Salat von der Fensterbank eben! Was man damit alles zubereiten kann, zeige ich Ihnen ab Seite 56. Doch zuerst ein wenig Theorie für eine erfolgreiche und gesunde Sprossenanzucht.

Gutes Gelingen und viel Genuss wünscht Ihnen  
Barbara Rias-Bucher

# Inhalt

Vorwort .....	3
---------------	---

<b>Sprossen-Know-how</b> .....	<b>7</b>
<b>Keimlinge, Sprossen und Co.</b> .....	<b>8</b>
Wie man sie verwendet .....	10
<b>Natürlich gesund</b> .....	<b>11</b>
Gut fürs Immunsystem und leicht verdaulich .....	11
Vitaminpäckchen .....	13
Mineralstoffspender .....	14
Basen statt Säuren .....	16
<b>Sprossen richtig ziehen</b> .....	<b>17</b>
Was man zur Anzucht braucht .....	17
Licht und Biorhythmus .....	23
Sprossenzucht Schritt für Schritt .....	23
<b>Zehn Tipps zur Sprossenzucht</b> .....	<b>26</b>
<b>Keimsaat wählen</b> .....	<b>28</b>
Adzukibohnen .....	29
Alfalfa (Luzerne) .....	30
Bockshornklee .....	31
Brokkoli .....	32
Buchweizen .....	33
Chia .....	34
Erbsen .....	35
Gerste .....	36
Hafer .....	37
Hanf .....	38
Kichererbsen .....	39
Kresse .....	40
Leinsamen .....	41
Linsen .....	42
Mungobohnen .....	43
Quinoa .....	44
Radieschen und Rettich .....	45
Roggen .....	46
Rote Beten .....	47
Rotklee .....	48
Rucola .....	49
Senf .....	50
Sonnenblumenkerne .....	51
Weizen und Dinkel .....	52
Zwiebeln .....	53

<b>Rezepte aus der Sprossenküche</b> .....	<b>55</b>
Knäckebrotsalat mit Chia ..	56
Sommersalat mit Sprossen	58
Marinierte Forellenfilets ...	59
Salat mit Räuchertofu .....	60
Glasnudelsalat mit Tofu ....	62
Linsensalat .....	65
Mungobohnen-Salat .....	66
Chinasuppe .....	67
Frühlingsuppe .....	68
Gemüsesuppe mit Rucola ..	70
Radieschensprossen-Suppe	72
Kartoffelsuppe .....	73
Gemüsesuppe mit Weizen	74
Frühstücksbrote .....	76
Sprossen mit Chorizo .....	77
Tofupuffer mit Salat .....	78
Sandwich-Türmchen .....	81
Avocadocreme .....	82
Gebratener Lachs .....	83
Tofu mit Tomatengemüse ..	85
Chinagemüse .....	86
Sprossen-Bruschetta .....	87
Seitan mit Sprossen .....	88
Quark mit Sprossen .....	90
Sprossengrün-Pastetchen ..	91
Haferkeimlinge mit Tomaten	92
Buchweizentopf .....	95
Quinoa mit Mais und Bohnen	96
Gemüse mit Erbsensprossen	98
Spaghetti mit Kürbis .....	101
Eier mit Tomaten .....	102
Pfannkuchen mit Sprossengrün .....	103
Ofengemüse mit Kartoffeln	104
Tomatenrolle .....	107
Sprossenbrötchen .....	108
Brot mit Keimlingen .....	110
Obstwaffeln .....	113
Apfelkuchen mit Weizensprossen .....	114
Sommertrifle .....	116
Gerstenmüsli .....	119
Kekskuchen mit Keimlingen	120
Porridge mit Hanf .....	121
Buchweizengratin mit Obst	122
Grüner Smoothie .....	124
Chia-Smoothie mit Matcha	125
<b>Sachregister</b> .....	<b>126</b>
<b>Rezeptregister</b> .....	<b>127</b>



# Sprossen- Know-how



Magnesiummangel kann Wadenkrämpfe, das Restless-Legs-Syndrom, Schlafstörungen, Menstruationsschmerzen und Verdauungsbeschwerden verursachen.

Eisen unterstützt das Immunsystem bei der Abwehr freier Radikale, fördert die Blutbildung, bindet Sauerstoff in den roten Blutkörperchen und transportiert ihn zu den Zellen, wo er für die Energieproduktion gebraucht wird. Zink brauchen wir für den Umbau von Nahrungsproteinen in körpereigenes Protein; es stimuliert die Synthese von Knochenzellen, stabilisiert die Knochensubstanz und kann Ermüdung vorbeugen. Unser Säure-Basen-Haushalt ist auf den Mineralstoff angewiesen, weil Zink für den Abtransport von Kohlendioxid bei der Atmung sorgt und eine wichtige Rolle bei der Säureausscheidung über die Nieren spielt.

### Basen statt Säuren

Je grüner die Sprossen, desto mehr Chlorophyll enthalten sie. Amerikanischen Studien zufolge ist dieses Pflanzengrün ein hochwirksames Fitnessmittel, denn es erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen und versorgt unser Blut mit Sauerstoff. Das ist enorm wichtig, denn zur Übersäuerung des Organismus kommt es, wenn zu wenig Sauerstoff vorhanden ist. Mit mineralstoffreichen Keimlingen und Sprossen funktioniert der Stoffwechsel reibungslos, weil die Nahrung vollständig »verbrannt« wird. Das gilt selbstverständlich auch für Gemüse und Salat, Kräuter und Obst.

## Sprossen richtig ziehen

Das Wichtigste beim Sprossenziehen ist die Hygiene, denn Keime sind fast immer schon in den Samen enthalten. Das schadet dann, wenn sich diese Keime durch unsachgemäße Behandlung rasant vermehren. Deshalb müssen Sie bei der Sprossenanzucht noch achtsamer vorgehen, als Sie es ohnehin beim Kochen gewohnt sind.

### Was man zur Anzucht braucht

Im Biohandel gibt es spezielle Gläser, Siebe und den sogenannten Sprossenturm. Zusätzlich verwende ich einfache Gläser (plus passendes Sieb) sowie Spritzschutzsiebe aus Edelstahl, die erstens besonders hygienisch sind und sich zweitens auch für Samen eignen, die zum Keimen nebeneinanderliegen sollten, weil sie – wie Chia oder Leinsamen – Schleim bilden und deshalb zusammenkleben. Hier die Keimgefäße im Überblick:

*Das Handwerkszeug ist für den Erfolg entscheidend.*



► **Ein spezielles Keimglas:** ein Schraubglas mit Kunststoffdeckel (beides spülmaschinenfest). Der Deckel hat einen Siebeinsatz und eine Stütze, um das Glas nach dem Wässern der Sprossen schräg stellen zu können, damit das Wasser vollständig ablaufen kann.

*Der Vorteil:* Im Keimglas können Sie Keimlinge und Sprossen zum Rohessen ziehen, weil die Luft zirkuliert und die Samen nach dem Spülen nicht im Wasser liegen.

*Der Nachteil:* Das Glas ist rasch voll, weil man sich gerade

### TIPP

*Keimgläser können Sie selbst machen: Besorgen Sie im Gartencenter ein feinmaschiges Insektenschutznetz, von dem Sie einen 20 bis 30 Zentimeter breiten Streifen abschneiden. Den Streifen in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser überbrühen, zum Trocknen aufhängen und dann in viereckige Stücke schneiden (20 bis 30 Zentimeter). Die eingeweichte Keimsaat in sauber gespülte Gläser geben, die Gläser mit den Stoffstücken abdecken und einen Gummiring zum Fixieren über das Glas ziehen. Diese Gläser eignen sich für größere Samen wie Getreide, Sonnenblumenkerne, Linsen, Hanf und Buchweizen. Kleine Samen und/oder Schleimbildner bleiben am Stoff haften. Nach Gebrauch kommen die Gläser in die Spülmaschine, und die Stoffstücke werden wieder mit kochendem Wasser überbrüht und getrocknet.*

bei Winzlingssamen wie Radieschen oder Kresse leicht verschätzt und zu viele ins Glas packt. Geben Sie dann die Hälfte der Sprossen auf den Edelstahlspritzschutz, und lassen Sie sie sowohl darauf als auch im Glas weiterwachsen.

► **Einfache Gläser und ein passendes Sieb:** Die eingeweichten Samen in sauber gespülte Gläser geben und abgedeckt keimen lassen. Zum Spülen mit Wasser füllen, über dem Sieb abgießen, noch mal spülen und die Samen dann mit einem sauberen Löffel wieder ins Glas streifen.

*Der Vorteil:* Leere Gläser von Marmelade oder eingelegtem Gemüse hat man immer übrig; sie sind preiswert und hygienisch.

*Der Nachteil:* Man muss sorgfältig darauf achten, das Wasser nach dem Spülen vollständig abzugießen; bei Winzlingssamen wie Brokkoli oder Rotklee ist das Spülen etwas umständlich.

► **Edelstahlspritzschutz:** ein flaches Sieb mit Griff. Es ist spülmaschinenfest, lässt sich aber auch rasch und leicht mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher abspülen. *Der Vorteil:* Die Samen keimen hygienisch genug für Rohkost, man kann Schleimbildner wie Chia, Buchweizen, Leinsamen oder Rucola sowie größere Mengen an Sprossen auf einmal ziehen (→ Abbildung Seite 20). Mit dem langen Griff ist das Sieb sehr handlich, und die Samen lassen sich gründlich unter fließendem Wasser

## Alfalfa (Luzerne)

einfach · schnell

*Zart wie Kresse mit leicht herbem Nussgeschmack*

**Einweichen:** etwa 6 Stunden

**Keimen:** in jedem Keimgefäß und in den Schalen des Sprossenturms, allerdings kann der Siphon durch die feinen Wurzeln verstopft werden.

**Ernten:** nach etwa 6 Tagen als Sprossen

**Verwendung:** als Hülsenfrucht nur blanchiert; auch kurzes Garen ist möglich.

**Gesundheitswert:** reich an Eisen, Calcium, Phosphor, Magnesium und B-Vitaminen. Phytoöstrogene senken das Risiko für hormonbezogene Krebsarten.

**Besonderheit:** Alfalfa nicht angekeimt oder als Keimlinge, sondern nur als Sprossen verwenden, weil dann die Aminosäure Canavanin, die in den Samen gegen Fressfeinde wirkt, weitgehend abgebaut ist. Außerdem sollten Sie Alfalfasprossen nicht täglich essen und die Menge pro Mahlzeit und Portion auf 50 Gramm begrenzen.

**Rezepte:** Sommersalat mit Sprossen (→ S. 58), Frühstücksbrote (→ S. 76), Frühlingssuppe (→ S. 68), Tomatenrolle (→ S. 107)



## Bockshornklee

einfach · schnell

*Gewürz mit curryähnlichem Geschmack*

**Einweichen:** etwa 6 Stunden

**Keimen:** jedes Keimgefäß

**Ernten:** nur angekeimt und als gelber Keimling

**Verwendung:** roh, gegart und gebacken

**Gesundheitswert:** verdauungsfördernd, cholesterinsenkend, entzündungshemmend und schleimlösend. Außerdem ist Bockshornklee Bestandteil von Stilltee, weil er die Milchbildung anregt.

**Besonderheit:** Sobald Bockshornklee grüne Blättchen gebildet hat, schmecken die Sprossen bitter.

**Rezepte:** Sprossen-Bruschetta (→ S. 87), Sommersalat mit Sprossen (→ S. 58), Spaghetti mit Kürbis (→ S. 101), Tofu mit Tomatengemüse (→ S. 85)

## Brokkoli einfach · langsam

*Zart, mit mildwürzigem Kohlgeschmack, der im Lauf der Keimung zunimmt*

**Einweichen:** etwa 6 Stunden

**Keimen:** jedes Keimgefäß und in Erde

**Ernten:** angekeimt, als Keimlinge oder Sprossen

**Verwendung:** roh und gegart

**Gesundheitswert:** reich an Vitamin C und Folsäure; Senföle zur Entschlackung wirken harntreibend und gelten als natürliches Antibiotikum, weil sie Bakterien und Viren am Wachstum hindern.

**Rezepte:** Sommersalat mit Sprossen (→ S. 58), Spaghetti mit Kürbis (→ S. 101), Tomatenrolle (→ S. 107)

**Info:** Brokkoli-Keimsaat stammt nicht von unserem Spargelkohl (»Brassica oleracea var. italica«), der dicke Röschen bildet, sondern von der Varietät Cymosa, auch Sprossbrokkoli, Stängelkohl oder »Cima di rapa« genannt.



## Buchweizen einfach · schnell

*Leicht herb mit Nussgeschmack*

**Einweichen:** etwa 6 Stunden

**Keimen:** jedes Keimgefäß

**Ernten:** am besten angekeimt und als heller, gelber Keimling

**Verwendung:** roh, gegart und gebacken; Buchweizen schmeckt in herzhaften und süßen Gerichten.

**Gesundheitswert:** reich an besonders hochwertigem Pflanzenprotein sowie an dem Flavonoid Rutin und an Vitamin E, die beide antikanzerogen wirken

**Besonderheit:** Buchweizenkörner keimen unterschiedlich lang, und man sollte sie verwenden, bevor sich hellgrüne Blättchen zeigen, denn diese Sprossen können bitter schmecken.

**Rezepte:** Buchweizentopf (→ S. 95), Buchweizengratin mit Obst (→ S. 122), Frühlingssuppe (→ S. 68)





## Ofengemüse mit Kartoffeln

### Zutaten für 3 bis 4 Portionen

4 große Kartoffeln • 2 kleine schlanke Auberginen

4 große reife Tomaten • 1 Gemüsezwiebel

3 Thymianzweige • 4 EL Olivenöl

4 EL geriebener Bergkäse • Salz nach Belieben

Cayennepfeffer • 3-4 Handvoll Rote-Bete-Sprossen

2 EL Zitronensaft

- 1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in wenig Wasser 40 Minuten kochen, bis sie fast weich sind.
- 2 Inzwischen die Auberginen und die Tomaten waschen, abtrocknen und würfeln, die Gemüsezwiebel schälen und in Scheiben schneiden, den Thymian waschen. All diese Zutaten mit dem heißen Öl in einem Bräter unter häufigem Wenden etwa 5 Minuten anbraten.
- 3 Die Kartoffeln abgießen, halbieren, auf das Gemüse legen und mit dem Käse bestreuen. Alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit dem restlichen Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 45 Minuten garen.
- 4 Die Sprossen kalt abspülen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft vermischen, dann auf Kartoffeln und Gemüse verteilen.





## Tomatenrolle

### Zutaten für 4 Portionen

**Für den Teig:** 200 g Mehl • ½ TL Salz • 100 ml kaltes Wasser • 3 EL Sojasahne (25 g) • Mehl zum Kneten

**Für die Füllung:** 3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl  
½ TL Chiliflocken • 3 Tomaten

3 Handvoll Brokkoli- und Alfalfasprossen  
Salz nach Belieben • 4 EL geriebener Bergkäse

- 1 Für den Teig 150 g Mehl mit dem Salz, dem Wasser und der Sojasahne in einer Schüssel vermischen. Dann auf der Arbeitsfläche mit dem restlichen Mehl so lange kneten, bis der Teig nicht mehr klebt.
- 2 Den Teig auf Mehl zu einer dünnen Platte ausrollen, mit 1 EL Öl bestreichen und mit den Chiliflocken bestreuen. Die Tomaten waschen und würfeln, die Sprossen kalt abspülen und trockentupfen. Beide Zutaten auf dem Teig verteilen, mit Salz würzen und mit dem Käse bestreuen.
- 3 Die Schmalseiten der Teigplatte nach innen schlagen, den Teig aufrollen und die Rolle auf ein gefettetes Backblech legen. Dann mit dem restlichen Öl bestreichen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen und dabei zweimal mit Öl bestreichen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).