

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



Handouts für die Veranstaltung Soja & Sprossen am 8. Nov. 2010 in St.Pölten

Skripten:

Die wichtigsten Sprossen für die Selbstkultivierung
Kultivierungstabelle
Keimlinge selbst ziehen hat viele Vorteile
Wenn es nicht gelingt!

Rezepte

Alfalfa Vitalsalat mit frischen Karotten und Pastinaken
Humus (Kichererbsenaufstrich aus gesprießten Kichererbsen)
Azukibohnenaufstrich (aus gesprießten Azukibohnen)
Falafel (Faschiertes Laibchen aus gesprießten Kichererbsen)

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



Die wichtigsten Sprossen für die Selbstkultivierung

Grünblattsprossen

Alfalfa (Luzerne)

- enthält alles für uns Notwendige
- enthält rund 40 % Eiweiß und wenig Fett, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und lebenswichtigen Aminosäuren
- auffallend hoher Vitamin C-Gehalt
- enthält viel Kalzium
- regt Stoffwechsel an, unterstützt die Entgiftung des Organismus und stärkt das Immunsystem
- wirkt abschwellend und schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden

Brokkoli

- hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt
- enthält viel Kalzium
- enthält Krebshemmende Wirkstoffe

Kresse

- reinigende Wirkung
- hoher Vitamin C-Gehalt
- viel Bitter- und Aromastoffe
- gut für Stoffwechsel- und Nierentätigkeit

Rettich

- stärkt das Immunsystem
- regt Gallenfluss an und reinigt den Organismus
- nebst vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und Hormonen ragt der hohe Vitamin C-Gehalt heraus
- verdauungsfördernd
- sollte bei Käsespeisen nicht fehlen

Hülsenfrüchte

Azukibohne

- 25 % Eiweiß, reich an Lysin, enthält alle essentiellen Aminosäuren
- reich an Mineralien
- Oshawa, ein bekannter japanischer Ernährungsfachmann verordnete die Azukibohne zur Stärkung des schwachen Bindegewebes und bei Nierenkrankheiten

Bockshornklee

- Grundsubstanz für Curry-Mischungen
- herber, intensiver Geschmack
- extrem hoher Eisen- und Phosphorgehalt
- hilfreich gegen Blähungen und Verstopfungen
- reich an Bitterstoffen, ätherischen Ölen
- reinigende Wirkung auf Leber, Nieren und infizierte Schleimhäute
- Heilwirkung bei Diabetes

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



- hilft bei allgemeiner Abwehrschwäche
- in der Ayurveda: Aphrodisiakum

Kichererbse

- hoher Anteil an essentiellen Aminosäuren, besonders Lysin
- reich an Mineralien und Vitaminen
- aus einer indischen Studie geht hervor, dass gesprossene Kichererbsen geeignet sind, in Hungerregionen dem Vitamin C-Mangel vorzubeugen

Mungobohne

- hoher Vitamingehalt
- herausragender Vitamin E-Gehalt, das nachweislich verjüngende Effekte hat

Getreidesprossen

Buchweizen (geschälte Körner)

- Hoher Lysinanteil(essentielles Protein)
- Vitamin B1, B2, Niacin, E Vitamin
- Hohe Mineralienanteil: Kalzium, Magnesium, Eisen usw.)

Gerste (Sprießkorngerste für Sprossen kultivierung)

- 10 % Proteinanteil
- 72 % Kohlehydrate
- Vitamin B1, B2, Niacin, B6, C, reichlich E Vitamin, Karotin, Biotin
- Hohe Mineralienanteil: Kalzium, Magnesium, Zink, Silizium, Kupfer usw.
- Bekämpft Bindegewebeschwäche

Weizen

- 12% Protein
- 1,9% Rohfaser (Ballaststoffreich)
- Vitamin B1, B2, Niacin, Panthotensäure, B6, C, viel E Vitamin,
- Hohe Mineralienanteil: Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Kupfer, Zink,

Ölsaaten

Sonnenblumenkerne

- 28% Protein
- 25-40% Öl mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäure, insbesondere Linolsäure
- 10% Kohlehydrate
- Vitamine: A, B1, B2, B6, B12, E, F, K, besonders viel D,
- Mineralien: Kalzium, Chlor, Fluor, Kalium, Kupfer, Kobalt, Mangan, Magnesium, Jod, extrem hohe Anreicherung von Eisen

Ein kleiner Auszug aus dem Buch:

(„Das große Buch der Sprossen und Keime" von Rose-Marie Nöcker)

MC SPROSSOGON

Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!
www.vitalkueche.at



Kultivierungstabelle

Samen für die Sprossenzucht	Menge in Esslöffel 1 EL = ca. 20g	Einweichzeit in Std	Ernte nach ca. Tagen
<i>Alfalfa</i>	<i>1 bis max.2</i>	<i>8</i>	<i>6</i>
Azukibohne	4	18	4-5
<i>Bockshornklee</i>	<i>2-3</i>	<i>8</i>	<i>4-7</i>
Brokkoli	3	8	4-5
Gerste (Sprießkorngerste)	3	8	3-4
Hafer (Sprießkornhafer-Nackthafer)	3	2-3	3-4
<i>Dinkel</i>	<i>3</i>	<i>8</i>	<i>3</i>
<i>Kichererbse</i>	<i>5</i>	<i>12</i>	<i>3-4</i>
Kresse*	1 Kaffeelöffel	8	5
Leinsamen*	1 Kaffeelöffel	-	2-3
<i>Linsen</i>	<i>5</i>	<i>12</i>	<i>3-4</i>
<i>Mungbohnen</i>	<i>5</i>	<i>12</i>	<i>3-4</i>
<i>Rettich oder Radieschen</i>	<i>2</i>	<i>6-8</i>	<i>4</i>
Roggen	3	8	3
Rucola*	1 Kaffeelöffel	8	4-5
Senf*	1 Kaffeelöffel	-	4-5
Sonnenblumenkerne geschält,	4	6	2
<i>Weizen</i>	<i>3</i>	<i>8</i>	<i>3</i>

- Ansetzen nur mit Alfalfa 1:8, 1 Kaffeelöffel und 2 Eßlöffel Alfalfa Allgemein! Einweichtag zählt als erster Tag. Alle Sprossen 2-mal täglich spülen!
Markierung : grün und kursiv – es geht leicht zu kultivieren

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



Keimlinge selbst ziehen hat viele Vorteile:

- Frische und Lebendigkeit ist unübertroffen.
- Preiswert.
- Samen kosten wenig und sind lange haltbar.
- Täglich frisch auf dem Teller, frischer geht es nicht.
- Die im Samen gebundenen Mineralstoffe und Spurenelemente werden durch den Keimprozess aufgeschlossen und damit bioverfügbar.
- Direkte Vorteile gegenüber Fertigprodukten:
keine zerstörte Vitamine und Mineralstoffe etc., durch verschiedene Verarbeitungsprozesse, keine Beimengung von Nahrungszusätzen.
- Vitamine vervielfachen sich. Zusätzlich werden sogar neue Stoffe gebildet.
- Keimlinge und Sprossen haben hochwertiges Eiweiß, Hülsenfrüchte können von der Eiweißzusammensetzung her, helfen Fleisch zu ersetzen, sind gesünder und billiger.
- Gesundheitsfördernde Eigenschaften, wie sie nur Keimlinge, Sprossen oder angekeimtes Getreide haben.
- Keimlinge benötigen keine Pflanzenschutzmittel und keine Düngemittel
Keimlinge von Samen aus guter Quelle sind nicht mit Umweltgiften belastet und unberührt von Gentechnik.
- Ihre selbstgezogenen, frischen Keimlinge haben keine unnatürlichen Behandlungsmethoden wie Bestrahlung oder Begasung erfahren.
- Umweltfreundlich
 - lange Transportwege und Einkaufswege dafür entfallen, das spart direkt Zeit und Geld
 - Keimlinge verbrauchen keine zusätzliche Energie für Treibhausheizung und Kühlung
- Sie können das ganze Jahr ernten, vor allem im Winter sind Sprossen die ideale Alternative zum Treibhausgemüse.
- Ziehen Sie Keimlinge, die Sie nirgends kaufen können, in ihrer gewünschten Form und Qualität selbst!

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



Wenn es nicht gelingt!
(Nicht verzweifeln! Übung macht den Meister.)

Es gibt mehrere Gründe warum das Saatgut nicht sprießt:

- Das Saatgut kann zu alt oder infolge von falscher Lagerung zu trocken sein. Dadurch ist die Keimfähigkeit beeinträchtigt.
- Das Saatgut ist nicht geeignet, z.B. Hafer wurde statt Sprießkornhafer oder Gerste wurde statt Sprießkorngerste kultiviert. In Beiden Fällen ist es kein Wunder wenn etwas nicht gelingt. Beim Kauf immer achten darauf, dass das Saatgut zum Sprießen geeignet ist.
- Das Saatgut ist beschädigt. Beim Kichererbsen und Getreidekörner kann oft diese Problematik auftreten.
- Das Saatgut wurde zu lange eingeweicht. Unbedingt die angegebene Einweichzeit beachten!
- Zuviel Saatgut wurde genommen, die angegebenen Menge wurde nicht eingehalten, dadurch die Luftzirkulation ist ungenügend.
- Die Samen können nicht sprießen, weil die Temperatur zu niedrig ist. Ideal ist Zimmertemperatur.
- Die Samen können faulen, wenn sie zu nass sind oder im Behälter zu wenig Luft zirkuliert.

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



REZEPTE

Alfalfa Vitalsalat mit frischen Karotten und Pastinaken

Zutaten für 2 Portionen

80 g	Alfalfasprossen
100 g	Karotte
50 g	Pastinake
20 g	lila Zwiebel (ein kleines Stück)
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamicoessig
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung: Marinade zubereiten, Karotten und Pastinake fein raspeln. Alles mit einander vermischen. Alfalfasprossen nur zum Schluß, vor dem Essen dazugeben. Mit getoastetem Brot servieren.

Guten Appetit!

Anleitung zum Alfalfasprossen

Alfalfa ca. 8 Stunden in 1 Liter Wasser in **MC SPROSSOGON** einweichen. Nach Ablauf der Einweichzeit, Einweichwasser abgießen, kurz mit frischem Wasser durchspülen, den **Kultivator mit der Öffnung nach unten schräg halten, paar Mal in die Höhe ziehen**. So kann das überschüssige Wasser gut abfließen. Nachher **mit einer Drehbewegung die Alfalfa-Samen gleichmäßig auf der Wand des Kultivators gleichmäßig verteilen** und wieder zum Abtropfen in das Abtropfgestell geben. Mit dem Geschirrtuch umwickeln. Öffnung soll immer offen und frei bleiben.

Nach der Einweichphase, beginnt die Spülphase, täglich zweimal in der Früh und am Abend mit kaltem Wasser durchspülen. Am 6. Tag abends sind die Alfalfasprossen fertig. Die Sprosse ist ca. 4-5 cm groß.

Gewichtszuwachs: von 1 EL (20 g) Alfalfa Saatgut wird ca. 140-160 g Frischsprossen

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



Azukibohnenpaste aus Azukibohnensprossen

Zutaten

100 g	Azukibohne (Trockengewicht) – ca. 200 g Sprießgewicht
1 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Jungzwiebel (nur der weißer Teil ca. 40 g)
1/2	Zitrone (frisch gepresst)
1 EL	Balsamicoessig
1/2 Bund	Petersilie (fein gehackt
	Salz (Stein-, Kristall oder Meersalz) (je nach Wunsch)
	Flüssigkeit: ca. 200 ml heiß abgekochtes Wasser

Gewürze!

Pfeffer (immer frisch gemahlen)
3-5 Körner Wacholderbeeren und 1/2 MS Kreuzkümmel
(frisch zerstoßen in einem Mörser) **MS**= Messerspitze oder 1 Prise

Zubereitung: Die gesprossenen Azukibohnen in Wasserdampf 6 Minuten dämpfen. Nachher im Mixer (ohne Petersilie) alles zusammen fein pürieren. Mit frischer Petersilie bestreuen. Auf getoasteten, mit Knoblauch fein gestrichenen Vollkornbrot servieren. Radieschensprossen oder Alfalfasprossen passen sehr schön als Garnierung.

Anleitung zur Azukibohnensprossenkultivierung!

Azukibohnen vor dem Einweichen kurz mit kaltem Wasser durchspülen und nacher: **18** Stunden in ca. 1,5 Li Wasser in **mc SPROSSOGON** einweichen. Danach Einweichwasser abgießen, kurz mit frischem Wasser durchspülen, den Kultivator mit der Öffnung nach unten schräg halten, ein paar Mal in die Höhe ziehen. So kann das überschüssige Wasser gut abfließen. Mit dem Geschirrtuch umwickeln. Öffnung soll immer offen und frei bleiben. Danach am Abend und in der Früh 2-mal täglich durchspülen.

Am vierten Tag abends sind die Azukibohnensprossen fertig. Die Sprosse sollte mind. 1 cm groß sein.

Achtung! Einweichtag wird immer in die angegebene Sprießzeit eingerechnet.

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



FALAFEL aus gesprossenen Kichererbsen

Zutaten für 10 Stk. Laibchen á 30g

- 250g Kichererbsensprossen (Trockengewicht 100 g vom Bioladen)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Petersilie fein gehackt
- 1 MS schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
- 1 MS Paprikapulver
- 1 MS Garam Masala
- 1 MS Koriander (frisch gemörstert, schmeckt am besten)
- 1 MS Cumin (Kreuzkümmel)
- 2-3 Prise Salz, 2 mittelgroße Knoblauchzehen
- 1 kleiner Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 100 ml Öl zum Ausbacken

Zubereitung: Kichererbsen in gesprossstem Zustand (wird ca. 250g) mit dem Zwiebel, Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Alle Gewürze, Petersilie, Zitronensaft hinzufügen und gut durchmischen. Mit dem Löffel kleine Häufchen formen und in heißem Öl ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen und warm oder kalt essen. Sollte das Laibchen zerfallen, dann mit Kichererbsenmehl binden (ca. 1-2 EL)

Anleitung zum Kichererbsensprossen

Beschädigte Stücke sorgfältig aussortieren, Kichererbsen gut waschen. 12 Stunden in ca. 1,5 Li Wasser in **MC SPROSSOGON** einweichen, nachher Einweichwasser abgießen, kurz mit frischem Wasser durchspülen, den Kultivator mit der Öffnung nach unten schräg halten, ein paar Mal in die Höhe ziehen. So kann das überschüssige Wasser gut abfließen. Mit dem Geschirrtuch umwickeln. Öffnung soll immer offen und frei bleiben. Danach in das Abtropfgestell geben. Danach 2-mal in der Früh und am Abend täglich spülen.

Am Dritten Tag abends sind die Kichererbsensprossen fertig. Die Sprosse sollte ca. 1,2 cm groß sein

Sollten die Kichererbsen nicht zum Laibchen verwendet werden, sondern z.B. zu einem Salat oder einer Paste verarbeitet werden, sollten sie die gesprossenen Kichererbsen ca. 4-5 Minuten über Wasserdampf blanchiert werden.

MC SPROSSOGON

*Sprosskraft selbstgemacht
Schenkt täglich neue Lebenskraft!*
www.vitalkueche.at



Humus aus gesprossenen Kichererbsen

Zutaten für 4 Portionen

125 g Kichererbsen (in rohem Zustand) vom Bioladen (gesprossete Menge= ca. 250g)

1 EL Zitronensaft

2 EL Tahin (Sesammuss)

1 MS schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

1 MS Paprikapulver

1-2 MS Cumin (Kreuzkümmel)

2 mittelgroße Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

200 ml heißes Wasser (davon 100 ml das Dampfwater)

2-3 Priesen Salz

MS= Messerspitze

Zubereitung:

Die gesprossenen Kichererbsen 3-5 Minuten Blanchieren. (wenn geht über Wasserdampf). Nach dem Dämpfen das Dampfwater aufheben, nicht wegschütten. Die gedämpften, gesprossenen Kichererbsen mit dem Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Das heiße Wasser , den Sesammuss, alle Gewürze, Zitronensaft, Olivenöl hinzufügen und gut durchmischen. Der aufstrich sollte eine leicht cremige Konsistenz haben.

In Kühlschrank ist es ca. 3 Tage haltbar.

Anleitung zum Kichererbsensprossen

Beschädigte Stücke sorgfältig aussortieren, Kichererbsen gut waschen.

12 Stunden in ca. 1,5 Li Wasser in **MC SPROSSOGON** einweichen, nachher Einweichwater abgießen, kurz mit frischem Wasser durchspülen, den Kultivator mit der Öffnung nach unten schräg halten, ein paar Mal in die Höhe ziehen. So kann das überschüssige Wasser gut abfließen. Mit dem Geschirrtuch umwickeln. Öffnung soll immer offen und frei bleiben. Danach in das Abtropfgestell geben. Danach 2-mal in der Früh und am Abend täglich spülen.

Am Dritten Tag abends sind die Kichererbsensprossen fertig. Die Sprosse sollte mind. 1,2 cm groß sein