



Selbstversorgt

...Sprossen & Mikrogrün



Iris von WasDichNährt

Buchweizen

Buchweizen ist eine uralte Heilpflanze und gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Ursprünglich stammt er aus der Mongolei. Er ist eine gesunde und glutenfreie Alternative zu Getreide. Er lässt sich leicht zubereiten und ist vielseitig einsetzbar. Buchweizen kann man sowohl als Sprossen, wie auch als Mikrogrün genießen.

Inhaltsstoffe

Buchweizen enthält sagenhafte 12% Eiweiß und ALLE essenziellen Aminosäuren, vor allem aber Lysin, und das auch noch im optimalen Verhältnis.

Buchweizen enthält die Vitamine B1, B2, B3 und Vitamin E, aber auch die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor.

Auch sind sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Rutin enthalten.

Wenn der Buchweizen gekeimt wird, bilden sich außerdem noch Wachstumshormone und Enzyme.

Wenn der Buchweizen zu Mikrogrün gezogen wird, bildet sich auch noch Chlorophyll.

Wirkungen auf deine Gesundheit

- basenbildend & entgiftend
- regulierend für die Verdauung, Blutzucker & Cholesterin
- wärmend, aufbauend & gefäßstärkend

Verwendung & Geschmack

Buchweizensprossen haben einen sehr milden und nusseigenen Geschmack. Sie können sehr vielseitig eingesetzt werden und sogar, wenn benötigt, direkt nach der Einweichzeit verwendet werden.

Sie können als Müsli, in der Suppe oder z.B. als Paprikafüllung, als Creme, Waffeln oder im Brei.

Buchweizen ist leicht verdaulich und daher auch als Krankenkost, aber auch für Kinder gut geeignet.

Buchweizen Mikrogrün hat ebenfalls einen feinen nusseigenen Geschmack und schmeckt sehr lecker in Säften & Smoothies oder als Brotbelag oder Dekoration.

Keim-Info

Für Sprossen

Samen ohne Schale

Einweichzeit: 30 min. bis 4 Stunden

Keimmethode: Sprossenglas, Sprossensack, Küchensieb

Wässern/Spülen: 3-4mal täglich

Ernte: nach 1-2 Tagen

Für Grünkraut

Samen mit Schale

Einweichzeit: 8-16 Stunden

Keimmethode: Keimschale oder in Erde

Wässern: 2-3mal täglich

Ernte: nach 8-12 Tagen

Erbesen

Die Erbse ist eine uralte Kulturpflanze und gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler und innerhalb dieser Familie zu den Hülsenfrüchten. Zum Sprossen, wie auch als Mikrogrün ist die Zuckererbse am Besten geeignet.

Inhaltsstoffe

Erbsensprossen enthalten sagenhafte 25% Eiweiß und ALLE essentiellen Aminosäuren. Sie enthalten wenig Fett, reichlich Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe.

Sie enthalten die Vitamine A, B1, B2, B6 und C.

Sie enthalten Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Zink.

Wirkungen auf die Gesundheit

- basenbildend
- förderlich für das allgemeine Wohlbefinden
- verdauungsfördernd

Verwendung & Geschmack

Erbsen schmecken nach der Keimung frisch-nusszig vielleicht etwas pfeffrig und leicht bitter.

Die Sprossen eignen sich für gekochte Gerichte (z.B. Reis und Gemüse), aber auch Dips daraus sind sehr lecker.

Das Mikrogrün ist sehr lecker einfach so, in Salaten oder Smoothies.

Keim-Info

Für Sprossen

Einweichzeit: 8-12 Stunden

Keimmethode: Sprossenglas, Sprossensack, Keimschale

Wässern/Spülen: 2-3mal täglich

Ernte: nach 3-4 Tagen

Für Grünkraut

Einweichzeit: 8-12 Stunden

Keimmethode: Keimschale oder in Erde

Wässern: 2-3mal täglich

Ernte: nach 10-14 Tagen

Wichtiger Hinweis

Für Erbsen, wie für Bohnen gilt: Die Sprossen nicht vor dem 4. Tag essen!

Kichererbsen

Die Kichererbse ist innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte ein Schmetterlingsblütler. Sie war schon vor Tausenden von Jahren in Kleinasien bekannt. Vor allem in der vegetarischen und Veganer Küche ist sie ein kräftigender *Renner*.

Inhaltsstoffe

Enthält Eiweiß, u. a. reich an den essentiellen Aminosäuren wie Lysin und Threonin. Komplexe Kohlenhydrate und ungesättigte Fettsäuren. Enthält die Vitamine A und C, die sich durch die Keimung vervielfachen. Außerdem enthalten sind Eisen, Magnesium und Zink.

Wirkungen auf die Gesundheit

- blutbildend und verdauungsfördernd
- Blutzuckerspiegel senkend
- Knochen & Nerven stärkend

Verwendung & Geschmack

Kichererbsensprossen haben einen angenehmen nusseigen & buttrigen Geschmack. Sie eignen sich ausgezeichnet für Hummus, Aufstriche oder in Salaten und Eintöpfen. Da sie Aromen sehr gut aufnehmen können sie vielseitig gewürzt werden.

Keim-Info

Für Sprossen

Einweichzeit: 12-24 Stunden

Keimmethode: Sprossenglas, Sprossensack, Keimschale

Wässern/Spülen: 2mal täglich

Ernte: nach 3-4 Tagen

Tipp

Kichererbsensprossen nicht länger als 4 Tage keimen lassen, sonst werden sie bitter.

Wichtiger Hinweis

Roh kannst du die Sprossen erst ab dem 4. Tag essen!

Sonnenblume

Die Sonnenblume gehört zur Familie der Korbblütler. Aus ihren geschälten Samen werden Sprossen gezogen, aus ihren ungeschälten Samen wächst das wohl schmackhafteste Mikrogrün ever.

Inhaltsstoffe

Sonnenblumensprossen enthalten unglaubliche 28% Protein und alle essentiellen Aminosäuren im idealen Verhältnis.

Sie haben wenig Kohlenhydrate und einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, vor allem Linosäure und Lecithin.

Sie sind wahre Vitalstoffwunder und liefern jeder Menge Vitamine B1, B5, B9 D2, E und Biotin.

An Mineralstoffen Eisen, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan und Zink und außerdem Colin, Bettin, Gerbstoffe, Enzyme und Hormone.

Wirkungen auf die Gesundheit

- Knochen- Muskel -und Nerven stärkend
- schleimlösend in den Bronchien
- steigern geistige und physische Leistungsfähigkeit und die Fruchtbarkeit des Mannes
- unterstützend bei MS-Erkrankungen
- zeltaktivierend, basen- und blutbildend

Verwendung & Geschmack

Sonnenblumensprossen passen mit ihrem nusszig-zarten Geschmack bestens ins Müsli, in rohes Broht, in Desserts, Kekse, oder in rohe Füllungen, Suppen und Saucen.

Auch kann man wundervolle Knallereien damit herstellen, in Tamara mariniert und dann bei 42°C getrocknet.

Das Grünkraut, auch knackig und nusszig, ist ein wahrer Genuss in Smoothies, Suppen, Salaten, Wraps oder einfach so.

Keim-Info

Für Sprossen

Samen ohne Schale

Einweichzeit: 4-6 Stunden

Keimmethode: Sprossenglas, Sprossensack, Küchensieb

Wässern/Spülen: 2mal täglich

Ernte: nach 1-2 Tagen

Für Grünkraut

Samen mit Schale

Einweichzeit: 8-16 Stunden

Keimmethode: Keimschale oder in Erde

Wässern: 3-4mal täglich

Ernte: nach 8-12 Tagen

Tipp

Oft reichen 24 Stunden für die Ausweitung der Sonnenblumensprossen, denn danach können sie leicht bitter werden.

Auch das Grünkraut verliert seinen leckeren Nussgeschmack nach dem 12. Keimtag.

