

Keimzeit

Vitaminreiche Ergänzung durch Keimlinge

Winterzeit - Keimzeit

Von Ingrid Weber

Frisch gekeimte Getreidekörner sind zu jeder Jahreszeit, besonders aber im Winter eine gesunde und vitaminreiche Ergänzung unserer täglichen Kost. Beim Ankeimen von Getreide imitieren wir die Natur nach - aus Körnern wachsen Keime. Durch Sauerstoff, Wärme und Feuchtigkeit entfaltet sich eine mächtige Enzymfabrik (Enzyme oder Fermente sind eine wichtige Vitalstoffgruppe, wenn nicht die wichtigste ! Sie regeln, steuern und beschleunigen den Stoffwechsel. Enzyme sind sehr temperaturempfindlich, bei einer Erhitzung von über 40 Grad büßen sie ihre Aktivität ein).

Beim Keimprozess erhöht sich nicht nur der Vitamin C und E-Gehalt, sondern es reichern sich ebenso Mineralien wie Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Silicium und Spurenelemente zu wertvollen Verbindungen an. Dr. med. Francis M. Pottenger (amerikan. Arzt und Forscher 1901-1967) betont auch die essentiellen Fettsäuren in Sprossen, die zusammen mit dem hochwertigen Eiweiß eine ausgezeichnete Nahrung sind. Sprossen enthalten die wertvollsten Eiweiße, weit wertvoller als die in tierischer Nahrung.



Dass sich in Sprossen heilkräftige Stoffe befinden, ist in der chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden bekannt. Bei uns wurde der gesundheitliche Wert um 1800 entdeckt, man verabreichte sie erfolgreich gegen die tödliche Seefahrerkrankheit Skorbut. Auch im 1. Weltkrieg wurden die britischen Soldaten mit gekeimten Linsen wegen ihres Vitamin C-Reichtums versorgt. Ebenso wurden bei kranken Tieren gekeimte Getreidekörner mit Erfolg eingesetzt.

Dr. med. Joseph Evers (1894-1975) erkannte die zentrale Bedeutung des Vollgetreides, besonders der gekeimten Körner. Er stellte unter Beweis, dass sog. unheilbare Krankheiten heilen oder zumindest zum Stillstand gebracht werden. In einem Zeitraum von 27 Jahren behandelte er 12.000 Menschen, die an multipler Sklerose (Erkrankung des Zentralnervensystems, Symptome: Lähmungserscheinungen am ganzen Körper) erkrankt waren, erfolgreich. Seine Behandlung bestand aus einer konsequenten Ernährungsumstellung: viel Frischkost und gekeimtes Getreide und Vermeidung von Weißmehl, Fabrikzucker, Fabrikfetten, Fleisch, Wurst und Eiern.

Dr. med. Max Otto Bruker empfiehlt das tägliche Frischkorngericht in zwei Varianten, Zubereitung mit frisch geschrotetem Getreide oder mit gekeimten Getreide (nach Dr. Evers).

Es können praktisch alle Getreidearten, aber auch Hülsenfrüchte, Ölsaaten und kleine Samen gekeimt werden. Bei den Getreidearten sind am gebräuchlichsten Dinkel, Weizen und Roggen. Die Mungobohnensprossen (grüne Sojabohne) sind mit ihren zarten Erbsengeschmack sehr beliebt, besonders in der chinesischen Küche und sind sehr einfach zu züchten. Auch gekeimte Linsen schmecken ausgezeichnet. Sonnenblumenkerne sind leicht zum Keimen zu bringen und schmecken sehr gut auf Obstsalat, Müsli oder Gemüserohkost. Probieren Sie es doch aus ! Sie brauchen dafür lediglich ein leeres Honigglas oder eine Schüssel (Anleitung siehe unten).

Von den kleinen Samen sind Kresse, Alfalfa (Luzerne), Rettich und Bockshornklee am gebräuchlichsten. Dafür ist ein Keimgerät (Ton oder Plastik, mit mehreren Keimschalen) empfehlenswert, erhältlich ist es in Naturkostläden.

Anleitung

Getreide (keine Getreidemischung) werden über Nacht mit kaltem, ungekochtem Leitungswasser eingeweicht. Dafür eignet sich ein Honigglas sehr gut, ca. 1/3 mit Körner anfüllen, mit Wasser auffüllen und mit Tuch abdecken. Am Morgen werden die Körner in einem Sieb mit frischem Wasser gespült. Tagsüber bleiben sie trocken stehen lassen. Am Abend wieder mit Wasser übergießen, am nächsten Morgen wieder spülen. Dieser Vorgang wird solange wiederholt, bis die Körner keimen und die Keimlinge ca. 3-4 Millimeter sind; dies dauert ca. 3-4 Tage.

In der Keimzeit sollen die Körner bei Zimmertemperatur stehen. Die gekeimten Körner im Kühlschrank aufbewahren, damit wird der Keimvorgang gestoppt. Täglich mit Wasser spülen.

Der Ratschlag, Getreide getrennt zum Keimen aufzustellen, beruht darauf, daß die Getreidearten verschieden lange Keimzeiten haben. Weizen oder Dinkel keimen etwas rascher als Roggen.

Auf diese Art können auch Mungobohnen, Linsen, Sonnenblumenkerne gekeimt werden.

Keimprobe

Um die Qualität von Getreide generell zu überprüfen, sollten Sie die sog. "Keimprobe" machen. Nur ein keimender Samen hat die Lebendigkeit eines echten Lebensmittels. Unbeschädigte Körner ergeben eine Keimfähigkeit von 95 - 98 %. Zumindest aber sollte die Keimfähigkeit 80% betragen. Prof. Werner Kollath (1892-1970) schreibt, daß unter 80% Keimfähigkeit das Getreide bereits entwertet ist und der Begriff Vollkorn nicht mehr zulässig ist.

So wird die Keimprobe gemacht: Getreide nach Anleitung ankeimen und dann überprüfen, ob von 100 Körnern mindestens 80 einen Keim aufweisen. Ist dies nicht der Fall, so wurde das Getreide nicht sachgemäß gelagert und es ist anzuraten, sich eine andere Getreide-Einkaufsquelle zu suchen. In manchen Ländern ist auch die Bestrahlung von Getreide erlaubt, dieses Getreide ist überhaupt nicht mehr keimfähig und sollte auf keinen Fall verwendet werden. Nutzen Sie daher das Angebot von unseren einheimischen Bauern und bevorzugen sie Bioqualität !

Verwendungsmöglichkeiten

Rohes Gekeimtes kann auf vielfältige Weise genossen werden:

- als Frischkornmüsli
- mit Gemüserohkost oder Obstsalat mischen oder darüber streuen
- unter Aufstriche rühren
- als Belag fürs Butterbrot
- in gedünstetes Gemüse oder in Eintöpfe rühren
- einfach so zum Knabbern

Gekeimtes als Fülle für Strudeln und Aufläufe gemischt mit Gemüse und Schwammerl (oder die süße Alternative mit Obst) schmeckt auch hervorragend. Oder zur Abwechslung eine Handvoll Gekeimtes unter den Brotteig mischen ...experimentieren Sie nach Lust und Laune ! Da durch den Backprozess der Vitalstoffgehalt gemindert wird, ist diese Variante kein Ersatz für rohes Gekeimtes und/oder Frischkornmüsli.

Mit einer Handvoll Sprossen und Keime decken wir unseren notwendigen Bedarf an Vitalstoffen auf natürliche und billigste Weise im Gegensatz zur Einnahme von Vitaminpräparaten. So sind zum Beispiel in gekeimten Weizen doppelt soviel Kalzium und Vitamin B 1, dreimal soviel Magnesium und Phosphor, 2 ½ mal soviel Eisen, achtmal soviel Kupfer, über 20 x soviel Vitamin B 2 enthalten ! (Quelle: "Das große Buch der biologisch-gesunden Ernährung" von Claude Aubert)

Außerdem regen wir unsere Geschmacksnerven an (gutes Kauen ist wichtig !) und erleben durch die vielen Geschmacksnuancen neue sinnliche Genüsse ohne künstliche Aromastoffe und Geschmacksverstärker.

Die Beschäftigung mit der Sprossenzucht bringt uns wieder mehr in Kontakt mit dem Wunder des Lebens und lässt Erwachsene wie Kinder "im Buch der Natur" lernen und vielleicht auch dankbar werden ...

Literaturtip: Rose-Marie Nöcker "Körner und Keime"

Rezepte mit Gekeimten

Gekeimtes Frischkornmüsli (nach Dr. Evers)

3 Eßlöffel Getreide (Dinkel, Weizen oder Roggen) nach Anleitung ankeimen, mit geriebenem Apfel, zerkleinerten Obst der Saison, 1-2 Löffel Schlagobers, gehackten Nüssen mischen.

Selleriesalat mit Luzernensprossen

1 kleiner Sellerie geraspelt, 3 EL Zitronensaft, 2 Tassen Luzernensprossen
Dressing: 2 EL Tomatenmark, 1/8 l Joghurt oder Sauerrahm, 1 gehackte Zwiebel, 1 gepreßte Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, wenig unjodiertes Salz.

Sellerie mit Zitronensaft mischen. Das Dressing zubereiten und mit Sellerie mischen, die Sprossen darüberstreuen.

Rot-Weiß-Salat mit Linsensprossen

½ Häuptel Weißkraut gehobelt, 1 kleine rote Rübe geraspelt, 1 Tasse Linsensprossen,
Dressing: 2 EL kaltgepreßtes Sonnenblumenöl, 100 g Schlagobers, 2 EL Apfelessig, ½ TL gemahlener Kümmel, wenig unjodiertes Salz, 1 TL Honig.

Kraut mit Salz etwas kneten, bis es weich ist. Auf Teller Kraut, rote Rüben und Linsensprossen anrichten und das Dressing darüber gießen.

Karottenaufstrich mit Sonnenblumenkeimen

100 g weiche Butter, 100 g Topfen, 1 Karotte gerieben, 2 EL gehackter Schnittlauch, unjodiertes Salz, 1 Tasse Sonnenblumenkeime

Butter, Topfen, Karotte und Schnittlauch verrühren, mit Salz abschmecken und zum Schluß die Sonnenblumenkeime einrühren.

Wintergemüse mit Mungobohnensprossen

3 Kartoffeln, 3 Karotten, 1 Petersiliewurze, ½ Sellerieknolle, 1 Gemüsebrühwürfel, 100 g Sauerrahm, ev. unjodiertes Salz, 1 TL Kümmel, 1 TL Paprikapulver, 1 Tasse Mungobohnensprossen

Karotten und Sellerie würfeln, Karotten und Petersiliewurze in Scheiben schneiden. Das zerkleinerte Gemüse mit ca. 1/8 l Wasser und Gemüsebrühwürfel zugedeckt ca. 10 Minuten bißfest dünsten. Sauerrahm und Sprossen einrühren und würzen. Dazu paßt Naturreis, Hirse oder Quinoa.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen:

Gesundheitsberaterin Ingrid Weber

Fahrafeld 85, 3071 Böheimkirchen,
Tel. 02744/67 181

Auf www.ingrid-weber.at finden Sie mein aktuelles Veranstaltungsprogramm, auf www.vital-und-gesund.at finden Sie Infos zum Ausbildungslehrgang zur diplomierten Ernährungstrainerin.

Ich versende 4 - 8 x jährlich Mail mit Gesundheitsinfos, Jahreszeitenrezept, Buchtipps und Veranstaltungshinweisen, falls Sie diese erhalten möchten, benachrichtigen Sie mich: weber-ingrid@aon.at.

Weitere Artikel zu diesem Thema auf unserer Homepage

- **Wildkräuter** - Die Naturapotheke und verkannten Vitaminbomben, gratis vor Ihrer Haustüre. [<LESEN>](#)
- **Schrimps und Garnelen.** Massenhafte Produktion, massenhaft die Zerstörung ! [<LESEN>](#)
- **Gefahr durch ASPARTAM und ander Süßstoffe** [<LESEN>](#)
-

Viele weitere Artikel zu diesem Thema finden sich unter der Rubrik "[Ernährung](#)"

13jan2012

http://www.initiative.cc/Artikel/2012_01_12_keimlinge.htm