



# Sprossenzucht

Die Selbstversorgung  
auf der Fensterbank



# Inhalt

Vorwort	5
Das Wunder des Keimprozesses	6
Sprossenzucht in der Praxis Einweichen – Spülen – Ernten	7
Brokkoli/Radieschen-Samen und Alfalfa/Rotklee-Samen	8
Zubereitung	10
Buchweizen, Sonnenblumen und Quinoa	12
Einweich- und Keimzeiten	13
Insidertipps	14

Die Inhalte dieser Unterlagen wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und aufbereitet. Verbliebene Fehler können wir dennoch nicht komplett ausschließen und übernehmen auch keine juristische Haftung für diese oder daraus resultierende Folgen.

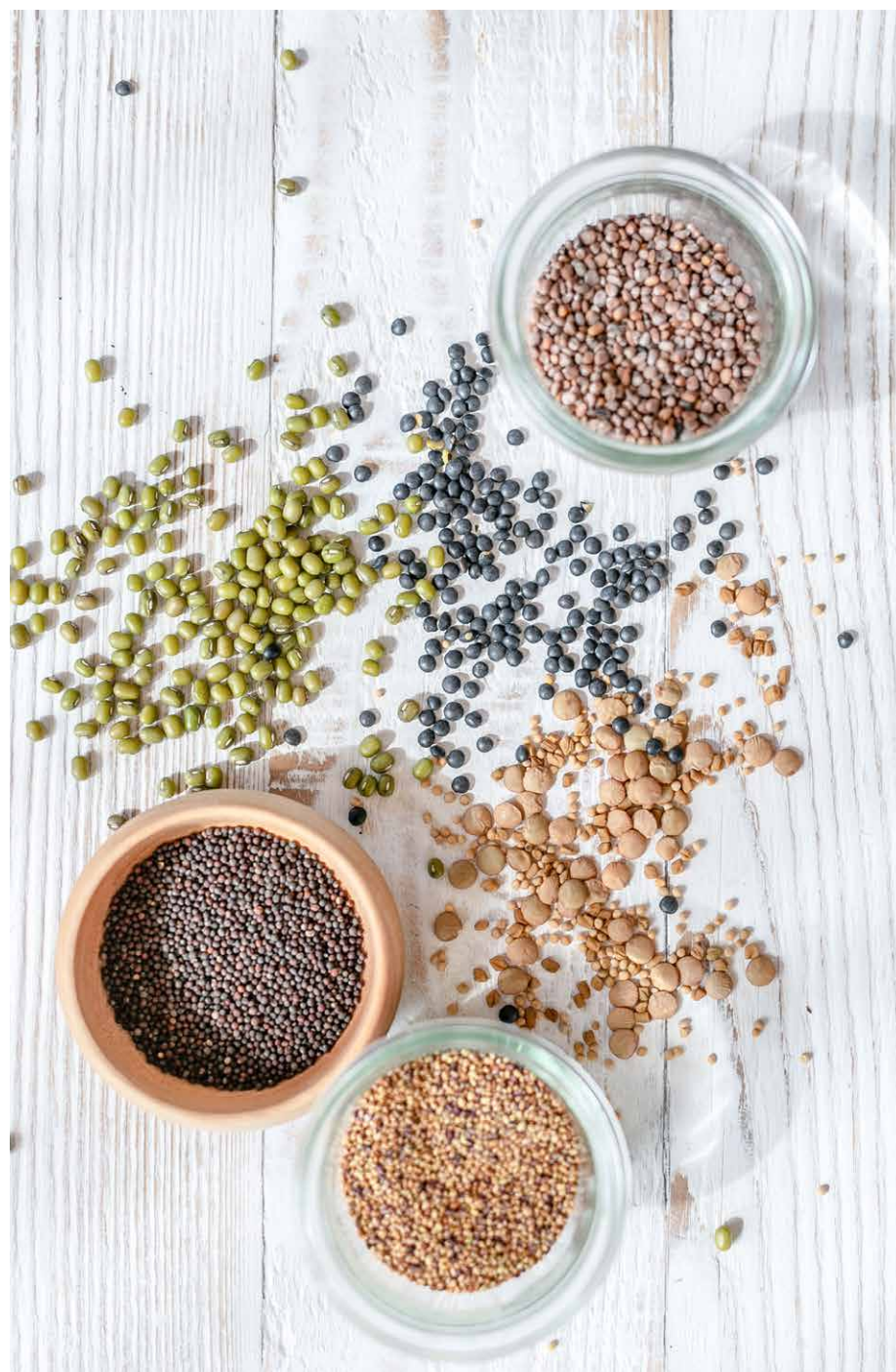
© 2024 Deine Ernährung, Jürgen Eder, 86899 Landsberg am Lech

Das Urheberrecht und Copyright sämtlicher Inhalte wie Texte, Bilder, Grafiken dieser Ausbildungsunterlagen liegt ausschließlich bei „Deine Ernährung“ in 86899 Landsberg. Weder das Gesamtwerk, noch Teile daraus dürfen in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verändert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

**Bilder, Layout und Design:**  
Ulrike Eder

Ein Projekt in freundlicher Zusammenarbeit mit sprossensamen.ch von:  
Deine Ernährung Akaemie  
Johann-Mutter-Str. 23  
86899 Landsberg

[www.deine-ernaehrung.de](http://www.deine-ernaehrung.de)



*„Die Sprossenzucht bietet eine Möglichkeit,  
in die Selbstversorgung einzusteigen und gleichzeitig  
Eigenverantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen.“*

Wie wichtig und wertvoll ist das in der heutigen Zeit?

Uns selbst zu versorgen und Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen - das klingt zu schön um wahr zu sein. Darum lasst uns eintauchen und die Handgriffe und Vorzüge der Sprossenzucht kennenlernen.

Sprossensamen können über Monate an einem trockenen Platz gelagert werden. Bei Bedarf lassen sie sich jederzeit in vitalstoffreiche Lebensmittel verwandeln. Insbesondere zur kühlen Jahreszeit, wenn Gemüse und Salate aus Gewächshäusern kommen und durch die halbe Welt transportiert werden, wachsen Sprossen auf der eigenen Fensterbank heran und können frisch und lebendig auf unseren Tellern landen. Auch im Sommer macht das Sprossen ziehen Sinn, denn diese Keimlinge sind echte Nährstoffpakete und versorgen unsere Körper mit einzigartiger Lebendigkeit und Frische.

Wir freuen wir uns, mit diesem Handout einen einfachen Einstieg in das Ziehen von Sprossen aufzuzeigen und wünschen euch ganz viel Freude beim Experimentieren!

*Ulrike & Jürgen*

# Das Wunder des Keimprozesses

Samen trägt alles in sich, was sie brauche, um zu einer Pflanze heran zu wachsen. Mit Hilfe von Feuchtigkeit, Sauerstoff, Wärme und Licht quillt das Samenkorn auf und darin verborgene Enzyme werden aktiviert. Das Samenkorn erwacht.

## Nun kommt es zu umfassenden biochemischen Prozessen:

- Der Wassergehalt vervielfacht sich.
- Die Enzymaktivität nimmt zu.
- Phytinsäuren werden größtenteils abgebaut, so dass die Samen leichter verdaulich sind und dem Körper zudem mehr Nährstoffe zur Verfügung stehen [\(1\)](#).
- Proteine werden in Aminosäuren zerlegt und können so besser aufgenommen werden [\(2\)](#).
- Das Vorkommen von essentiellen Fettsäuren erhöht sich.
- Komplexe Kohlenhydrate (Stärke) werden in Einfach- und Zweifachzucker zerlegt [\(3\)](#).
- Antioxidantien vermehren sich [\(4\)](#).
- Lektine (bestimmte Fraßschutzstoffe) werden teilweise abgebaut [\(5\)](#).
- Der Vitamingehalt erhöht sich und die Vitamine gehen eine Verbindung mit Enzymen ein, wodurch sie besser vom Körper aufgenommen werden können. Die Vitamine A, C, E sowie die wichtigen B-Vitamine [\(6\)](#) steigen um das Vielfache an, bei einigen Sorten nimmt das Vitamin C um 600 % zu.
- Ebenso werden Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink während des Keimungsprozesses an Enzyme gebunden und erreichen dadurch eine höhere Bioverfügbarkeit [\(7\)](#).
- Sprossengrün ist reich an Chlorophyll. Chlorophyll ist blutauflösend, blutreinigend und hilft bei der Ausleitung von Toxinen und Ablagerungen. Zudem wirkt Chlorophyll oxidativem Stress entgegen und schützt so die Zellgesundheit [\(8\)](#).

Das ursprünglich trockene Samenkorn, das luftig, kühl und trocken jahrelang gelagert werden kann, hat sich durch den Keimprozess zu einem vitalisierenden Gemüse verwandelt. In keinem anderen Stadium enthält eine Pflanze so viele leicht verfügbare Nährstoffe, wie als Keimling oder Sprosse. Jedes andere Gemüse verliert mit dem Zeitpunkt der Ernte an Nährstoffen – Sprossen bleiben bis zum Zeitpunkt des Verzehr im Wachstum.

Besondere Bedeutung ist den Enzymen beizumessen. Sie wirken in unserem Organismus wie Katalysatoren, sie beschleunigen biochemische Reaktionen und helfen so den Körper zu entgiften, Krankheiten und vorzeitigem Altern vorzubeugen. Keine anderen Lebensmittel sind so enzymreich wie Sprossen.

Wer Samen in Bioqualität nutzt und selber Sprossen zieht, hat darüber hinaus die Sicherheit, dass sie ungespritzt und nicht bestrahlt im Teller landen. Damit ist der Einstieg in die Selbstversorgung mit lebendiger Nahrung aus dem Zimmergarten geschafft!

## Sprossenzucht in der Praxis

Am Anfang sollte man etwas geduldig mit sich sein. Neue Handgriffe fühlen sich meist aufwändig und umständlich an. Aber bald schon wird sich eine Routine entwickeln und der tägliche Aufwand von 5 – 10 Minuten verselbständigt sich.

Eine wichtige Voraussetzung für gutes Gelingen sind biologische und keimfähige Samen! Dann ist der Ablauf immer der gleiche:

### einweichen – spülen – ernten

**Tipp:** Starte mit Samen, die leicht und unkompliziert keimen, und füge nach und nach neue Sorten hinzu! Informationen zu Einweichdauer und Erntezeiten findest du auf Seite 13.

In nachfolgendem Beispiel verwenden wir die Sammenmischungen: **Brokkoli/Radieschen-Samen** und **Alfalfa/Rotklee-Samen**

Über Nacht einweichen

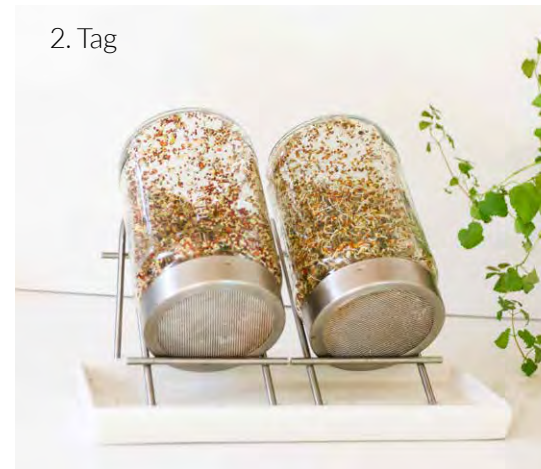


2 x täglich spülen



Je nach Samenart  
nach 3 - 7 Tagen ernten

2. Tag



4. Tag



Keimgläser von [srossensamen.ch](https://srossensamen.ch)

5. Tag

### Das Enthülsungsbad

Die Sprossen in einer Schüssel randvoll mit Wasser und einem Spritzer Zitrone schwenken, Samenhülsen abfischen und abschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Nun sind sie verzehrfertig oder können im Kühlschrank gelagert werden.





## Sprossen-Zubereitung

Sprossen können nahezu jedes Gericht ergänzen und mit reichlich Nährstoffen aufwerten. Sie eignen sich perfekt für Suppen, Bowls, Pasta, Wraps und vieles mehr. Die schlichteste und nährstoffreichste Mahlzeit ist ein großer Salat.

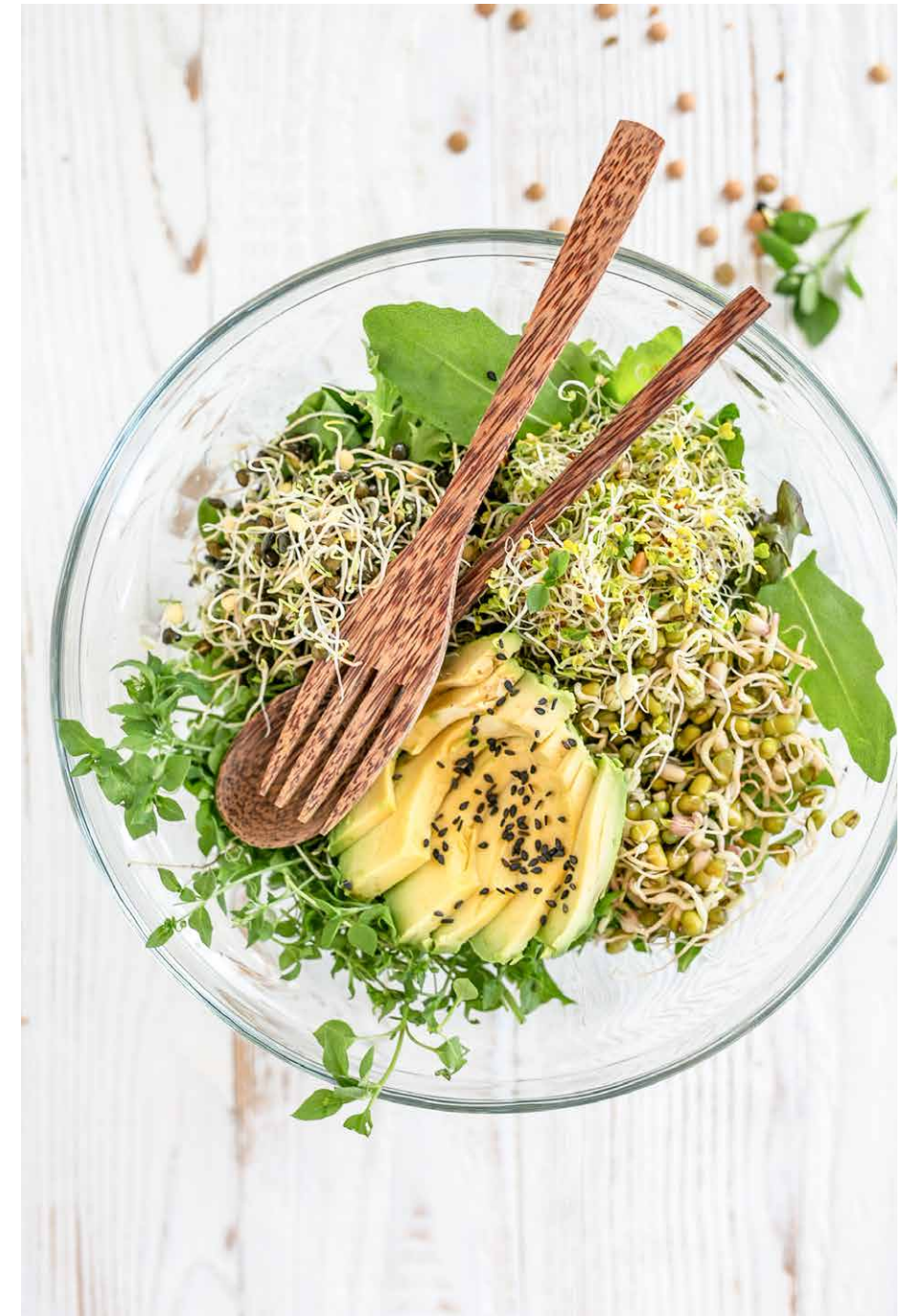
### Zutaten

- Blattgrün (verschiedene Blattsalate/Mikrogrün/Wildkräuter)
- Sprossen (Mungbohnen, Brokkoli, Bockshornklee, Linsen, ...)
- 1 Avocado
- Saft einer Zitrone

Blattgrün in eine Schüssel geben und mit Microgreens sowie einer oder mehreren Sorten Sprossen ergänzen. Eine Avocado in Scheiben oder Stückchen schneiden und über den Salat verteilen.

Dazu werden unter Berücksichtigung eines optimalen Fettsäurenverhältnisses leckere Dressings gereicht. Wertvolle Omega-3-Quellen sind Chia-, Hanf- und Leinsamen oder Walnüsse.

Algen, als Topping, bilden eine wertvolle Salzquelle und sind zusätzliche Protein- und Mineralstofflieferanten.



# Buchweizen, Sonnenblumenkerne und Quinoa

Buchweizen, Sonnenblumenkerne und Quinoa keimen schnell und unkompliziert im Sieb. Buchweizen 1-2 Stunden, Quinoa und Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen, dann im Sieb bei Zimmertemperatur ruhen lassen.



Am Abend nochmals spülen. Am 2. Morgen müssten sich bereits kleine Schwänzchen gebildet haben. So können sie frisch verwendet, weiter verarbeitet oder im Dörrgerät getrocknet werden.



Samenart	Einweichdauer	Ernte Sprossen/ Mikrogrün
Adzukibohnen	8-12 Stunden	4-5 Tage
Alfafa	8-12 Stunden	7 Tage / 7-12 Tage
Bockshornklee	6-12 Stunden	2-5 Tage / 8-12 Tage
Brokkoli	8-12 Stunden	5 Tage / 7-12 Tage
Buchweizen	1-2 Stunden	1-3 Tage / 8-12 Tage
Hafer	4-6 Stunden	2-3 Tage / 8-12 Tage
Kichererbsen	8-12 Stunden	4-5 Tage
Kürbiskerne	8-12 Stunden	1-3 Tage
Leinsamen / Chia	1 Stunde	2-3 Tage / 8-14 Tage
Linsen	8-12 Stunden	4-5 Tage
Mungobohnen	8-12 Stunden	4-5 Tage
Quinoa	6 Stunden	2-3 Tage
Radieschen	6-8 Stunden	3-5 Tage / 6-12 Tage
Rote Bete	6-12 Stunden	5-6 Tage / 7-11 Tage
Sesamsaat	4-6 Stunden	1-3 Tage
Sonnenblumenkerne	6-12 Stunden	1-3 Tage / 8-12 Tage

# Insidertipps

Die unterschiedlichen Einweich- und Keimzeiten machen die Abläufe kompliziert.

## Tipps für mehr Einfachheit:

- Die Einweich- und Keimzeiten nicht zu streng umsetzen und mehr nach Gefühl handeln.
- Grobe Orientierung:  
Die durchschnittliche Einweichzeit beträgt 8 Stunden, deshalb die Samen einfach über Nacht einweichen.  
Die durchschnittliche Keimzeit beträgt 3 - 6 Tage.

## Ausnahmen:

- Buchweizen – hier reicht auch eine Einweichzeit von nur 1-2 Stunden.
- Bockshornklee wird ab dem 4. Keimtag leicht bitter.
- Bohnen (Phasin) sollten nicht vor dem 4. Tag und Alfalfasprossen (Canavanin) nicht vor dem 7. Tag gegessen werden. Erst dann haben sich die Pflanzentoxine ausreichend abgebaut.
- Empfindliche Menschen sollten Sprossen aus Hülsenfrüchten wegen ihres Lektin Gehaltes nur in kleinen Mengen essen oder zur besseren Verträglichkeit vor dem Verzehr kurz blanchieren.

## Highlight:

- Brokkolisprossen enthalten reichlich Sulforaphan und wirken äußerst krebshemmend, antioxidativ und immunsystemstärkend. Der Sulforaphangehalt ist in Brokkolisprossen 10 – 100-fach höher als in einer Brokkolipflanze.

## Quellenangaben:

- (1) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325021/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325021/)
- (2) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5336459/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5336459/)
- (3) [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6168260/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6168260/)
- (4) [www.nutritionfacts.org/video/antioxidants-sprouting-up/](http://www.nutritionfacts.org/video/antioxidants-sprouting-up/)
- (5) [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8052578/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8052578/)
- (6) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1078512/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1078512/)
- (7) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4252429/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4252429/)
- (8) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4830245/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4830245/)







deine ernährung

A K A D E M I E

