



SELBST SÄEN

# ORGANIC SPROUTING

Unglaublich schnell,  
gesund und einfach!

GRATIS  
MITNEHMEN





## Was sind Keimsprossen?

Bei Keimsprossen handelt es sich, wie der Name schon vermuten lässt, um Pflanzenkeimlinge. Man begegnet ihnen auch unter den Namen Sprossengemüse oder Keimgemüse. Bekannte Beispiele sind Sojasprossen und Brunnenkresse. Es gibt verschiedene Sorten Keimsprossen.

- **Keimlinge:** erstes Stadium, weiße Farbe, noch keine Blättchen
- **Grünsprossen:** sind etwas größer, werden auch Microgreens genannt
- **Kresse:** Grünsprossen von Kreuzblütlern, z.B. Gartenkresse
- **Gräser:** junge Getreidehalme. Weizen gras z. B. lässt sich hervorragend in Smoothies verarbeiten

Keimsprossen sind lecker und voller Geschmack! Sie geben der Zubereitung einen frischen, manchmal leicht würzigen und knackigen Biss. Verwenden Sie sie z. B. in einem Salat oder auf einem Sandwich.

Sie können Gemüsesamen als Keimlinge essen, aber auch Bohnen keimen lassen. Ein bekanntes Beispiel sind die Sprossen der Mungbohne. Andere hierfür geeignete Bohnen sind zum Beispiel (Kicher-) Erbsen, schwarze Bohnen, Linsen und Sojabohnen. Verwenden Sie rohe Bohnen und ganze Erbsen, sonst funktioniert es nicht.



Die Samen von Buzzy Sprouting kommen aus dem Bio-Anbau

## Keimsprossen: klein, aber kräftig!

Keimsprossen sind nicht nur sehr lecker, sondern auch unheimlich gesund. Die jungen Pflänzchen enthalten in diesem Entwicklungsstadium sehr viele Nährstoffe. Das ist logisch, denn der Keimling braucht Nährstoffe für sein Wachstum. Mit diesen kleinen Gemüsesorten fügen Sie Ihrer Mahlzeit im Handumdrehen Kohlehydrate, Proteine, Vitamine, Antioxidantien, Eisen und Mineralstoffe zu.

Ein weiterer Vorteil von Keimsprossen besteht darin, dass es so einfach ist, sie selbst zu ziehen. Sie können sie während des ganzen Jahres im Haus ziehen und brauchen dafür nur wenig Platz. Stellen Sie sie zum Beispiel auf die Fensterbank in der Küche. Dann können Sie beim Kochen einfach eine Handvoll ernten. Die meisten Keimsprossen sind schon einige Tage nach dem Säen bereit zum Verzehr!



**Tipp: Mit Basilikumsprossen können Sie herrliches Pesto machen! Lecker auf frischem Baguette oder als Pasta-Sauce.**



## Keimsprossen ziehen, wie wird's gemacht?

Nichts ist so einfach, wie Keimsprossen zu ziehen. Sie können sehr bald geerntet werden. Sie können also schnell den Erfolg Ihrer Arbeit sehen. Und es ist zudem ganz einfach. Zum Ziehen von Keimsprossen brauchen Sie keine Erde, ja nicht einmal einen Garten. Sie können sie das ganze Jahr über ziehen, einfach auf Ihrer eigenen Fensterbank. Wir erklären Ihnen gerne, wie das funktioniert.

**Was Sie brauchen:** Samen, eine Schale oder ein spezielles Keim-Set, Watte oder ein Stück Baumwolltuch.

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

Schritt 1: Weichen Sie die Samen eine Nacht lang ein und spülen Sie sie danach ab.

Schritt 2: Legen Sie eine nasse Watteschicht oder ein Stück nasses Baumwolltuch in die Schale.

Schritt 3: Streuen Sie die Samen über die Watte oder das Tuch.

Schritt 4: Verschließen Sie die Schale mit dem Deckel und stellen Sie sie an einen hellen Ort.

Schritt 5: Achten Sie darauf, dass die Samen feucht bleiben.

Schritt 6: Ernten Sie die Keimsprossen, wenn sie einige Zentimeter lang sind.

### **Praktische Hilfsmittel für das Ziehen von Keimsprossen:**

Sie können eine einfache Schale verwenden, aber es gibt auch praktische Hilfsmittel für das Ziehen von Keimsprossen, zum Beispiel einen Sprossenturm. In einem solchen Turm ist Platz für drei Sprossen-Ebenen. Hier können Sie also Ihre drei Lieblingssorten unterbringen. Das Set wurde speziell für das Ziehen von Sprossen entwickelt. Es lässt das Licht durch und hat eine gute Luftzirkulation. Sie können den Turm einfach auf die Arbeitsplatte oder die Fensterbank in der Küche stellen.

Praktisch sind auch die speziellen Sprossengläser. Sie haben einen Deckel mit einem Edelstahlsieb, sodass Sie die Keimlinge sehr einfach spülen und feucht halten können. Die Gläser sind nicht nur praktisch, sondern sehen auch schön aus!



**Tipp: Keimsprossen kann man einfach und schnell selbst ziehen! Deshalb eignen sie sich auch hervorragend dafür.**

## REZEPTE

### Regenbogen-Tacos mit pikanten Keimen

Diese Salatmischung eignet sich sowohl als Mittags- als auch Abendessen. Es enthält einen Mix an köstlichen, pikanten Keimen, die diesem Gericht seinen einzigartigen Geschmack verleihen.

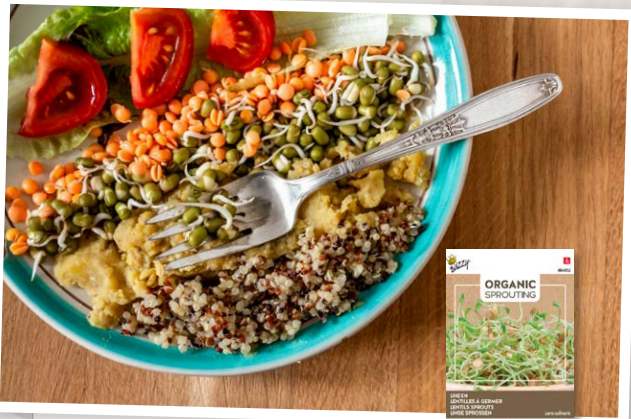
#### Zutaten

- 2 Maistortillas
- 50 Gramm Rotkohl, fein geschnitten
- 50 Gramm Mais
- 1 Avocado in Würfel geschnitten
- Barbecuesauce
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Sauerrahm
- Handvoll Salatmischung pikant aus der Sprouting-Serie



#### Zubereitung

Die Tortillas in der Pfanne toasten. Das Rotkraut fein schneiden und die Avocado in Würfel schneiden. Belege die noch warmen Tortillas mit den verschiedenen Gemüsen und garniere nach Geschmack mit Sauerrahm und Barbecuesauce. Pikante Keime darüberstreuen, das sorgt für den einzigartigen Geschmack! Tortillas aufrollen und fertig ist deine köstliche Mahlzeit für unterwegs!



## Quinoa Salat mit Linsen- und Mungobohnensprossen

Diesen Salat kannst du schon am Vorabend in aller Ruhe zubereiten. Das erhöht die Vorfreude auf ein schmackhaftes und nahrhaftes Mittagessen, das du am nächsten Tag mit zu deiner Arbeit nehmen kannst. Die Sprossen sind reich an wertvollen Nährstoffen. Das stärkt und hält fit!

### Zutaten

- 150 Gramm Quinoa
- 150 Gramm gelbe Linsen
- 1 Little Gem
- 50 Gramm Cherrytomaten
- 1 Handvoll Linsensprossen
- 1 Handvoll Mungobohnensprossen

### Zubereitung

Vor dem Kochen die Quinoa waschen. Die Quinoa in einem Topf mit einem halben Liter Wasser zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen auf kleiner Flamme für 10 Minuten weiterköcheln lassen. In der Zwischenzeit den Little Gem und die Cherrytomaten klein schneiden. Alles auf einen Teller legen und mit den Sprossen garnieren. Mit einem Dressing nach deinem Geschmack garnieren. Wie wäre es mit einem Joghurdressing? Das sorgt für einen Frischekick!

**Tipp:** Wenn du getrocknete Linsen verwendest, dann müssen diese vor der Zubereitung für einige Stunden im Wasser liegen: Zuerst 4 bis 8 Stunden einweichen und dann eine Stunde lang kochen.



SELBST SÄEN

# ORGANIC SPROUTING



Art.nr. V90094



Tuinplus bv • info@tuinplus.nl • www.tuinplus.nl • +31 513 468 877  
8440 AB Heerenveen • The Netherlands