

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal  
04303 928250 (tel)  
04303 928230 (fax)  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# KEIMEN VON GETREIDE UND...

- Zu Beginn kommt das Getreide ins Wasserbad. Die **harten** Sorten länger, **6 -12 Stunden** - über Nacht, die **weichen** kürzer **ca. 6 Stunden**. Abgießen und spülen!
- Anschließend die Saaten im Glas/Sieb keimen lassen, 1 - 2 mal täglich gut spülen.
- Nach ca. 1-4 Tagen die Keimlinge aus dem Sieb / Sprossenglas „ernten“ - vorab spülen.



**Ernte!** Der Keimling soll nicht länger sein als das Getreidekorn selbst!

- **Nacktgetreide = hart, z. B.:** Roggen, Weizen, Hartweizen, Kamut, Nacktgerste. **Fertig gekeimt ca. nach 4 Tagen!**
- **Spelzgetreide und Pseudogetreide = weich, z. B.:** Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Einkorn, Emmer, Hirse, Nackthafer, Quinoa, Reis. **Fertig gekeimt ca. nach 1-2 Tagen!**

### Besonderes gilt für:

- **Nackthafer** besitzt zwar eine äußere Fruchtschale, das Korn ist insgesamt jedoch so weich, das der Ankeimvorgang besser gelingt, wenn die Körner für zwei Tage in feucht gehaltene Tücher gelegt werden.
- **Quinoa** ca. 2 – 4 Stunden im Wasserbad einweichen.
- **Buchweizen** nur ca. 15 Min. im Wasserbad einweichen.
- **Amaranth** wird nicht eingeweicht, sondern nur durchgespült. Zum Ziehen der Sprossen braucht es ein Sieb mit sehr feinen Maschen, da sonst die Sprossen durchfallen. Das "normale" Keimglas ist hier nicht geeignet.
- **Hirse** und **Reis** bleiben auch als Sprossen noch hart.

### Keimen lassen kann man auch Saaten, Samen z. B.:

Radieschen, Kresse Saat, Sonnenblumenkerne, Rettich Saat, Kürbiskerne...

### Keimlinge und Sprösslinge sind ein gutes Wintergemüse

Infos, Saat, Gläser...unter: <https://www.rapunzel.de/sprossen-ziehen-tipps.html> und

Sprossengläser (auch bei Denn's in Kiel, Lübeck, HH...)

### Anleitungen als PDF, Info-Filme, Gläser, Kressesiebe, Saaten:

<https://www.eschenfelder.de/wissen/tipps/sprossenglas-keimglas>

<https://www.eschenfelder.de/wissen/tipps/kresse-anziehen>

**Auch Hülsenfrüchte keimen z. B.:** Rohe Bohnen, Erbsen und Kichererbsen, allerdings enthalten gesundheitsschädliche Stoffe. Deshalb sollten Keimlinge von Sojabohnen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen 3 Minuten in kochendem Wasser blanchiert oder 10 Minuten schonend gedünstet werden. **Rohe Keimlinge von Mungobohnen, Luzerne und Linsen können nach entsprechender Keimzeit unbedenklich gegessen werden.** Gartenbohnenkeimlinge sollten nicht verzehrt werden.

**Durch den Keimprozess entstehen noch mehr Vitalstoffe und eine höhere Verträglichkeit für den Verdauungstrakt!**

**Der Gehalt an den für das Nervensystem wertvollen B-Vitaminen steigt bis zum Siebenfachen.** Siehe auch Frischkorngericht mit gekeimtem Getreide.