

Ernährungstipp von Karin Maring

Monat	Feb 2019
Thema	Sprossen
Titelvorschlag	Wundergemüse
Text	<p>Überliefert ist, dass der US-amerikanische Ernährungsprofessor Clive McCay (1898—1967) während des zweiten Weltkriegs einen Artikel verfasste, indem er nach optimalem Gemüse suchte. Es sollte den Nährstoffgehalt von Fleisch und Gemüse haben, anspruchslos und ganzjährig anzubauen sein, dazu schnell wachsen, keine Abfallprodukte produzieren sowie zügig zuzubereiten sein... Klingt phantastisch-essbare Sprossen erfüllen diese Anforderungen.</p> <p>Auf der Fensterbank lassen sich 1-2 Eßlöffel Samen von Gemüse-, Hülsenfrucht- oder Getreidepflanzen (Bioladen) in einem Glas in wenigen Tagen zum Keimen bringen. Sie werden zuvor in warmem Wasser eingeweicht, abgegossen und das Glas mit Stoff abgedeckt. Anschließend zweimal täglich spülen, um Schimmelbildung zu vermeiden. Spezielle Keimgefäße mit gelochtem Boden erleichtert diesen regelmäßigen Vorgang. Eher mild sind Alfalfa- und Linsensprossen. Nussig schmecken Rote Bete- und Haferkeimlinge. Senföle entfalten ihre Schärfe in den jungen Austrieben von Rettich- und Brokkoli. Sprossen sind so wertvoll, weil sie neben Ballaststoffen auch Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern.</p> <p>Keimsprossen werden mit Blatt, Stängeln und Wurzel verzehrt. Erbsen-, Sojabohnen- und Kichererbsenkeimlinge müssen blanchiert werden, um genießbar und bekömmlich zu sein. Alle anderen werden frisch gegessen. Probieren Sie doch mal: Wraps mit Schmand bestreichen, mit Käse und Radieschensprossen belegen, würzen, aufrollen und als Imbiss genießen. Guten Appetit!</p>
Textlänge	1516 incl. Leerzeichen
Verfasst	ET73- 03.12.2018/ km