



# Zum Ausprobieren!

## Brainfood von der Fensterbank

Besonders im Winter sind selbst gezogene Sprossen eine tolle Alternative zu weit angereisten Südfrüchten. Sprossen liefern uns nämlich eine geballte Ladung an Vitaminen. Neben Vitamin C liefern sie uns auch Vitamin E, K und B<sub>12</sub>, außerdem viele Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium, Zink und Eisen. Sprossen sind wahre Kraftpakete!

Wir können uns dieses „Powerfood“ zu Nutze machen und es macht Spaß, den Sprossen beim Wachsen zuzusehen. **Woraus kann man nun Sprossen ziehen?**

Eigentlich aus allen möglichen Samen. Zu den Gemüsesamen gehören beispielsweise Alfalfa, Kresse und Radieschen, aber auch aus Getreidekörnern wie Dinkel, Weizen und Roggen lassen sich schmackhafte Sprossen ziehen.

### Wir brauchen:

- 1 Keimbox oder 1 Einweckglas oder 1 leeres Marmeladenglas
- Wasser
- Bio-Samen (nicht gebeizt)
- ein Stück Stoff

### So wird's gemacht:

- **Nimm 2 EL Samen** und gib sie in eine Keimbox oder in ein gut ausgewaschenes Glas.
  - **Gieße Wasser über die Samen**, bedecke das Glas mit einem feinen Tuch (zum Beispiel von einer Stoffwindel oder einem feinen Vorhang) und befestige es mit einem Gummiring. Die Samen lässt du danach für ca. 5 Stunden im Wasser. Dann gießt du das Wasser ab.
- Von nun an musst du die Samen jeden Tag 2-mal mit Wasser gut durchspülen. Dabei kannst du das Tuch drauf lassen und sozusagen als Sieb verwenden. Das „Duschen“ der Samen ist sehr wichtig, weil sich sonst auch giftige Stoffe bilden können. Das Glas kann nun auch an einem hellen Ort stehen, aber nicht direkt in der Sonne. Nach 3 bis 4 Tagen sind die Sprossen fertig zum Essen.

### Was machen wir nun mit unseren Sprossen?

Sprossen schmecken ganz einfach herrlich auf einem Butterbrot. Dem Salat geben sie den richtigen Pfiff und in der Suppe sind sie gleichzeitig eine nette Dekoration. Wenn du die Sprossen warmen Gerichten beifügst, sollst du sie erst kurz vor Ende der Kochzeit dazugeben, damit die vielen Vitamine optimal erhalten bleiben.

Falls du nicht gleich alle Sprossen auf einmal benötigst, kannst du sie auch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. GUTEN APPETIT!

### Wusstest du, dass ...

schon Captain James Cook auf seine Schiffsreisen Sauerkraut und zu Pulver vermahlene Sprossen mitnahm? Sie dienten seiner Crew als Vitaminbomben und sorgten dafür, dass ihre Zähne dort blieben, wo sie hingehörten und nicht reihenweise ausfielen (wie das bei einem Vitamin-C-Mangel (Skorbut) der Fall sein konnte).

