

Gekeimte Samen / Keimlinge



Welchen Nutzen haben sie?

Gekeimte Samen sind reich an Nährstoffen und sehr gesund.

Durch das Keimen werden die Vitamine, Mineralien, Proteine und anderen Nährstoffe in den Samen um ein Vielfaches erhöht. Sie enthalten viele Vitamine (A, B2, B3, C, D, E, K) und Mineralstoffe (Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Kalium...). Dank eines enzymatischen Prozesses beim Keimen sind gekeimte Samen sehr gut verdaulich und verhindern Blähungen. Sprossen und gekeimte Samen enthalten außerdem interessante Anteile an Proteinen und Ballaststoffen.

Sie haben die Wahl, denn fast alle Samen (mit Ausnahme von giftigen Samen wie Auberginen- und Tomatensamen) können gekeimt verzehrt werden: Weizen, Roggen, Mais, Gerste, Hafer, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Reis, Linsen, Kidneybohnen, Alfalfa, Kichererbsen, Luzerne, Erbsen, Klee, Fenchel, Karotten, Kresse, Sellerie, Rucola, Kohl, Rüben, Senf, Radieschen, Basilikum, Kümmel, Meerrettich, schwarze Sonnenblumen, Sesam - die Auswahl ist riesig!

Sie können die Keimlinge Salaten oder anderen Gerichten zufügen, leckere Brote daraus machen oder sie in Suppen mischen (nach dem Kochen). Sie verleihen Ihren Gerichten Knackigkeit und Frische. Dies ist vor allem im Winter interessant.

Zubereitung:

- Waschen Sie sich vor dem Umgang mit den Samen gewissenhaft die Hände.
- Waschen und überbrühen Sie die Behälter und Gläser, die zur Herstellung dienen (es gibt praktische Gläser mit Abtropfgestell).
- Samen auf den Boden des Glases legen.
- Die Samen einige Stunden oder über Nacht einweichen und dann abtropfen lassen.
- Die Samen regelmäßig mit frischem Wasser spülen (ein- bis zweimal am Tag).
- Vor dem Verzehr die Samen gründlich abspülen.
- Verzehren Sie die Samen roh, damit sie möglichst viele Vitamine behalten. Sie können dann im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Referenzen:

https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine_germ%C3%A9e

[https://www.onatera.com/guide-tout-savoir-sur-les-graines-](https://www.onatera.com/guide-tout-savoir-sur-les-graines-germees,279.html?gclid=EAIaIQobChMIInbKf_I3e9QIVCuJ3Ch3QeQqpEAMYASAAEgJrj_D_BwE#2)%20Quels)

[germees,279.html?gclid=EAIaIQobChMIInbKf_I3e9QIVCuJ3Ch3QeQqpEAMYASAAEgJrj_D_BwE#2\)%20Quels%20sont%20les%20atouts%20nutritionnels%20des%20graines%20germ%C3%A9es%20?%C2%A0](https://www.onatera.com/guide-tout-savoir-sur-les-graines-germees,279.html?gclid=EAIaIQobChMIInbKf_I3e9QIVCuJ3Ch3QeQqpEAMYASAAEgJrj_D_BwE#2)%20Quels%20sont%20les%20atouts%20nutritionnels%20des%20graines%20germ%C3%A9es%20?%C2%A0)