



© Archiv "die umweltberatung"

## Vitamine aus Wildpflanzen und Keimsprossen Mit g´sunder Ernährung fit in den Frhling!

Um den Speiseplan in der kalten Jahreszeit mit frischen Vitaminen aufzupeppen, braucht es keine weit gereisten Früchte. Keimlinge und Sprossen machen aus farblosen Wintermens attraktive, vitaminreiche Schmankerl. Die grünen Vitaminbomben können essfertig gekauft oder einfach auf der Fensterbank gezogen werden. Mit den ersten Sonnenstrahlen kommt auch in der Natur das erste Grün, dann bringen frische Wildpflanzen Würze in den Speiseplan. "die umweltberatung" gibt Tipps zum Sammeln und Nachkochen.

Selbstgepflanztes auf der Fensterbank und in der Küche ist nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch eine Möglichkeit Frisches auf den Teller zu bringen. Selbstgezogene Keimlinge im Glas oder im Keimgert verschönern jedes Fensterbrett und man kann den zarten Pflänzchen beim Wachsen zusehen. Als Keimlinge bezeichnet man gekeimte Samen. Zu Sprossen werden sie im nächsten Stadium, wenn sich grüne Blättchen gebildet haben. Kresse und andere schmackhafte Keimlinge sind wahre Vitaminbomben und machen jedes Essen zum Genuss.

### Kraftwerk Keimling

Pflanzensamen sind Nhrstoffdepots und reich an wertvollen Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Bei der Keimung werden die komplexen Koh-

lenhydrate zu einfachen Zuckern abgebaut, wodurch der Keimling seine typisch sbliche Geschmacksnote erhält. Schon 50 g gekeimte Weizenkörner liefern mehr als ein Viertel der täglich empfohlenen Ballaststoffzufuhr und decken fast völlig den Bedarf an Vitamin B1. Der Nährstoffreichtum macht Keimlinge und Sprossen zu einer wertvollen Ergänzung des Speiseplans.

### Bohnen und Linsen light genießen

Mindestens einmal pro Woche sollten Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen. Hülsenfrüchte wie Mungbohnen, Linsen oder Kichererbsen haben nur wenig Kalorien und machen lange satt. Durch die Keimung werden sie leichter verdaulich und verlieren die unliebsamen, blühenden Eigenschaften. Während des Keimens steigt der Anteil an wertvollen Ballaststoffen,

Eiweiß und Vitaminen. Der Nährstoffreichtum macht Keimlinge und Sprossen zu einer wertvollen Ergänzung in der kalten Jahreszeit.

### Keimsprossen selber ziehen

Sprossen selber zu ziehen macht auch Kindern Spaß, da sie beim wachsen zusehen können und nach wenigen Tagen die Ernte erfolgen kann. Selbst gezogenes wird auch umso lieber verspeist.

Gut eignen sich Weizen, Roggen und Gerste sowie Einkorn, Emmer, Dinkel und Quinoa. Auch Mungbohnen, Linsen, Luzerne (Alfalfa), Radieschen, Rettich, Rucola, Senf und Bockshornklee keimen rasch und schmecken gut. Keimlinge von Sesam, Sonnenblumen und Kürbiskernen sind ebenfalls köstlich. Es sind Mischungen für jeden Geschmack auf dem Markt. Kaufen Sie nur Saatgut in Bioqualität, denn konventionelles Saatgut für den Freilandanbau könnte gebeizt sein.

Ein Gurkenglas, über das mit einem Gummiring ein Baumwollstoff gespannt wird, ist für erste Keimversuche gut geeignet. Im Handel sind verschiedene Keimgeräte erhältlich, die das Keimen zum Kinderspiel machen.



© Gabriele Homolka "dieumweltberatung"

### Keimen leicht gemacht

- Das Saatgut wird vor dem Keimen gut gewaschen, verletzte oder gebrochene Körner werden aussortiert.
- Weichen Sie Körner und Bohnen über Nacht in frischem, kaltem Wasser ein.
- Das Einweichwasser abgießen, es kann zum Blumengießen verwendet werden.
- Die Samen im Gefäß gleichmäßig verteilen.
- Das Keimgefäß an einen warmen Ort (ca. 20 °C) ohne direktes Sonnenlicht stellen.
- In den nächsten Tagen die Keimsprossen morgens und abends mit frischem Wasser abspülen.
- Je nach Saatgut kann die Ernte nach ca. 3 bis 7 Tagen erfolgen. Den optimalen Erntezeitpunkt finden Sie auf der Packung.
- Waschen Sie die Keimsprossen vor dem Essen.

Sprossen schmecken auf dem Brot, sowie über Müsli, Salaten, Reis oder Gemüsepfannen.

## UNSER TIPP

- Im Kühlschrank sind die Sprossen in einer mit Küchenpapier ausgelegten Dose einige Tage haltbar.
- Keimlinge von Kichererbsen, Sojabohnen und Erbsen müssen vor dem Verzehr kurz in kochendem Wasser blanchiert werden, da sie roh gesundheitsschädigende Substanzen enthalten.
- Radieschen, Alfalfa oder Gerste bilden kleine, flaumige Härchen, die mit Schimmel verwechselt werden können. Es sind aber Faserwurzeln, die sich zurückziehen, wenn man das Keimgefäß schüttelt.
- Grünkern und geschälte Linsen sind nicht zum Keimen geeignet.

### Die Mischung macht's

Die verschiedenen in den Keimlingen enthaltenen Nährstoffe begünstigen einander. Zum Beispiel wird die Aufnahme von pflanzlichem Eisen in Getreidekeimlingen durch die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C in Keimlingen von Hülsenfrüchten oder Alfalfa gefördert.

### Power-Müsli (4 Personen)

- 8 EL Weizenkeimlinge**
- 500 ml Naturjoghurt**
- 1 Apfel**
- 5 Dörrzwetschken**
- 2 getrocknete Feigen**
- 3 EL Haselnüsse**
- 2 EL Honig**

Obst waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwetschken und Feigen fein schneiden. Nüsse hacken und kurz ohne Fett anrösten. Alle Zutaten vermischen, mit Honig nach Belieben süßen und mit Weizenkeimlingen garnieren.

### Asiatische Chinakohlpfanne mit Mungbohnsensprossen (4 Personen)

- 3 Karotten**
- 1 kleiner Chinakohl**
- 200 g frische Mungbohnsensprossen**
- 1 EL Sojasauce**
- 1 daumengroßes Stück Ingwer**
- 3 Knoblauchzehen**
- 2 EL Sesamöl**

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Karotten unter fließendem Wasser bürsten, in Streifen schneiden. Chinakohlblätter im Ganzen waschen, dann in dünne Streifen schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Karotten dazugeben und anbraten. Ingwer, Knoblauch und Chinakohl hinzufügen, kurz mitbraten. Mit Mungbohnsensprossen garnieren. Als Beilage passt Dinkelreis ideal dazu!

## Wildpflanzen

sind auf Wiesen, in Wäldern und im Naturgarten zu finden. Fast alle Frühlingskräuter haben eines gemeinsam – die entschlackende, stoffwechsellanregende Wirkung. Sie regen z. B. die Herz- und Kreislauffähigkeit an, fördern die Verdauung, beruhigen oder wirken entzündungshemmend. Sie sind darüber hinaus wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben.

## Bärlauch

Frühlingsspaziergänge in Auen und Wäldern werden vom intensiven Bärlauchduft begleitet. Der Waldknoblauch trägt mit seinen weißen Blüten zum typischen Erscheinungsbild des Frühjahrswaldes bei. Schon die Römer kannten den Bärlauch als "Herba salutaris", was soviel bedeutet wie Heilkraut. Sie schätzten schon damals seine blutreinigende Wirkung. Damit es erst gar nicht zu Verwechslungen mit ähnlichen und sehr giftigen Pflanzen, wie Maiglöckchen und Herbstzeitlose kommt, sollte man folgende Punkte beim Pflücken beachten:

### BÄRLAUCH SICHER SAMMELN

- Alle Pflanzenteile riechen nach Knoblauch.
- Bärlauch wächst nicht auf der Wiese (dort wächst die giftige Herbstzeitlose)
- Die Pflanze besteht aus einzelnen Blattstielen und einer weißen Blüte, im Gegensatz zum Maiglöckchen, das scheinbar zwei Blätter an einem Stiel hat.
- Die Blattunterseite des Bärlauchs ist matt und hat eine deutlich erhabene Mittelrippe.
- Maiglöckchen sind glänzend dunkelgrün.



© Lisa Carter wikimedia.org

## Brennnessel

Wer hat nicht schon mal Bekanntschaft mit der Brennnessel gemacht? Ursache für die brennenden Schmerzen und den juckenden Ausschlag ist die Ameisensäure, die sich in den Brennhaaren der Blätter und des Blattstiels befindet und wegen ihr gilt die Brennnessel als Hausmittel gegen Rheuma. Die Pflanze kommt fast überall als „Unkraut“ vor. Junge Brennnesselblätter kann man roh als Salat oder gekocht als Brennnesselspinat essen. Frisch oder getrocknet ist sie als Kräutertee beliebt. Die Brennnessel enthält reichlich Vitamin A und Eisen und wirkt blutbildend, entwässernd und entgiftend.

## Gänseblümchen

Sie kommen in jedem Park und Garten vor. Die Blüten schmecken leicht nussig und verschönern Salate und Aufstrichbrote. Das Gänseblümchen wird auch als Wundkraut bezeichnet. In der Naturheilkunde wird es als Salbe gegen Rheuma und zur Wundheilung eingesetzt. Der Tee des blühenden Krautes lindert Erkältungskrankheiten, Blasenleiden und wirkt Blut reinigend.

## Giersch

Giersch kennen die meisten GärtnerInnen als hartnäckiges Unkraut, das jedes Jahr aufs neue bekämpft wird. Giersch ist reich an Vitamin C und enthält verdauungsanregende Inhaltsstoffe. Er lindert Schmerzen bei Rheuma und Gicht. Giersch kann in der Küche vielseitig eingesetzt werden. Sein dominanter Geschmack verfeinert Suppen, Aufläufe und Quiches. Er ist wie Petersilie zu verwenden und harmoniert auch gut mit Spinat.

## Löwenzahn

Löwenzahn ist auf dem Teller oft beliebter als im Garten. Die Blätter sind mit ihrem herben, bitteren Geschmack gut als Salatwürze geeignet. Die Bitterstoffe wirken appetitanregend, verdauungsfördernd und entwässernd.

### SAMMEL-TIPPS

- Sammeln Sie nicht am Straßenrand oder neben Feldern!
- Pflücken Sie nur Wildkräuter, die sie wirklich kennen!
- Zupfen Sie die Blätter vorsichtig ab.
- Pflücken Sie nicht alle Blätter einer Pflanze.
- Ernten Sie nur gesunde, fleckenlose Pflanzen.
- Falls Sie versehentlich Pflanzen mit Wurzeln ausreißen, setzen Sie sie bitte wieder ein.
- Wildkräuter vor dem Verzehr gut waschen!

## Würzig kochen mit Wildpflanzen

Wildpflanzen und Kräuter zeichnen sich durch einen herben, sehr intensiven Geschmack aus. Für erste Kochversuche ist es empfehlenswert Wildpflanzen mit milder schmeckendem Gemüse wie z.B. Spinat, Mangold oder Salat zu mischen.

## Bärlauchpesto (4 – 6 Personen)

**20 – 30 dag Bärlauch**

**3 EL Walnüsse**

**2 EL geriebenen Parmesan**

**5 – 7 EL kaltgepresstes Bio-Olivenöl und Salz**

Bärlauch waschen, kurz trocknen lassen, fein hacken. Nüsse schälen, fein hacken, eventuell rösten. Fein gehackten Bärlauch in ein hohes, schmales Gefäß geben, salzen und mit Olivenöl begießen, pürieren. Parmesan darunter mischen. In saubere Gläser füllen, mit sauberem Löffel leicht andrücken, mit Öl bedecken. Das Pesto ist im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

## UNSER TIPP

Aus getrockneten Wildpflanzen können Sie ganz einfach ein würziges Kräutersalz herstellen. Kräuter trocknen, zerkleinern und mit Salz vermischen.

## Frühlingskräutersuppe (4 Personen)

**2 EL Haferflocken**

**1 Liter Wasser**

**1 EL Butter**

**1 Suppenwürfel, Salz, Pfeffer**

**2 handvoll Frühlingskräuter**

**Kräutermischung z.B. Giersch, Brennesseln, Gundelrebe, Bärlauch, junge Ribiselblätter, junge Himbeerblätter, Löwenzahn,...**

Kräuter gut waschen, hacken und in geschmolzener Butter braten, Haferflocken mitrösten. Dann mit ca. 1 L Wasser aufgießen, aufkochen, pürieren und mit Suppenwürze abschmecken.



© Hetizia Fotolia.com

## KURZ GESAGT

- Wildpflanzen und Keimlinge sind frisch geerntet wertvolle Lieferanten von bioaktiven Substanzen. Sie bringen Farbe, Würze und reichlich Vitamine auf den Teller.
- Keine Multivitamin-tablette und kein Aktiv-Drink kann das ersetzen, was frisches Obst und Gemüse für das Immunsystem leisten. Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern und Keimlingen und lassen Sie sich die natürlichen Vitamine und Vitalstoffe schmecken!

## ZUM NACHLESEN

### AID Kräuterspecial

[www.was-wir-essen.de/abisz/kraeuter.php](http://www.was-wir-essen.de/abisz/kraeuter.php)

### Kraft der Sprossen

[www.vitalkueche.at](http://www.vitalkueche.at)

**Wildkräuter Delikatessen**, Susanne Till, 2001, Np Buchverlag.

**Erstes Grün: Frühlingsküche**, Rosemarie Zehetgruber, Christine Klestorfer, 2005, Österreichischer Agrarverlag.

## WEITERE INFORMATIONEN von "die umweltberatung"

Broschüre „**Wilde Sachen zum Selbermachen**“

€ 4,50 plus Versandkosten

Online Bestellung: [www.umweltberatung.at/wss](http://www.umweltberatung.at/wss)

Broschüre „**Kräuter in Garten und Küche**“

€ 4,00 plus Versandkosten

Online Bestellung: [www.umweltberatung.at/kgk](http://www.umweltberatung.at/kgk)

Poster „**Saisonkalender Obst & Gemüse**“

Kostenlos gegen Versandkosten

Online Bestellung: [www.umweltberatung.at/sog](http://www.umweltberatung.at/sog)

### Rezepte der Saison

[www.umweltberatung.at/rezepte](http://www.umweltberatung.at/rezepte)



**RUFEN SIE UNS AN,  
WIR BERATEN SIE GERNE!**

**"die umweltberatung" Wien**

**01 803 32 32**

**service@umweltberatung.at**

**www.umweltberatung.at**