



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUCHWEIZEN: VOM SAMEN ZUM KRAFTPAKET

Erstellt am 24.04.2023

Pflanzliche Superhelden Microgreens

Bei Sprossen bzw. Keimlingen handelt es sich um den jungen Saatgut-Austrieb von Kräutern, Gemüse- oder (Pseudo)Getreidepflanzen. Reich an wertvollem Eiweiß, Vitaminen, Mineralien, essenziellen Aminosäuren, Enzymen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Die Konzentration an Vitaminen und Mineralstoffen ist in Sprossen meist doppelt so hoch wie in ausgewachsenen Pflanzen 🌱



NUR EIN PAAR TAGE BIS ZUM SUPERFOOD

Einweichen - Keimen - Spülen - Ernten

- Du brauchst ein Keimglas sowie **keimfähige Buchweizensamen**. Je nach Größe des Keimglases ca. 2 EL Buchweizen waschen und anschließend in Wasser für kurze Zeit einweichen.
- Durch das Einweichen der Samen werden die Lebensgeister der Samenkörner geweckt.
- ⚠️ Je älter die Samen, desto schlechter keimen sie.
- Nach der Einweichzeit das Einweichwasser wegschütten.
- Buchweizen in das Keimglas geben und mit neuem Wasser durchspülen und wieder abgießen.
- Keimglas mit Gitterdeckel schließen und zum Abtropfen hinstellen.

Nun bildet sich der Keimling, die Schale des Kornes bricht auf, Keimblatt, Wurzel und Stängel wachsen heraus. Eine Sprosse entsteht. Durch das Keimen verwandeln sich Fette in essentielle Fettsäuren, Kohlenhydrate werden in Zucker zerlegt, was den süßlichen Geschmack der Sprossen erklärt.

- Buchweizen mind. 2 x täglich spülen -> Keimlinge mit frischem Wasser begießen und im Glas schwenken.

- Keimlinge entwirren sich und saugen sich wieder mit Wasser voll. Überschüssiges Wasser wieder abgießen und das Keimglas zum Abtropfen hinstellen.
- Nach ungefähr 3 bis 4 Tagen sind die Keimsprossen erntereif. Falls man nicht alle aufbraucht, kann man sie für wenige Tage im Kühlschrank aufheben.

In dieser letzten Keimphase steckt die Sprosse ihr ganze Kraft ins Grün 🌱 und wird zum Mikrogrün, das sich hervorragend zum Essen eignet (obwohl es noch keine ausgereifte Pflanze ist).

Sauberkeit ist Pflicht

Hygiene muss eingehalten werden beim Keimsprossen ziehen. Händewaschen und das tägliche Spülen ist ganz wichtig, damit sich kein Schimmel bzw. Keime bilden. Nach der Ernte können die Sprossen zum Desinfizieren aber auch 10 Minuten in ein Wasser-Apfelessig-Zitronensaft-Bad geben (Verhältnis 20:1 Apfelessig/Zitronensaft beimengen.) Danach spülen und trockenschleudern. ⚠️ Bei muffigem Geruch sollten die Sprossen nicht mehr verzehrt werden.

WARUM SIND (BUCHWEIZEN)SPROSSEN SO WERTVOLL?

Sprossen sind eine echte kulinarische Bereicherung. Sie stecken **voller Vitamine, Mineralstoffe, lebendigen Enzymen und aktiven Antioxidantien**. Sprossen sind eine frische Wohltat für unseren Körper. Sprossen enthalten viele Proteine und sind daher nahrhaft und kraftspendend. **Vegan**.

Gekeimter Buchweizen schmeckt nussig-süßlich und ist ca. zwei Zentimeter **lang**. Die fertigen Keimlinge werden mit Wasser gespült und dann entweder roh oder blanchiert genossen. Im Geschmack erinnern sie mehr an frisches Gemüse.