



farmgoodies
So entsteht das Gute

HANFSPROSSEN SELBER ZIEHEN

Erstellt am 23.01.2022

Mit wenig Aufwand zum frischen Gesundheitsplus

Der Gesundheitswert von Hanfsprossen ist um ein Vielfaches höher als der von Hanfsamen. Die gekeimten Samen bringen im Winter frisches Grün auf den Teller. Passen perfekt in Salate oder aufs Brot, oder als kleiner Happen zwischendurch :-)



HANFSPROSSEN ZIEHEN

Du brauchst dazu ein Keimglas, einen Teller sowie ungeschälte und keimfähige Bio-Hanfsamen.

1. Einweichen

Je nach Größe des Keimglases ca. 2 EL der Hanfsamen waschen und anschließend in das mit Wasser gefüllte Keimglas oder eine Schüssel gegeben. Die Samen für ca. 6 Stunden an einem dunklen Ort einweichen lassen (oder abdecken).

2. Keimen

Nach der Einweichzeit das Einweichwasser wegschütten. Die Samen mit neuem Wasser durchspülen und anschließend wieder abgießen. Keimglas mit Gitterdeckel schließen und zum Abtropfen hinstellen. Hanf ist ein Dunkelkeimer, deshalb das Keimglas an einem dunklen Ort stellen (oder abdecken).

3. Spülen

Während der Keimzeit werden die Hanfsamen mind. 2 x täglich gespült. Dafür die Keimlinge mit frischem Wasser begießen und im Glas schwenken. So können sich die Keimlinge entwirren und

wieder mit Wasser vollsaugen. Danach Wasser wieder abgießen und Keimglas zum Abtropfen hinstellen.

4. Ernten & Genießen

Nach ungefähr 3 bis 4 Tagen sind die Keimspussen erntereif. Falls man nicht alle aufbraucht, kann man sie für wenige Tage im Kühlschrank aufheben.

WARUM SIND (HANF)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. Hanfsprossen sind **glutenfrei** und **vegan**. Während des Keimvorgangs vervielfachen Sprossen ihren Nährstoffgehalt und sind vor allem reich an Vitamin B1, B2, Niacin sowie Vitamin C und E. Die sekundären Pflanzenstoffe in Keimen und Sprossen wirken sich zudem positiv auf das **Immunsystem und den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel** aus. Die **entzündungshemmende Wirkung** der Hanfsamen wird in Form von Sprossen verbessert.

Sprossen sind **basische Lebensmittel** und wirken einer chronischen Übersäuerung entgegen. Sprossen sind in den Wintermonaten sehr beliebt. Idealerweise sollten sie aber das ganze Jahr über unsere Ernährungsplan ergänzen.

☉ Bitte beim Keimspussen ziehen, auf Hygiene achten!