

Gesund in den Frühling.

Ein bisschen müssen wir noch warten, bevor unsere Gärten frisches Grün auf den Tisch bringen. Aber das heißt nicht, dass wir auf etwas Knackiges verzichten müssen.

Leider wird in den ausgehenden Wintertagen, wie auch die Wochen davor, oft zu fett, zu salzig und zu süß gegessen. Die Speisen sind meist sehr stark verarbeitet, so dass sich wenig in Ihnen findet, mit dem man seine Immunabwehr stärken könnte. Frisches Gemüse ist meist teuer und in seinem Vitalgehalt gemindert, da es zum Teil einmal um die halbe Welt in unsere Geschäfte geschafft wird.



Dabei ist es gar nicht so schwer, sich mit ein paar einfachen Hilfsmitteln und etwas Planung für kleines Geld einen Vorge-schmack des

Frühlings auf den Speiseplan zu holen.

Ich habe in meinen Vorratsschränken eine kleine Auswahl an keimfähigem Getreide und Hülsenfrüchten. Kichererbsen, Mungbohnen, Dinkel und Roggen, um nur einige zu nennen. Diese weiche ich regelmäßig in Wasser ein, spüle sie zweimal am Tag, um dann mit den frischen Keimlingen den Speiseplan meiner Familie zu bereichern.

Dazu benutze ich ein Marmeladenglas, über das ich mit einem Gummiband ein Stück Gardine (Kunstfaser) spanne. Ich fülle es zu etwa einem Viertel mit verschiedenen Früchten und fülle es mit Wasser auf. So lasse ich die zukünftigen Keimlinge 24 Std. einweichen. Dann gieße ich das Wasser durch das Gardinensieb ab.

Dann spüle die Keimlinge mit etwas Wasser nach, kippe das

Wasser immer wieder ab und stelle das Glas beiseite.

Das Spülen wiederhole ich zwei bis dreimal am Tag. Nach drei bis vier Tagen beginnen die Früchte zu keimen, jetzt kann ich „ernten“.



Die Keimlinge enthalten eine unglaubliche Fülle an Vitalstoffen, liegt in ihnen doch das Wachstum der gesamten Pflanze begründet.

Ich serviere die Keimlinge gern mit etwas Feldsalat oder Ruccola, ein paar gerösteten Sonnenblumenkernen und frisch gehobelten Hartkäse. Dazu ein gutes Olivenöl und frisch gestoßener Pfeffer.

Die Keime können auch anderen Speisen beigegeben werden, aber Vorsicht, nur leicht erhitzen, damit ihre wertvollen Inhaltsstoffe nicht gemindert werden.

Regelmäßig, am besten jeden Tag verzehrt, stärken Sie die Immunabwehr, trainieren den Darm mit ihren Ballaststoffen und sind unglaublich lecker!

Haben Sie noch Fragen zu diesem Thema? Schreiben Sie mir unter:
info@leidenschaft-brot.de

Guten Appetit und bleiben Sie gesund !

Andreas Sommers

