



CellGarden

SUPER FOOD ASSISTANT

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2017

Cell Garden

Superfood Assistant

© 2017 Cell Garden – Josef Teips, Marina Zeisler, Alexander Lier GbR

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autoren reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung, Illustration: Graustich – Agentur für Design, Strategie und Vision

Texte: Alexander Lier, Marina Zeisler, Josef Teips, Jule Fuhrmann

Lektorat, Korrektorat: Cornelia Niesner

Herausgeber:

Cell Garden – Josef Teips, Marina Zeisler, Alexander Lier GbR, Anton-Huber-Str. 20,
73430 Aalen

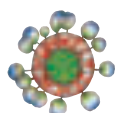
Tel.: 07361-6339599

E-Mail: info@cellgarden.com

www.cellgarden.com

Druck:

gugler GmbH, Auf der Schön 2, A-3390 Melk/Donau, Österreich



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. gugler*print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at

IN HALTS VER ZEICH NIS

EINSTIEG

Vorwort	S. 6
Sprossen – geballte Superpower	S. 8
10 Supergründe für Sprossen & Mikrogrün	S. 12
Basics für Sprossengärtner	S. 14

UNSER PRINZIP

Unser Ernährungsprinzip	S. 20
Die Cell Garden-Ernährung – Alles in einer Zelle	S. 22
Deine 10 Basics – Tipps für eine ausgewogene Ernährung	S. 28
Ein Tag mit Cell Garden	S. 30

REZEPTE

Basics	S. 34-57
Frühstück	S. 58-77
Hauptgerichte	S. 78-133
Nachtsch	S. 134-141

ANHANG

Ernährungsplan	S. 142
Superfood-ABC	S. 154
Superfood-Guide	S. 182
Rezept-Register	S. 194
Superfood-Register	S. 199
Die gesunde Basis für deine Speisekammer	S. 200
Bezugsquellen, Literatur & Webseiten	S. 202
Dank	S. 204
Cell Garden Support	S. 206

VORWORT

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, hast du bereits den ersten Schritt gemacht – einen Schritt in Richtung gesunde Ernährung und bewusstes Leben.

Für uns ist das die wichtigste Voraussetzung, denn du musst es wollen. Und damit du es willst, muss es umsetzbar sein, sich in deinen Alltag integrieren. Genau das wollen wir mit dir erreichen. In diesem Buch erwartet dich eine verständliche Portion Basis-Wissen, über 50 leckere Rezepte und ein 4-Wochen-Ernährungsplan, der zu deinem Rhythmus passt.

Wer steckt dahinter?

Wir, das sind Marina, Joe und Alex. Obwohl unsere Vorgeschichten komplett unterschiedlich sind, hat uns die Leidenschaft für Genuss und gesunde Ernährung zusammengeführt. Durch persönliche Erlebnisse und Geschichten sind wir auf den Geschmack gekommen. Gesundes, nährstoffreiches Essen geht nicht immer so schnell wie Fast Food und die Umstellung mag für den ein oder anderen nicht so einfach sein. Wir können euch nur sagen: Es lohnt sich! In diesem Buch haben wir alles zusammengefasst, was wir in den letzten Jahren zum Thema Ernährung, Superfoods und insbesondere Sprossen gelernt haben. Alles ist so aufbereitet, dass du noch heute damit starten kannst.

Auf diesem langen Weg haben wir viele Lebensmittel und vor allem Superfoods in unser Foodie-Herz geschlossen. Besonders viel liegt uns an Sprossen und Mikrogrün (engl. Microgreens). Was wir daran so toll finden, erzählen wir dir auf den nächsten Seiten. Es sei nur so viel gesagt: Diese kleinen Wundermittel haben uns ungeahnte Superpow-

er beschert und sind jeden Aufwand wert. Damit du sie bald noch viel einfacher und schneller in dein Leben integrieren kannst, haben wir ein ganz besonderes Konzept erarbeitet. Mit unserem Start-up „Cell Garden“ entwickeln wir die Cell One, einen intelligenten Home-Growing-Automaten, der sich dank schickem Design nicht nur wunderbar in deine Küche integriert, sondern auch mit modernster Technik nahezu alle Schritte des Züchtens von Superfood übernimmt.

Schau doch mal auf unserer Website vorbei: www.cellgarden.com

Doch bevor wir zu sehr über unseren Automaten schwärmen, möchten wir dir unsere Ernährungsweise näher bringen. Für uns zählt vor allem Frische, Gesundheit, Einfachheit und natürlich Geschmack, geballt mit einer guten Portion Power.

Mit verständlichen Inhalten und einer klaren Struktur führen wir dich durch die Welt der Superfoods. Und du wirst merken – so kompliziert ist das alles gar nicht. Verschiedene Icons für Fitness, Abnehmen, Detox und vieles mehr führen dich durch das Buch. Wähle die richtigen Rezepte für deine Bedürfnisse oder koche einfach nach, was du gerne probieren möchtest: Alle Rezepte tun deinem Körper etwas Gutes!

Lass dich von unseren Rezepten begleiten und starte jetzt in dein gesünderes Leben und spüre, wie es dir gut tun wird. Wir möchten jeden mit unserem Kochbuch inspirieren und motivieren. Aus diesem Grund sind alle Gerichte vegan, viele sogar roh (nicht über 43 °C erhitzt), gluten- und sojafrei.



Was uns noch wichtig ist:
Dass ihr es einfach ausprobiert
und loslegt. Viel Spaß!



v.l.n.r.
Alexander Lier,
Marina Zeisler
und Joe Teips mit
der Cell One

SPROSSEN – GEBALLTE SUPERPOWER

Der Begriff Superfood kam zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf. Richtig populär wurde der Name aber erst in den letzten Jahren und ist mittlerweile nicht mehr aus der Food-Szene wegzudenken. Was jedoch fehlt, ist eine allgemein gültige Begriffsdefinition.

Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel definiert Superfoods als „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben“. Superfoods weisen einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und weiteren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen auf. Sie sind reine Naturerzeugnisse, die nicht industriell weiterverarbeitet wurden und beispielsweise in Tablettenform vorliegen. Sie sollten, wenn möglich, stets frisch und roh konsumiert werden.

Neben exotischen Superfoods, wie Algen, Chiasamen oder Matcha-Tee, die es meist nur im Fachhandel gibt, werden auch viele altbewährte pflanzliche Nahrungsmittel, wie Früchte, Beeren, Nüsse und Sprossen, als Superfoods wiederentdeckt.

#1 SPROSSEN

Sprossen und Keimlinge sind zum Leben erweckte Samen in Form einer Baby-Pflanze. Sprossen sind frisches, lebendiges Gemüse. Mit der Keimung werden die Nährstoffe für uns zugänglich gemacht. Durch den Keimvorgang werden Kohlenhydrate, Proteine sowie Fette umgewandelt und Enzyme gebildet. Durch diese Umwandlung liegen die Nährstoffe in einer einfach aufnehmbaren

Form mit hoher Bioverfügbarkeit vor. Das spart dir Verdauungsarbeit und liefert deinem Körper Energie, die schnell zur Verfügung steht. Sprossen enthalten Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate und zusätzlich eine Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Am besten sind Sprossen aus Hülsenfrüchten, wie Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Mungbohnen. Sie enthalten viel wertvolles pflanzliches Protein und zugleich weniger Fette und Kohlenhydrate. Aber mach dir wegen Kohlenhydrate keine Sorgen – in gekeimter Form gegessen sind sie Teil einer vollwertigen Mahlzeit mit vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Also keine leeren Kalorien, die den Blutzuckerspiegel nach oben schnellen lassen. Besonders nach dem Sport gehören sie zu einer idealen Mahlzeit, um deine Muskeln mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

#2 MIKROGRÜN

Mikrogrün sind Mini-Pflänzchen, die aus Sprossen entstehen. Sie besitzen bereits kleine, feine Blätter. Das unterscheidet sie von Sprossen: Sie benötigen Licht zum Wachsen und sind deshalb auch chlorophyllhaltig. Chlorophyll ähnelt in seiner Struktur dem Blutfarbstoff Hämoglobin. Mikrogrün ist sehr geschmacksintensiv und nährstoffreich. Dadurch ist Mikrogrün in vielerlei Hinsicht eine Bereicherung für jedes Gericht. Die University of Maryland fand bei einer Studie heraus, dass der Vitamingehalt bei bestimmten Mikrogrün-Arten bis zu 40-mal höher ist als bei der ausgewachsenen Mutterpflanze. Sie sind vor allem wegen ihren Bitterstoffen und ätherischen Ölen so wertvoll. Gerade wenn

du auf deine Figur achtest, solltest du möglichst viel Mikrogrün in deine Mahlzeiten integrieren. Die Bitterstoffe im Mikrogrün sorgen für ein schnelleres Sättigungsgefühl, sie verbessern die Verdauung und ermöglichen eine höhere Nährstoffaufnahme. In Kombination mit ein paar bitteren Salatblättern ist das ein echter Schlankmacher. Dazu kommt noch, dass Bitterstoffe den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen, wodurch Nahrungsfette sofort verbrannt werden.

#3 NÜSSE UND KERNE

Nüsse und Kerne sind das i-Tüpfelchen in unserer Küche. Mit ihrer Hilfe kannst du vielen Gerichten eine besondere Geschmacksnote verleihen. Nüsse und Kerne eignen sich für Süßes genauso gut wie für herzhafte Mahlzeiten. Nüsse enthalten gesunde, mehrfach ungesättigte Fette, sind reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Damit dein Körper auf die Mineralstoffe und Spurenelemente zugreifen kann, solltest du die Nüsse vorher in Wasser einweichen. Nüsse enthalten sogenannte Verdauungshemmstoffe. Während des Einweichens beginnt der Keimprozess der Schalenfrüchte, was zum Abbau der Verdauungshemmer führt und die Nährstoffe zugänglich macht.

MEHR ALS NUR SOJA-SPROSSEN

Sprossen kennt eigentlich jeder. Du hast sie bestimmt auch schon mal gegessen. Vermutlich als du beim letzten Mal beim Asiaten warst. In der asiatischen Küche werden

meistens Sojasprossen verwendet, sie werden mittlerweile fast ausschließlich aus der Mungbohne gezogen. Die Mungbohne ist eine Verwandte der Sojabohne und lässt sich ganz einfach zu Sprossen ziehen.

Was viele nicht wissen: Sprossen können aus den verschiedensten Samen gezogen werden. Unter den Hülsenfrüchten sind beispielsweise gekeimte Mung-, Adzuki- und Kichererbsen und Linsen deine besten Eiweißlieferanten. Die Hafer- und Weizensprossen versorgen deinen Körper mit vollwertigen Ballaststoffen und Kohlenhydraten.

Bei Mikrogrün ist das ähnlich. Sie begegnen uns eigentlich tagtäglich beim Einkauf. Dir nicht? Vielleicht kennst du sie nicht unter diesem Namen. Aber erinnerst du dich noch, wie du im Kindergarten oder in der Schule Kresse auf Watte gezüchtet hast? Da hast du sie – Microgreens oder Mikrogrün, Grünkraut oder Sprossengrün, wie sie in Deutschland bezeichnet werden. Wie bei Sprossen ist auch hier die Fülle an verschiedenen Sorten fast unendlich. Mikrogrün wird aus sogenannten Keimsaaten gezogen. Am weitesten verbreitet sind zum Beispiel Alfalfa, Brokkoli, Radieschen, Rettich, Rucola oder Senf. Weitere Sprossen können aus Lein-, Chiasamen sowie Flohsamen gezüchtet werden, die über hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren verfügen.

Nicht nur bei Gluten-Intoleranz sind Sprossen aus Pseudogetreide, wie Buchweizen, Hirse, Amaranth und Quinoa, enthalten viel gesundes Chlorophyll und sind somit ein wahres Lebenselixier.

VOM SAMEN ZUM SUPERFOOD

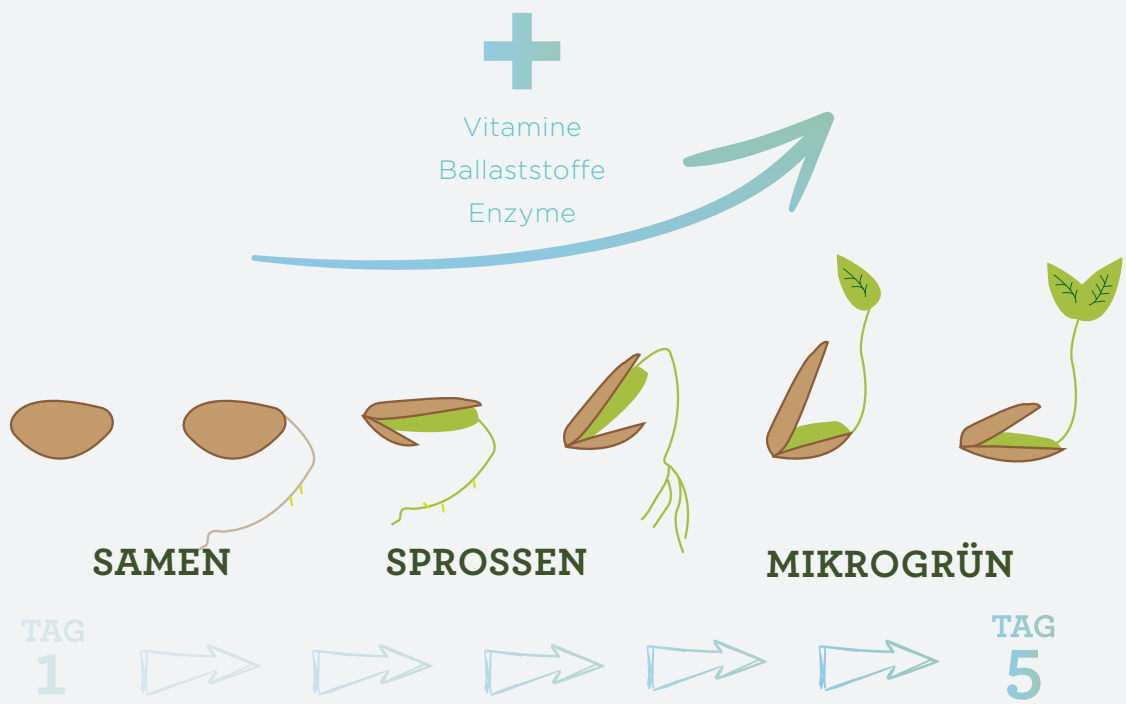
Sprossen sind gekeimte Samen, die vor der Entwicklung von echten Blättern geerntet wurden.

Ein Samen enthält alle notwendigen Nährstoffe für die Entwicklung seines eingelagerten Embryos. Aus biologischer Sicht stellt die Sprosse das erste Wachstumsstadium einer Pflanze dar, das mit der Samenkeimung beginnt.

Der Samen wird in Wasser eingeweicht. Das Wasser dringt durch die Keimpore in den Samen ein und der Samen erwacht zum Leben. Er saugt sich mit Wasser voll und sprengt seine Schutzhülle. Die Enzyme des Samens werden aktiviert. Enzyme sind Proteine und spielen als Biokatalysatoren eine entscheidende Rolle im Wachstum vom Samen zur Sprosse. Es kommt zur Aufspaltung von Nährstoffen, wie von Mehrfachzucker zu Zweifach- und Einfachzucker, von Fetten zu essentiellen Fettsäuren und von Proteinen zu Aminosäuren. Es werden neue Stoffe gebildet und Hemmstoffe, die

den Samen vor den Umwelteinflüssen schützen, werden abgebaut. Es bilden sich Triebe und Wurzeln und je weiter die Keimung fortschreitet, desto mehr Nährstoffe werden umgewandelt und neu gebildet. Etwa am dritten Tag ist die Sprosse erntereif.

Im weiteren Wachstumsprozess ab dem 4.-5. Tag entwickeln sich Sprossen zu Mikrogrün. Mikrogrün ist eine weit verbreitete Bezeichnung für die Stufe zwischen Sprosse und Jungpflanze. Chlorophyll und weitere Mikronährstoffe werden gebildet. Etwa ab dem 5. Tag entwickeln sich kleine grüne Keimblättter, wobei es sich bei ihnen nicht um die eigentlichen Blätter der späteren Pflanze handelt. Je nach Samenart kann Mikrogrün bereits ab dem 7. Tag nach der Keimung geerntet werden – frühestens jedoch, wenn sich die Blätter des Keimblatts vollständig entwickelt haben. Sie werden direkt vor dem Verzehr in der Küche geerntet – noch frischeres Gemüse gibt es nur mit eigenem Garten.



10 SUPERGRÜNDE FÜR SPROSSEN UND MIKROGRÜN

1

ABSOLUTE CHAMPIONS UNTER DEN LEBENSMITTELN

Sie weisen die höchste Konzentration an Nährstoffen pro Kalorie auf.

2

ECHTE VITAMIN-SPENDER

Sie verfügen über A-, B-, C- und E-Vitamine sowie Niacin und Biotin. In Sprossen bieten sich Vitamine im natürlichen Verbund mit Enzymen an.

3

EINE GUTE QUELLE FÜR ESSENTIELLE MINERALIEN UND SPURENELEMENTE

Die wichtigsten sind Eisen, Kalzium, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor und Zink. Mineralien und Spurenelemente sind für den reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselprozesse unentbehrlich.

4

VIelfÄLTIG UND LECKER

Der Geschmack von Sprossen variiert von süßlich über herb bis hin zu leicht scharf. Der Keimling trägt meist den Geschmack in sich, den wir von der ausgewachsenen Pflanze kennen, und ist manchmal sogar noch intensiver.

5

KLEINE ABER WIRKSAME HELFER AUF DEM WEG ZUM IDEALGEWICHT

Sprossen sind kalorienarm, da sie viel Wasser und Ballaststoffe enthalten. Dies hilft dem Körper bei der Verdauung, steigert unser Wohlbefinden, fördert das Sättigungsgefühl und reduziert damit das Körpergewicht.

6

GUTE VERDAU- LICHKEIT UND BA- SISCHE VERSTOFF- WECHSELUNG

Durch die aktivierten Enzyme kommt es zur Aufspaltung von Nährstoffen. Proteine werden in Aminosäuren umgewandelt, Fette in essentielle Fettsäuren, komplexe Kohlenhydrate werden in Einfach- und Zweifachzucker zerlegt, Proteine, Vitamine und Enzyme vervielfältigen sich und es kommt zur Chlorophyllbildung.

Das spart dir Verdauungsarbeit und liefert deinem Körper Energie, die schnell zur Verfügung steht.

7

SPROSSENZIEHEN KINDERLEICHT

Eigene Sprossen züchten geht leicht, macht Spaß und ist besonders für Kinder ein tolles Erlebnis. Zudem führt es schon die Kleinsten an gesunde Essgewohnheiten mit frischen Produkten heran.

8

WERTVOLLE NÄHRSTOFFE – AUCH FÜR DEIN HAUSTIER

Nicht nur Menschen profitieren von gesunder Ernährung. Mit gekeimten Bohnen und Samen im Futter förderst du auch die Gesundheit deines Haustiers.

9

GELD SPAREN

Kein Gemüse ist so kostengünstig wie Sprossen, denn Samen vervielfachen ihr Volumen beim Keimen: 500 g Alfalfasamen ergeben 3 kg Sprossen.

10

UNABHÄNGIG VON SAISON, TRANSPORT UND LAGERUNG

Selbst bei Biogemüse können wir nicht immer ausschließen, ob nicht doch auf Chemikalien in der Herstellung zurückgegriffen wurde. Bei selbstgezo-genen Sprossen weißt du genau, woher sie kommen, dass du sie selbst gezogen und geerntet hast.

BASICS FÜR SPROSSEN-GÄRTNER

Sprossen züchten ist kein Hexenwerk! Mit ein paar Tipps und Tricks lassen sich Sprossen auf unterschiedliche Art und Weise in nur wenigen Tagen heranziehen.

Du kannst dabei zwischen verschiedenen Keimmethoden wählen: Anzucht im Glas, im Beutel oder in der Keimschale. Bis auf ein paar wenige Ausnahmen kannst du mit diesen drei Möglichkeiten die meisten Samen zum Keimen bringen.

Es gibt Sprossengläser und Keimschalen in verschiedenen Ausführungen auf dem Markt.

Zudem gibt es teilautomatische Sprossenkeimgeräte. Sie nehmen dir zwar Aufgaben ab, wie zum Beispiel das Bewässern, Funktionalität, Design und das Preis-Leistungs-Verhältnis lassen allerdings noch Verbesserungen zu. Aber keine Sorge, das bekommst du alles hin!

Im Folgenden beschreiben wir zwei simple Keimmethoden, die sehr gut funktionieren. Ziehe mit diesen beiden Methoden deine ersten Sprösslinge – ganz unkompliziert und ohne großen Aufwand.

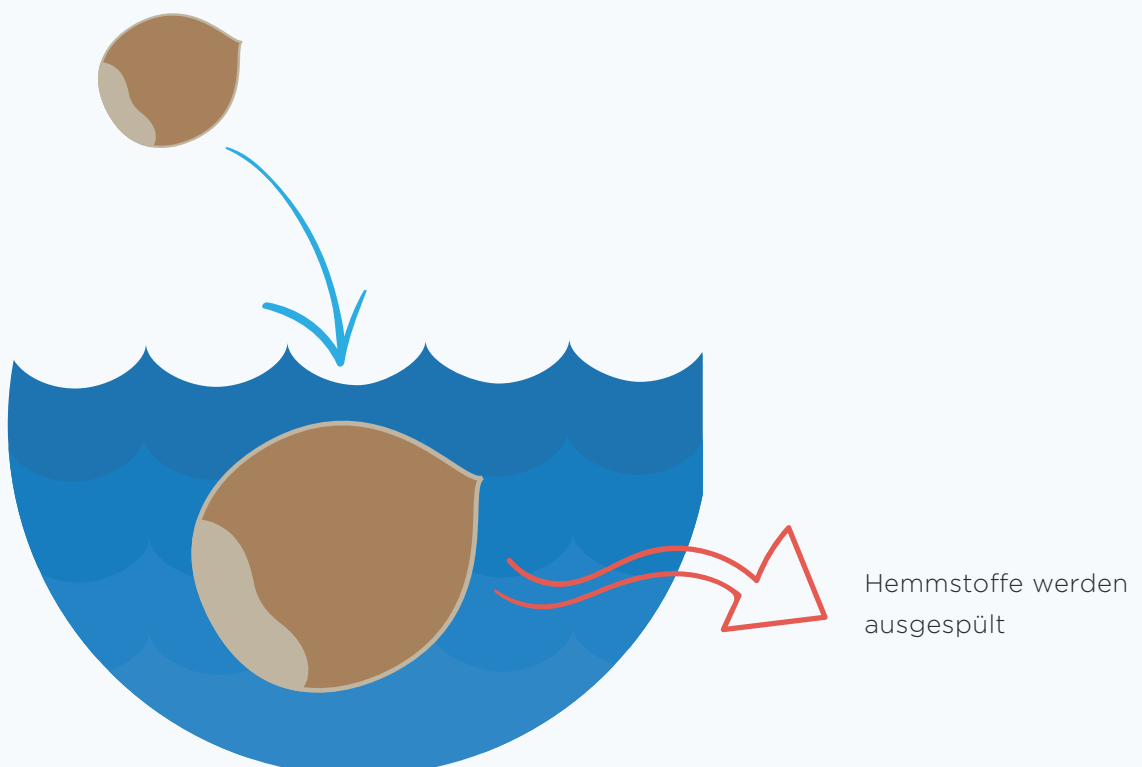
Vorab zeigen wir dir, was du beim Einweichen von Kernen, Nüssen und Hülsenfrüchten beachten solltest.

EINWEICHEN VON NÜSSEN, KERNEN UND HÜLSENFRÜCHTEN

Das Einweichen macht die Nüsse, Kerne und Hülsenfrüchte bekömmlicher, indem es die Hemmstoffe auswäscht, die die Mineralstoffaufnahme im Körper und die Verdauung erschweren. Nüsse erhalten durch den Einweichprozess eine besonders frische Note. Die Walnuss schmeckt dadurch, als wäre sie gerade frisch vom Baum gefallen, und auch die Mandeln sind in ihrem Aroma unvergleichlich. Zudem lassen sich die Nüsse und Kerne, wenn sie eingeweicht sind, viel besser verarbeiten.

HIER SIND UNSERE TIPPS ZUM EINWEICHEN:

- 1** Nüsse lassen sich am besten in einer Schüssel mit frischem Wasser einweichen. Beachte dabei, dass sie mit genügend Wasser bedeckt sind.
- 2** Die meisten Nüsse und Kerne haben im Durchschnitt eine Einweichzeit von 8 Stunden. Du kannst sie also ganz praktisch über Nacht einweichen lassen. Die genauen Einweichzeiten haben wir im Superfood Guide für dich zusammengestellt.
- 3** Danach das Einweichwasser abgießen und die Nüsse gut durchspülen.



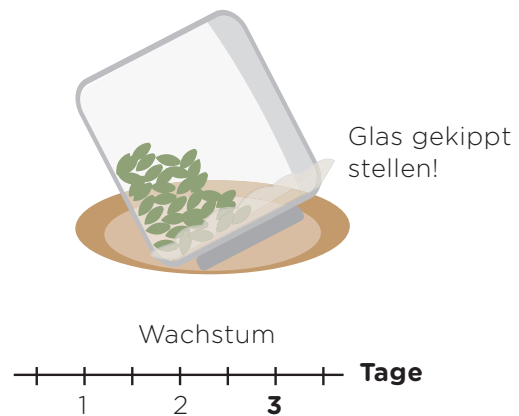
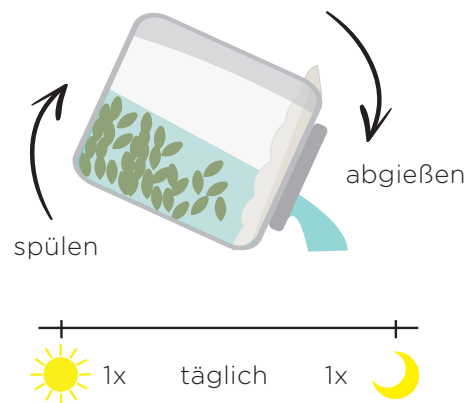
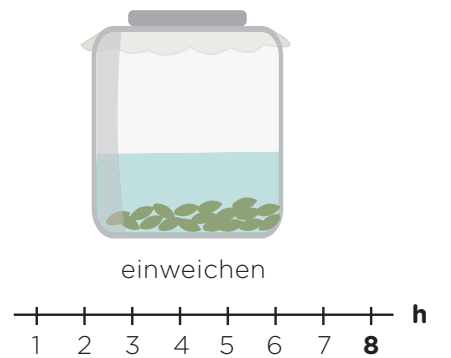
Viele Sprossen, wie Brokkoli, Radieschen oder Mungbohnen, können roh gegessen werden. Das sollten sie sogar, wenn du das volle Potential dieser Sprossen ausschöpfen möchtest. Andere dagegen müssen vor dem Verzehr kurz angedünstet oder gekocht werden.

Sprossen unterscheiden sich auch in der Keimung. Manche Samenarten mögen es hell, die anderen lieber dunkel. Beginnt die Keimung unter der Erde, möchte der Keimling der Sonne entgegen wachsen. Daher solltest du das Keimglas bei den Dunkelkeimern mit einem Tuch bedecken.

Eine Liste zur Keimung, welche Sprossen roh verzehrt werden dürfen und welche am besten im Dunkeln keimen, findest du in deinem Superfood Guide.

KEIMEN IM SPROSSENGLAS

Keimgläser erhältst du beispielsweise im Bio-Supermarkt oder im Reformhaus. Mit einem einfachen Einkochglas, einem Fliegenetz und einem Gummi kannst du dir dein Sprossenglas auch selbst bauen. Der Vorteil ist, dass du die Größe deines Glases nach deinem individuellen Sprossenbedarf anpassen kannst.



UND SO GEHT'S:

- 1** Das Glas zu 1/3 mit Samen befüllen.
- 2** Das Netz mit Gummi über der Öffnung befestigen.
- 3** Das Glas mit Wasser füllen und den gesamten Inhalt schwenken, um die Samen zu reinigen.
- 4** Das Wasser aus dem Glas abgießen und mit frischem Wasser vollständig füllen.
- 5** Die Samen über Nacht im Wasser einweichen lassen und dabei das Glas eventuell mit einem Tuch abdecken.
- 6** Morgens das Einweichwasser aus dem Glas abgießen und die eingeweichten Samen so lange durchspülen, bis das abfließende Wasser klar ist.
- 7** Das Glas schräg mit Öffnung nach unten hinstellen, damit die Luft durch das Fliegen- gitternetz zirkulieren kann. Die Samen haben begonnen zu keimen und nach wenigen Tagen beginnen die Sprossen zu wachsen.

Besonders wichtig ist es, die Sprossen regelmäßig zu bewässern beziehungsweise durchzuspülen. In der Regel machst du das einmal am Morgen und einmal am Abend. Mit dem Durchspülen werden die Sprossen abgekühlt und nehmen frisches Wasser auf. Dafür das Glas mit frischem Wasser füllen, kurz einwirken lassen, dann wieder durchspülen und das Glas schräg mit Öffnung nach unten hinstellen.


Sehe dies als kleines Ritual auf dem Weg zu deinen eigenen Sprossen an und wiederhole dies je nach Sprossensorte für die nächsten 1-5 Tage. Die fertigen Sprossen halten sich etwa eine Woche im Kühlschrank. Verschließe das Glas luftdicht und verwöhne die Sprossen nach ein paar Tagen, indem du sie nochmals bewässerst und abgießt. So bleiben sie frisch und geschmacksintensiv.

8 Nach der Ernte müssen Netz und Glas gründlich gereinigt werden.

9 Nun kann das Glas mit neuen Samen befüllt werden. Der Kreislauf beginnt von vorne.

Klingt doch gar nicht so schwer, oder? Dann weiter zum nächsten Schritt.

WICHTIG:
Sprossen morgens und abends durchspülen.



MIKROGRÜN MIT KEIM- SCHALE ZIEHEN

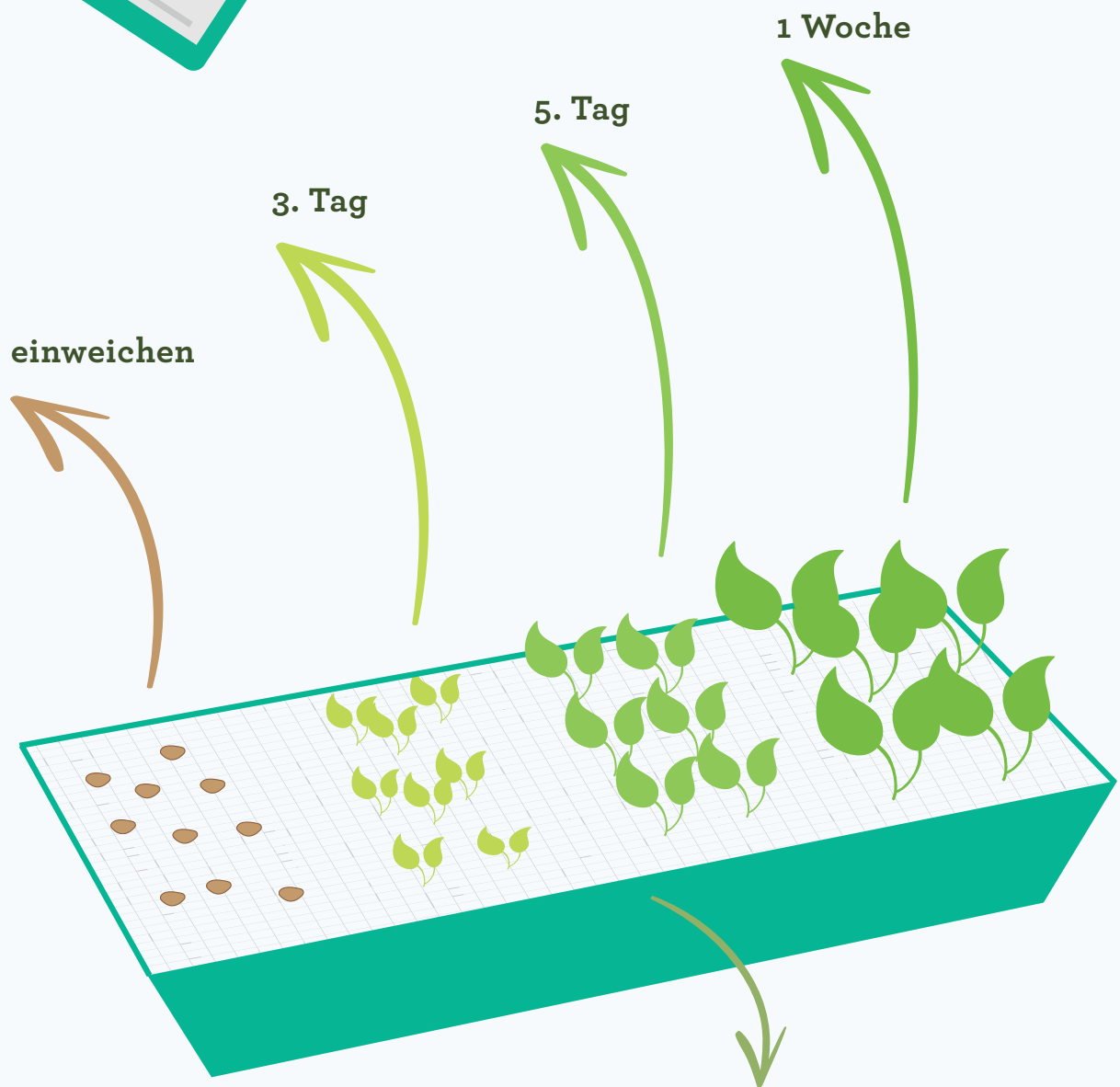
Um Mikrogrün aufzuziehen, empfehlen wir dir eine Keimschale, die aus einem Gitter und einem Gefäß für Wasser besteht. Darin gelingen die grünen Sprösslinge ganz ohne Erde. Das Gitter ist so aufgebaut, dass selbst kleine Samen nicht durchfallen können.

Die feinen Wurzeln fädeln sich durch das Gitter zum Wasser und versorgen sich quasi selbst. Nach 4–7 Tagen ist dein selbstgezüchtetes Mikrogrün erntereif und kann sofort auf deinen Teller wandern. Du kannst es auch noch weitere 14 Tage wachsen lassen. In dem Fall schüttest du einfach regelmäßig frisches Wasser nach.

UND SO GEHT'S:

- 1** Das Gitter auf die Auffangschale setzen.
- 2** Einen gestrichenen Esslöffel Samen gleichmäßig auf dem Gitter verteilen.
- 3** Schale vorsichtig mit Wasser füllen, bis das Wasser das Gitter von unten benetzt. Danach die Samen mit einer Sprühflasche befeuchten, so dass alle Samen gut benetzt sind.
- 4** Die Keimschale zunächst an einen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung stellen.
- 5** In den nächsten Tagen die Samen gut feucht halten und ca. zweimal am Tag mit Wasser besprühen. Verdunstetes Wasser in der unteren Schale sollte wieder aufgefüllt werden.
- 6** Wasser in der Schale alle 2–3 Tage wechseln.
- 7** Bereits nach 4–7 Tagen kann das Mikrogrün mit einer Schere geerntet werden.

Nach dem Ernten muss die Keimschale gründlich mit Spülmittel und Bürste gereinigt werden. Die Samenreste und Wurzeln einfach mit einem Messer abschaben und danach spülen. Die Keimschale kann dann auch in der Spülmaschine gereinigt werden.



Da kann man fast beim Wachsen zusehen –
Dein Mikrogrün aus der Keimschale.

UNSER ERNÄHRUNGS-PRINZIP

Die Cell Garden-Ernährung ist keine neue Diät, sie ist vielmehr ein Lebensstil, bei dem einfache, wertvolle, frische, und vitalstoffreiche Lebensmittel über neue Essgewohnheiten in den Speiseplan aufgenommen werden. Egal, ob du abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach nur etwas für deine Gesundheit tun möchtest – Cell Garden möchte dir mit diesem Buch eine Alternative bieten, die auf höchstem Genuss ohne Verzicht basiert.

Unser Prinzip

Die Cell Garden-Ernährung trifft dank unterschiedlichen Gerichten jeden Geschmack. Sie ist eine erntefrische, vitalstoffreiche, pflanzliche Kost, die ohne Kalorien oder Punkte zählen funktioniert. Entscheidend ist eine hohe Nährstoffdichte und hohe Bioverfügbarkeit der Lebensmittel. Die Nährstoffdichte bei Lebensmitteln ist das Verhältnis von der Nährstoffmenge zur Kalorienanzahl. Je höher die Nährstoffdichte eines Lebensmittels, desto wertvoller ist es für den Körper. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte bringen viele Vitamine, Mineralstoffe und andere essentielle Fettsäuren in vorteilhafter Menge mit sich.

Sobald man damit beginnt, seinem Körper ballaststoffreiche Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte zuzuführen, erhält er die Möglichkeit, sein Idealgewicht einzustellen und auf lange Sicht zu halten.

Was dein Körper daraus macht

Einfach gesagt ist der Körper gesättigt und gleichzeitig genährt. Die enthaltenen Ballaststoffe führen dazu, dass der Körper erst nach und nach an die gespeicherten Kohlenhydrate gelangt. Somit wird er über längere Zeit gleichmäßig mit Energie versorgt. Der Blutzuckerspiegel bleibt konstant im Normbereich, große Schwankungen werden vermieden, was wiederum Heißhungerattacken verhindert. Zudem erhält der Körper viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die er für den Stoffwechsel und die Regeneration beziehungsweise Reparatur von Zellen benötigt. Würde er diese Mikronährstoffe nicht bekommen, dann hätte man nach kürzester Zeit wieder ein Hungergefühl, weil der Körper diese Nährstoffe fordert.

Die Lebensmittel in unserer vollwertigen pflanzlichen Ernährung können leichter verdaut und verwertet werden. Nach einer Mahlzeit aus unserem Superfood-Kochbuch bleiben Müdigkeitserscheinungen aus, da für den Verdauungsvorgang weniger Energie aufgewendet werden muss. Dadurch steht dem Körper mehr Energie für konzentriertes Arbeiten, Sport, Stärkung des Immunsystems und Zellerneuerung zur Verfügung. Zugleich benötigt der Körper durch die nährstoffreiche Vollwertnahrung weniger Kalorien.

Welche Lebensmittel haben eine hohe Nährstoffdichte?

Die Cell Garden-Ernährung setzt auf Lebensmittel wie frische grüne Blattsalate, Gemüse, Obst, Sprossen, Vollkorn- und Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen und Algen. Sie sind die tragenden Säulen eines abwechslungsreichen Speiseplans.

Deshalb orientiert sich die Cell Garden-Ernährung an folgenden „grünen Regeln“:

DIE „GRÜNEN REGELN“



Natürliche pflanzliche Lebensmittel

Biologisch und ethisch einwandfreie Nahrungsmittel

Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte

Maximale Nährstoffe bei minimalem Volumen

Biologisch einfach verfügbare Nährstoffe

Werden direkt vom Körper aufgenommen

Hoher Anteil an Rohkost

Wenig verarbeitet, nicht erhitzt, voller Vitamingehalt

Hauptsächlich basenbildende Lebensmittel

Bilden wenig Säuren und steigern das Wohlbefinden

Wer besser isst, lebt gesünder, fühlt sich fitter und hält leichter sein Idealgewicht. Unser Ziel ist es, die Basis für deinen nachhaltigen Erfolg zu schaffen.

DIE CELL GARDEN-ERNÄHRUNG – ALLES IN EINER ZELLE

Das Wichtigste auf einen Blick – mit der Cell Garden-Ernährungszelle.

Die Ernährungszelle dient dir als allgemeine Anleitung für deine täglichen Mahlzeiten. Sie zeigt dir das Verhältnis der jeweiligen Lebensmittelgruppen bei einer vollwertigen nähr-

stoffreichen Ernährung. Alle sechs Lebensmittelgruppen sind gleichermaßen wertvoll für einen leistungsstarken Körper. Du musst dich nicht jeden Tag exakt an die Cell Garden-Ernährungszelle halten, um die Vorteile zu erleben. Nicht jede Mahlzeit kann aus allen angegebenen Lebensmittelgruppen

bestehen. Versuche aber auf lange Sicht, das Verhältnis zwischen den verschiedenen Gruppen einzuhalten. Ziel ist es, dass das Verhältnis aller aufgenommenen notwendigen Nährstoffe am Ende der Woche im Gleichgewicht ist.





**35 % GRÜNES
BLATTGEMÜSE**

Grüne Blätter sind reich an dem sekundären Pflanzenstoff Chlorophyll. Sekundäre Pflanzenstoffe haben Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen im Körper. Es werden ihnen unter anderem neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen zugeschrieben. Dazu kommen viele Ballaststoffe, Mineralien und Spurenelemente. Außerdem enthalten dunkelgrüne Blätter Kohlenhydrate und eine nennenswerte Menge an Proteinen. Roh verzehrte chlorophyllhaltige Pflanzen liefern Enzyme, die die Regeneration der Zellen fördern.

- Roman-Salat
- Rucola
- Feldsalat
- Spinat (Babyspinat)
- Lollo Rosa
- Chicoree
- Friséesalat (Endivie)
- Eichblattsalat
- Kopfsalat
- Mangold
- Löwenzahnblätter
- Grünkohl
- Schwarzkohl
- Wirsing
- Spitzkohl
- Radicchio
- Pak Choi



**30 % GEMÜSE &
OBST**

Gemüse versorgt den Körper mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.

Gemüse

- Staudensellerie
- Knollensellerie
- Rettich
- Karotten
- Zucchini
- Aubergine
- Tomate
- Gurke
- Rote Bete
- Paprikaschote
- Rote Zwiebel
- Knoblauch
- Lauch (Porree)
- Grüne Bohnen
- Grüne Erbsen
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Kartoffel
- Kürbis
- Pastinaken
- Süßkartoffeln

ÜBER DIE REZEPTE

Das Sprossenziehen hast du jetzt gelernt, aber sie wollen auch verarbeitet werden. Mit deinem Wissen kannst du dich jetzt voller Vorfreude auf die folgenden 57 Rezepte stürzen. Ab jetzt heißt es – ausprobieren, kosten, nachkochen und das neue Lebensgefühl genießen.

Um dein ganz persönliches Ziel schneller zu erreichen, stehen dir bei jedem Rezept Icons zur Verfügung. Diese zeigen dir auf einen Blick, welches Gericht dich bei diesem Ziel besonders unterstützt. Egal, ob du abnehmen oder Muskeln aufbauen willst, diese Piktogramme leuchten dir den Weg:



Immunstärkung



Herz & Kreislauf



Energie



Muskeln



Knochen



Haut, Haare, Nägel



Frisch & schön



Detox



Kalorienarm



Wässern

In einer Schale mit Wasser für die angegebenen Stunden einweichen. Anschließend das Einweichwasser abgießen.



Keimzeit

Samen für angegebene Zeit keimen lassen und jeweils morgens und abends mit Wasser durchspülen.

82 kcal

Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm

BA SICS



KETCHUP



129 kcal

Portionen: 10 (je 39 g)

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 10 Minuten

4 Datteln  15min

40 g getr. Tomaten  15min

2 Tomaten

1/4 Zwiebel

35 ml Leinöl

1 EL Apfelessig

1 TL Oregano

1 Prise Salz

Zwiebel schälen und grob hacken. Datteln entkernen und ebenfalls grob hacken. Tomaten waschen und vierteln.

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und glatt pürieren.

Aufbewahrung: In einem Schraubglas hält der Ketchup bis zu vier Wochen im Kühlschrank.

Tipp:

Der Ketchup ist nährstoffreich und schmeckt angenehm würzig. Dadurch eignet er sich hervorragend als Pizzasauce, die zu jeder Art von Pizzaboden gut schmeckt.



FRÜH STÜCK



QUINOA MIT BLAUBEEREN UND ZITRONE



120 kcal

Portionen: 1**Vorbereitung:** 1 Tag**Zubereitung:** 15 Minuten75 g Quinoakörner  2h  1T

150 ml Mandelmilch

1 Dattel, entsteint  15min

1 Prise Salz

1 TL Kokosblütenzucker

1/4 TL Vanille, gemahlen

1 TL Bio-Zitronenschale,
gerieben**Topping:**

100 g Blaubeeren

1 TL Leinsamenkörner, ge-
mahlen

1/2 TL Zimtpulver


Mandelmilch in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Die Quinoasprossen und den Kokosblütenzucker hinzugeben. Unter ständigem Rühren bei niedriger Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. Den Topf vom Herd nehmen.

Dattel fein würfeln und zusammen mit Vanille, Zitronenschale sowie etwas Salz zum Brei geben. Alles miteinander vermengen.

Den Brei in ein Schälchen füllen, Blaubeeren darüber geben und mit Leinsamen und Zimt bestreuen. Servieren.



HAUPT GERICHTE

The background of the page is a blue-tinted photograph of a dish of food. It appears to be a salad or a vegetable medley, with various leafy greens and other vegetables visible. In the center of the dish, there is a dark, textured element that could be a piece of meat or a vegetable. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on natural ingredients.



LINSEN-KOKOS-CURRY-SUPPE



119 kcal

Tomaten waschen, vierteln, in einen Mixer geben und glatt pürieren. Gemüsebrühe und Kokosmilch in den Mixer hinzugeben, pürieren und zur Seite stellen.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Koriander-, Chili-, Curry- und Kurkumapulver in den Topf hinzugeben und kurz anrösten. Linsen gut waschen, abtropfen und in dem Topf mit den Zutaten kurz andünsten.

Mit der Tomaten-Kokosmilch-Mischung ablöschen, kurz aufkochen lassen und anschließend die Suppe zugedeckt für etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Bockshornklee-sprossen dekorieren.

Portionen: 4

Vorbereitung: 3,5 Tage

Zubereitung: 30 Minuten

250 g Rote Linsen 8h

4 Tomaten

300 ml Kokosmilch

400 ml Gemüsebrühe

1 TL Kokosöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Korianderpulver

1 TL Chilipulver

1 TL Currypulver

1 TL Kurkumapulver

1 Prise Salz

Topping:

1 EL Bockshornklee-samen 8h 3T

AVOCADO-WRAP

AUS BUCHWEIZENSPROSSEN



139kcal

Portionen: 2 (3 Wraps)**Vorbereitung: 7 Tage****Zubereitung: 1 Stunde****Wrap:**

150 g Buchweizen-

körner 2h 1T

230 ml Wasser

2 TL Kokosöl

1 TL Kurkuma

1/2 TL Salz

Paste:75 g Kichererbsen 8h 2T

3 EL Mayonnaise (S. 47)

2 EL Sojasauce

Füllung:1 TL Alfalfasamen 8h 7T

1 Prise Chilipulver

50 g Rucola

1 große Tomate

1/2 Avocado

Kichererbsensprossen in einem Kochtopf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und Kichererbsensprossen bei mittlerer Stufe 30 Minuten kochen. Kichererbsensprossen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und trockenschütteln.

Teigzubereitung: Buchweizensprossen, Kurkuma, Salz mit und Wasser in eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Die Teigmasse für 10 Minuten ruhen lassen. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas Teig mit einer Kelle in die Pfanne geben. Die Pfanne kurz vom Herd nehmen und den Teig mit kreisenden Bewegungen verteilen. Die Wraps ca. 2–3 Minuten pro Seite backen, bis sich keine Blasen mehr bilden und sich der Rand abhebt.

Pastenzubereitung: Kichererbsensprossen mit einem Stabmixer zerkleinern. Mayonnaise und Sojasauce hinzugeben und vermengen. Mit Chilipulver abschmecken.

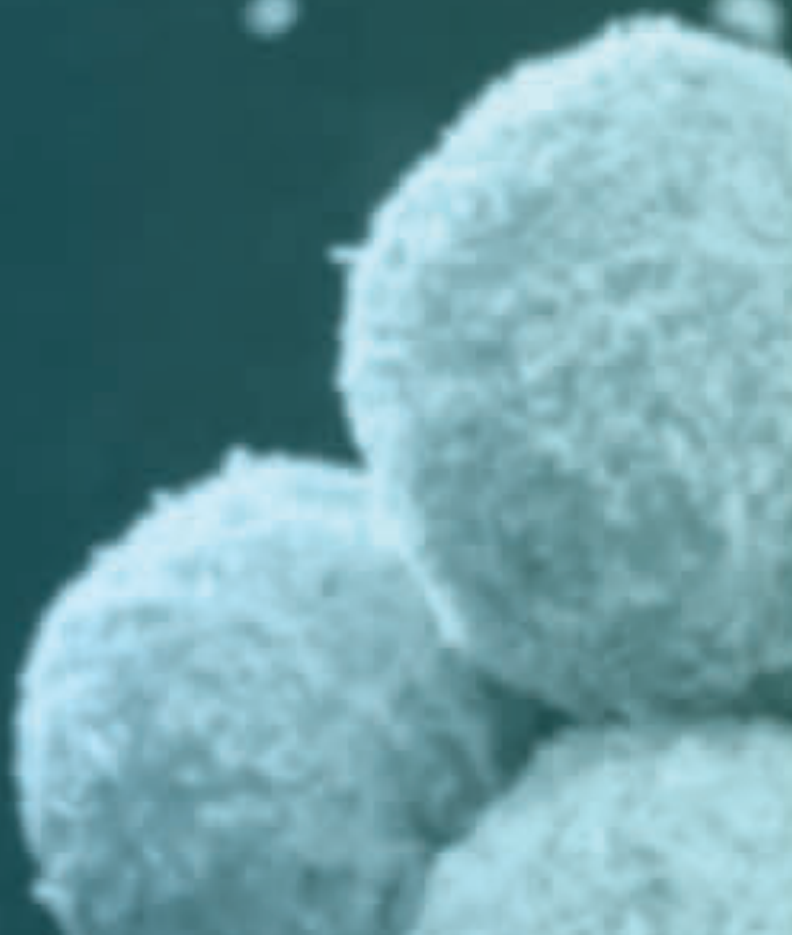
Füllung: Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern.

Etwa 2 Esslöffel Kichererbsen-Paste in die Mitte des Wraps geben und längs verstreichen. Tomate, Avocado, Alfalfasprossen und Rucola nacheinander drapieren und Mayonnaise darübergeben.

Ein Ende des Wraps einschlagen, aufrollen und dabei mit den Fingern fest zusammendrücken (nicht zu fest, sonst reißt der Wrap).



NACH TISCH





Kleine Lebensretter –
Diese Brownies halten
Herz und Kreislauf
in Schwung.

ROHKOST-BROWNIES



499 kcal

Für den Teig sämtliche Zutaten bis auf die Rosinen in eine Küchenmaschine geben und verrühren, bis eine körnige Konsistenz entsteht. Die Walnüsse sollten noch grob und stückig sein. Gegebenenfalls die Küchenmaschine ausschalten und die Masse mit einem Spatel vom Gefäßrand lösen. Anschließend Rosinen hinzugeben und vermengen.

Eine Form (ca. 17 x 28 cm) mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen (etwa 1,5 cm hoch) und festdrücken. In den Kühlschrank stellen, damit der Teig fest wird.

Für das Topping Kokosöl schmelzen. Alle Zutaten bis auf die Kokosraspeln mit einem Stabmixer zu einer Creme verrühren. Die Creme gleichmäßig auf dem Brownie-Teig verteilen. Anschließend mit Kokosraspeln bestreuen.

Aufbewahrung: Brownies halten sich 1 Woche im Kühlschrank. Im Gefrierschrank können sie mindestens 1 Monat gelagert werden.

Portionen: 24 Brownies

Vorbereitung: 8 Stunden

Zubereitung: 30 Minuten

Teig:

300 g Walnüsse 3h

100 g Datteln 3h

50 g Rosinen

3 EL Kakao

1 cm Vanilleschote

Topping:

5 Datteln 3h

50 g Kokosöl

20 g Kakao

ca. 50 ml Wasser

15 g Kokosraspeln

ERNÄH- RUNGS PLAN



1. WOCHE

Generell gilt: Vor dem Frühstück zwei Gläser Zitronenwasser direkt nach dem Aufstehen trinken, um die Verdauung anzukurbeln. Vor jedem Mittagessen 1 TL Chlorella in einem Glas Wasser ca. 30 Minuten vor oder zu dem Essen trinken.

FRÜHSTÜCK

1. SNACK

TAG 1



1 Portion Blaubeer-Smoothie (S. 60)

1 Banane
2 getrocknete Feigen

TAG 2



1 Portion Erdbeer-Milchshake (S. 61)

2 getrocknete Feigen
1 Apfel (oder Obst nach Wunsch)

TAG 3



1 große Portion Blaubeer-Chia-Pudding (S. 62)

1 Banane oder
2 getrocknete Feigen

TAG 4



1 Portion Hafer-Mango-Müsli (S. 72)

1 Banane oder Obst nach Wunsch

TAG 5



1 Portion Buchweizen-Quinoa-Sprossen-Porridge (S. 68)

3 getrocknete Feigen

TAG 6



1 Portion Apfel-Zimt-Creme mit Hirse (S. 70)

1/2 Portion Erdbeer-Milchshake (S. 61)

TAG 7



1 Portion Pancakes (S. 76), dazu 3 TL Ahornsirup

Obst nach Wunsch

MITTAGESSEN**2. SNACK****ABENDESSEN**

1 Portion Knackiger Salat
mit Nüssen und Samen
(S. 85)

1 Paranuss

2 Portionen One-Pan-
Quinoa (S. 128)

1/2 Portion gemischter Salat
mit Sprossen (S. 81)
1 Portion Buchweizenspros-
sen-Salat (S. 90)

1 Paranuss
3 Walnusshälften
3 Mandeln

1 Portion Italienische Gemüse-
pfanne (S. 122) + 4 TL Sesam-
samen, dazu 150 g Quinoa
(gekeimt und gekocht; 75g
Trockengewicht)

1 Portion Mungbohnen-Lin-
sen-Sprossen-Salat (S. 86)

1 Paranuss
5 Mandeln

1 Portion Hirse-Gemü-
se-Currypfanne (S. 127),
dazu 1 EL Sesamsamen

1/2 Portion gemischter Salat
mit Sprossen (S. 81), 270 g
Kichererbsen-Sprossen-Sa-
lat (S. 92) und 1 EL Sesam-
samen

15 Mandeln

1/2 Portion gemischter Sa-
lat mit Sprossen (S. 81)
1 Portion Curry mit Buch-
weizensprossen (S. 95)

3/4 Portion (420 g) Pizza
aus Hafersprossen (S. 117)

15 Mandeln

1 Portion Rote-Bete-Salat
mit Linsensprossen (S. 89),
dazu 1,5 TL Sesamsamen

1 Portion Avocado-Wrap
aus Buchweizensprossen
(S. 112), dazu 2 TL Sesam-
samen

1 Paranuss
10 Mandeln
1 Stück Rohkost-Brownie
(S. 139)

1 1/2 Portionen Deftiger
Bauerntopf (S. 104), dazu
3 TL Sesamsamen

1 Portion Burger-Patties
aus Erbsensprossen
(S. 108), dazu 3 Stück Fla-
denbrot (S. 53)

65 g Erdbeer-Käse-Torte
(S. 141)

1 Portion Spinat-Salat mit
Rucolasprossen (S. 83)

SUPER FOOD ABC



ALFALFA



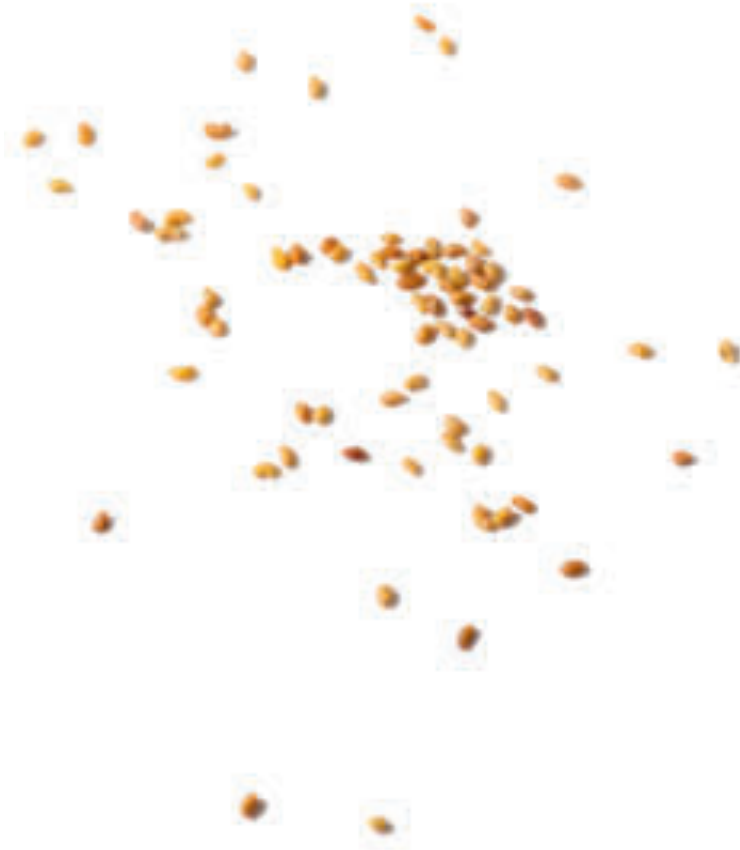
Bei Alfalfasprossen handelt es sich um die gekeimten Samen der Luzerne, einer Pflanze aus der Gattung der Schmetterlingsblütler. Sie war schon vor über 2.500 Jahren in Persien bekannt und fand um 470 v. Chr. ihren Weg nach Griechenland. Von dort wanderte sie über Italien und Spanien nach Amerika.

NÄHRWERTE

je 100 g Samen	
Energie	424 kcal
Eiweiß	36 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	40 g
je 100 g Sprossen (NRV*)	
Folsäure	36 µg (18 %)
Vitamin K	31 µg (41 %)
Kupfer	0,2 mg (16 %)

KEIMEN

Keimmethode	Keimschale, Keimglas
Einweichzeit	8 Stunden
Bewässern	2 x täglich
Ernte	ab 7. Tag
Ertrag	3 EL ergeben 1,5-2 Tassen Sprossen
Geschmack	mild, herb, nussig



*Nährstoffbezugswert der Tagesmenge



BUCHWEIZEN



Buchweizen ist kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Er ist von Natur aus gegen den Mehltau resistent und wird deshalb selten mit Pestiziden behandelt.



NÄHRWERTE

je 100 g Samen	
Energie	350 kcal
Eiweiß	9,8 g
Fett	1,7 g
Kohlenhydrate	71 g
Ballaststoffe	3,7 g

je 100 g Samen (NRV*)	
Riboflavin	0,3 mg (21 %)
Niacin	5,1 mg (32 %)
Vitamin B6	0,4 mg (29 %)
Kupfer	0,6 mg (60 %)
Magnesium	221 mg (50 %)
Mangan	1,6 mg (50 %)

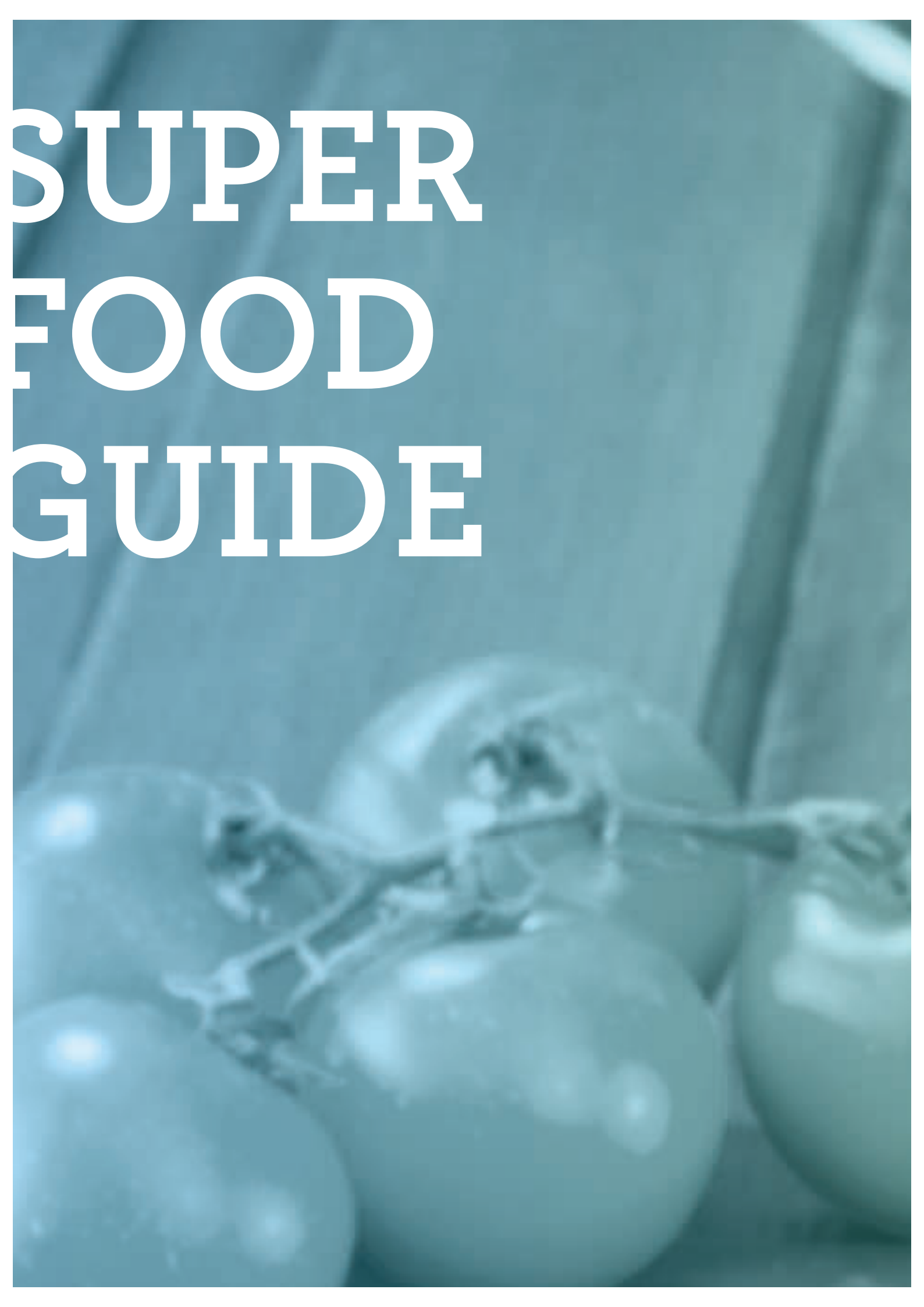
KEIMEN

Keimmethode	Keimglas
Einweichzeit	0,5-2 Stunden
Bewässern	3-4 x täglich
Ernte	1.-4. Tag
Ertrag	1,5 bis 2-fache Menge
Geschmack	nussig, mild

*Nährstoffbezugswert der Tagesmenge



SUPER FOOD GUIDE



KEIMEN VON SAMEN	KEIM-METHODE	EIN-WEICHEN	LICHT-/DUNKELKEIMER
SPROSSEN AUS VOLLKORNGETREIDE			
Nackthafer	Keimglas	6-12 h	Licht
Roggen			Licht
Wildreis			Licht
Vollkornreis 			Licht
SPROSSEN AUS HÜLSENFRÜCHTEN			
Adzukibohnen 	Keimglas	8-12 h 24 h möglich, Wasser dann 1 x nach 12 h wechseln	dunkel
Grüne Erbsen 			
Kichererbsen 			
Linsen 			
Mungbohnen 			
Süßlupinen 			
SPROSSEN AUS SAMEN UND KERNEN			
Kürbiskerne	Keimglas	4-8 h	dunkel
Sesam		2-8 h	dunkel
Sonnenblumenkerne		4-6 h	dunkel



Vor dem Verzehr bei niedriger Temperatur andünsten oder kochen



ab dem 4. Keimtag roh genießbar

**WÄSSERN/
SPÜLEN PRO TAG****ERNTE****GESCHMACK**

2-3 x spülen

2. bis 3. Tag

leicht nussig, mild

2. bis 3. Tag

süß, würzig

3. bis 5. Tag

nussig, etwas fester

3. bis 5. Tag

neutral, festere Schale

2-3 x spülen

ab 3. bis 5. Tag

roh

Bohnengeschmack

ab 3. bis 4. Tag

roh

süß, leicht bitter

ab 3. bis 4. Tag

roh

süß, leicht bitter

ab 3. bis 5. Tag

roh

von leicht süß, nussig bis herb, je nach Sorte

ab 3. bis 5. Tag

roh

frisch, Bohnengeschmack

ab 3. bis 5. Tag

roh

nussig, leicht bitter

2-3 x spülen

1. bis 3. Tag

nussig

1. bis 3. Tag

leicht nussig, bitter

1. bis 2. Tag

nussig, mild

REZEPT-REGISTER

A

Apfel-Zimt-Creme mit Hirse, S.70

Avocado-Wrap aus Buchweizensprossen, S. 112

B

Basilikum-Spinat-Pesto, S. 40

Blaubeer-Chia-Pudding, S. 62

Blaubeer-Smoothie, S. 60

Braune Linsen mit buntem Gemüse, S. 120

Buchweizen-Rosinen-Kokos-Brei, S. 66

Buchweizensprossen-Salat, S. 90

Buchweizen-Quinoa-Sprossen-Porridge, S. 68

Burger-Patties aus Erbsensprossen, S. 108

C

Chia-Superfood-Brot, S. 54

Chili con Quinoa, S. 107

Cracker, S. 50

Curry mit Buchweizensprossen, S. 95

D

Deftiger Bauerntopf, S. 104

Detox-Smoothie, S. 63



DIE GESUNDE BASIS FÜR DEINE SPEISEKAMMER

GRÜNES BLATTGEMÜSE

Endivie
Feldsalat
Romana-Salat
Rucola
Spinat (Babyspinat)
Spitzkohl
Wirsing (oder Grünkohl)

STÄRKEHALTIGES GEMÜSE

Butternusskürbis
Pastinaken
Süßkartoffeln

TROCKEN- FRÜCHTE

Datteln
Feigen
Rosinen

GEMÜSE

Avocado
Broccoli
Champignons
Chilischote
Frühlingszwiebel
Grüne Erbsen
Gurken
Ingwer
Karotte
Knoblauch
Knollensellerie
Porree (Lauch)
Paprikaschote
Radieschen
Rote Bete
Staudensellerie
Tomate
Zucchini
Rote Zwiebel

OBST

Apfel
Banane
Blaubeeren
Erdbeeren
Grapefruit
Himbeeren
Mango
Papaya
Zitrone

HÜLSEN- FRÜCHTE

Bohnen
Kidney Bohnen
Mungbohnen
Schwarze Bohnen
Weiße Bohnen

Erbsen
Grüne Erbsen
Kichererbsen

Linsen
Braune Linsen
Grüne Linsen
Rote Linsen



BEZUGSQUELLEN, LITERATUR & WEBSEITEN

BEZUGSQUELLEN

Keimfähige Bio-Samen

Zum Keimen eignen sich am besten Bio-Samen, die in Naturkostläden, Reformhäusern oder im Internet bezogen werden können. Geeignete Keimsamen können von folgenden Anbietern erworben werden:

Keimsaaten für Mikrogrün

A. Vogel BioSnacky, Sonnentor, Eschfelder, Saatzeit Bardowick, Samenhaus Müller, Keimling

Getreide, Pseudogetreide für Sprossen

Davert, Keimling, Biohof Lex, Demeterhof Schwab, Biolandhof Knauf, Vitakeim

Hülsenfrüchte für Sprossen

Davert, Rapunzel, Dennree, Eschfelder, Keimling

Keimzubehör Mikrogrün

Keimschale / Kresse-Anzucht-Set von den Herstellern Sperli, Kiepenkerl, Dehner

Keimzubehör Sprossen

Keimgläser von den Herstellern DM-Drogerie Markt, Alnatura, A. Vogel BioSnacky, Eschfelder

Chlorella mit Vitamin B12

Algomed, PureRaw, Raab Vitalfood

LITERATUR

Nöcker, Rose-Marie: Das große Buch der Sprossen und Keime. Mit vielen Rezepten. Heyne Verlag, 1992

Galchus, Rita: Sprossen at Home. Das ganze Jahr zu Hause Sprossen, Keimpflanzen, Gräser, Mini-Blattgemüse sowie Grünkraut ernten und genießen. Hans-Nietsch-Verlag, 2014.

Fürstler, Angelika: Sprossen & Mikrogrün. Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten. Hans-Nietsch-Verlag, 2016.

Brazier, Brendan: Vegan in Topform. Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistung in Sport und Alltag. Unimedica, 2013.

Gupta RK, Gangoliya SS, Singh NK: Reduction of phytic acid and enhancement of bioavailable micronutrients in food grains. Journal of Food Science and Technology. 2015;52(2):676-684.

Edelman M, Colt M: Nutrient Value of Leaf vs. Seed. Frontiers in Chemistry. 2016;4:32.

Márton, M & Mándoki, Zs & Zs, C & Csapó, János: The role of sprouts in human nutrition. A review. Acta Universitatis Sapientiae Alimentaria. 2010;3: 81-117.