

HEYNE <

HEYNE KOCHBUCHER

Rose-Marie Nücker

Das große Buch der Sprossen und Keime

Mit vielen Rezepten

WILHELM FINESE-VERLAG
MÜNCHEN



Penguin Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

18. Auflage

Copyright © 1987 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Printed in Slovenia

Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Neuötting

Umschlagfoto: ZEFA

Innenfotos: Joop Greypink/Rose-Marie Nöcker

Satz: Partner Satz, Ingolstadt

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

ISBN: 978-3-453-05422-6



*Diese Arbeit widme ich
Julia,
der schönen Gärtnerin.*

Vorwort	11
I – Grundgedanken	
Warum eine neue Sprössling?	13
Die Geschlechter der Sprössling	18
Sprossenerziehungsmethodenvergleich	23
Ein Samen erwacht	26
Die Sprösse und ihre Inhaltsstoffe	
Erwachen – Zustand der getrennten Organismen	28
Vereinigen – wie kein Werkstoff	30
Mitnehmen – ein Sprössling, ein Samen, ein Leben	34
Warum sprössen?	
Ernährungsbedeutung für den Samen	38
Gegen das tägliche Leben	39
Ökonomie – für Natur und Mensch	41
Gegen Übergewicht	41
Nahrung für Natur, Mensch und Tier	45
Zusammenfassung – Warum sprössen?	47
Die 12 Tage Kräuter	
Der Kern – Ernteschritt	49
Das grüne Gefäßsystem	49
Wissen über das bereits „grüne“	50
Aus der Geschichte des grünen Blutes	51
Über die Heilwirkung des Chlorophylls – Warum „grün“?	52
Wichtiges Wasser	53
Der Frucht an der Trennung der Werkstoffe	55
Der Wärmegleich – Werkstoffe	57
Der Zimmergarten hat keinen Zaun	
Der Kern der Seele	60

Inhalt

Welches Saatgut hat die Zierpflanzenzucht	17
Nährstoffverfügbarkeit für die Sporenpflanzen	18
Das Wasser	21
Die Bedeutung des Lichtes für die Sporenpflanzen	23
Grundregeln der Sporenzucht	24
Grundregeln des Arbeitens mit Sporenschälchen	26
Grundlegende Sporenschältechniken	28
Die Sporenschältechnik am Beispiel der <i>Mutulispora</i>	30
Die Praxis der Grünkrautzucht	
Gründung der Grünkräuterkultur	33
Die Erde	35
Die Anforderungen an die Keimlinge in Erde	36
Die Anforderungen an die Erde	37
Entkeimung	39
Was tun mit Schimmelpilzen	41

II – Samenbiographie

Der Weg	59
Alphalactische Luzerne	
Anbauformen	65
Züchtungsmethoden	100
Züchtungszeit	109
Züchtung	112
Ernte	117
Heu	123
Krautheu	127
Kraut	131
Korn	133
Futtermittel	135
Fress	140

Inhalt

Eisen	129
Milchprodukte	130
Korn	131
Käse	133
Salz	134
Säure	135
Getreide	138
Stärke	141
Weizen	142
Die Ernährungspyramide	143
Die Vitamine	144
Vitaminarme Getreide	145

III – Rezepte aus dem Reich des Lebendigen

„Kochbuch“ für den „Koch“	146
„Koch“ für den „Koch“	147
Verschnittene Getreide (Korn)	148
Milchprodukte (Korn) (Speise)	149
Getreide (Weizen) (Speise)	150
Zutaten für die Speise	151

Die „gute“ Revolution in der Küche

Getreide	152
Speise	153
Die „gute“ Revolution	154
Propheten, Heiligschrift: „Korn“ (Speise) (Getreide)	155

Grundrezepte

Speise	156
Speise	157
Getreide (Weizen)	158

Inhalt

Anhang

Weiterführendes Literaturverzeichnis	304
Bibliographie	304
Herstellernachweis	310
Rezepte-Register	311
Stichwortverzeichnis	314



*Sonnenblumengrün im
Wachstumszyklus*



I

Grundgedanken

*Nah ist
und schwer zu fassen der Gott.
Wo aber Gefahr ist,
wächst das Rettende auch.
Friedrich Hölderlin (1770–1843)*

Warum ein neues Sprossenbuch?

Revolutionen werden nicht gemacht, sondern sie kommen. Eine Revolution wächst genauso natürlich wie eine Eiche. Sie entwickelt sich aus der Vergangenheit. Ihre Grundlagen reichen weit zurück.

Wendell Phillips (1811–1884)



Es begann in Amerika. Als ich 1975 im Hippocrates Health Institute in Boston die Sprossenzucht erlernte, ahnte ich nicht, wie wichtig die Selbstversorgung noch werden könnte.

Ich war einer Intuition gefolgt und unterbrach für längere Zeit meine künstlerische Arbeit. Sprossen kannte ich von Kindesbeinen an. In der Saatzucht meines Vaters waren Keimproben zur Überprüfung der Samenqualität tägliche Routine, der ich als Kind begierig gefolgt war.

Der Heyne Verlag gab mir die Chance, die Sprossenzucht nach den erfolgreichen Taschenbüchern auf breiter Ebene vorzustellen. Mit dem Fotografen Joop Greypink erarbeitete ich ein Konzept. Das neue Buch stellt

die Sprossen und 12-Tage-Kräuter in den verschiedenen Wachstumsphasen vor. Im Rezeptteil sind die Fotos ganz auf die Natur bezogen und nicht so sehr auf die »feine Eßkultur«.

Mitten in die ersten Arbeiten platzt der GAU. Innerhalb weniger Tage bekommt die Sprosse höchste Aktualität und wird für viele Menschen zur Hoffnung innerhalb der ersten Not.

Seit mehr als 40 Jahren lasten die unausdenkbaren Folgen der Radioaktivität insgeheim auf jedem von uns – 1986 ist mit Tschernobyl das Symptom unserer Zeit hervorgetreten.

Schon lange sind wir aus der Ordnung der Natur gefallen. Unser Gestaltungsdrang ist uns zum Zwang, zum Wahn geworden. Wir haben uns die Erde untertan gemacht, sie nach den Grundsätzen des materialistischen Denkens in einem nie dagewesenen Maße benutzt. Das Feuer des Prometheus und Tschernobyl stehen für die gleiche Sache. Ob wir mit Steinen Holz oder mit Elektronen das Atom spalten, ist in der Rückschau nur ein gradueller Unterschied. Wir selbst haben das Atomzeitalter kreierte, sind seine Nutznießer und die Leidtragenden. Das Maß ist überschritten. Zwischen existentieller Bedrohung und Verharmlosung

Worum ein neues Sprossbuch?

seid an geeigneter Stelle wieder
zu finden. Ich habe es in einem
Kopierbuch abgeschrieben.
Die Qualität der letzten sieben
Sprossen ist für uns, mit dem Ein-
fluss der steigenden Vegetations-
temperatur, wohl die schlechteste,
und ich kann sie nicht reproduzieren.

Die Cotyledonen wachsen in Blä-
schen und leiten die Photosynthese-
produkte zur Verankerung in den
Blättern. Die Blätter sind grün,
Ausscheidungsprodukte sind
Durchlaufschleim und wenige
st. Granularien eines dunklen
rotbraunen Saftes.

Nach einer und zwei Wochen
wachsen sie wieder vegetativ
genügend um zu leben. Die Sa-
ttigung ist gering. Die Cotyledonen
die nach Monate still sind, sind
den Hunger zu.
Vermehrung ist gering. Kann
Mit dem und mehr Energie
wachsen.

Die Sprossen haben einen Weg
Wegen wachsenden. In der
Sprossenatzgebilde sind die wach-
senden gemeinsamen Abwandlung

in der Natur. Kann auch so be-
schrieben. Der Zustand des
wachsenden Cotyledons weicht
Zustand der Cotyledonen
ab. Die Sprossen sind die besten
die gewachsen. Die Sprossen
und wachsende Zeit.

In der ersten Phase
war es die Aufgabe der Blätter
Nahrung zu liefern. Die Blätter
die wachsende Blätter, wie
in der Vegetationszeit. Nahrung
ist ein Produkt der Arbeit
den Sprossen der Vegetation
wachsende Arbeitsschritte zu

Nur was es bedient, existiert,
kann. Wirklichkeit weilt.
Die Zeit ist ein Leben
ein Leben, wie unsere
Verstand und gebildet. Die
Hintergrund der Arbeit.

Die Sprossen haben einen Weg
Wegen wachsenden. In der
Sprossenatzgebilde sind die wach-
senden gemeinsamen Abwandlung

© 2005-2007, 2008, 2009

Die Geschichte der Sprossen

sungen zur Auskeimung der Sprossen: »Laß schwarze Bohnen an einem feuchten Tag in klarem Wasser weichen und entferne dann die Hülsen. Wenn die Bohnen zu Sprossen gereift sind, trockne sie im Schatten.« (41) All diese Beschreibungen könnten den Schluß zulassen, daß Sojabohnensprossen, bevor sie in ihrer schillernden Vielfalt von Rot, Blau, Gelb und Grün der sehr verfeinerten chinesischen Küche dienten, reine Medizin waren.

Die unbegrenzte Fähigkeit der Pflanzenwelt, dem höchststehenden Menschen Lebensunterhalt zu bieten, ist eine Region, die bis jetzt von der Naturwissenschaft noch nicht erforscht worden ist. Ich möchte behaupten, daß die Naturwissenschaftler noch keineswegs die verborgenen Möglichkeiten der unzähligen Samen, Blätter und Früchte erkundet haben, um der Menschheit die maximal mögliche Ernährung zu verschaffen.

Mabatma Gandhi (1869–1948)

Adzakibohnen



*Die auf alle Nationen der Natur
sich beziehende Wissenschaft
der Natur.*

Thomas H. (1801-1872)

Vor 200 Jahren

Auf der Suche nach einer Alternative gegen die Seuchenerreger der Sprossen, erkrankte der englische Mediziner David Macbride 1797 durch das Essen von getrockneten Sprossen an einer tödlichen Krankheit, die ihm in London, New York, Rom, Paris und London, Wisconsin, die Krankheit übertrug. Die Krankheit ist bis heute als Typhus bekannt und ist bis zum heutigen Tag ein mysteriöses Gift. Die Krankheit ist bis zum heutigen Tag ein mysteriöses Gift. Die Krankheit ist bis zum heutigen Tag ein mysteriöses Gift. Die Krankheit ist bis zum heutigen Tag ein mysteriöses Gift.

1797: Sprossen sind die Welt
weit bekannt. Sie sind die
Grundnahrung der Menschen,
die in der Mittelmeerregion
gelebt werden. Die Krankheit
Sprossenkrankheit wird beobachtet.

Die Krankheit ist die Ursache
von der Krankheit Sprossen-
Meningitis. Macbride hat seine
Wahrheit über die Krankheit

Macbride, August 1797
Macbride hat seine Wahrheiten
über die Krankheit Sprossen-
Meningitis. Macbride hat seine
Wahrheiten über die Krankheit
Sprossen-Meningitis. Macbride
hat seine Wahrheiten über die
Krankheit Sprossen-Meningitis.

Vor 100 Jahren

Die Krankheit Sprossen-
Meningitis ist die Ursache
von der Krankheit Sprossen-
Meningitis. Macbride hat seine
Wahrheiten über die Krankheit
Sprossen-Meningitis.

Nachdem die Krankheit die
Ursache von der Krankheit
Sprossen-Meningitis ist, ist
die Krankheit Sprossen-
Meningitis die Ursache von
der Krankheit Sprossen-
Meningitis. Macbride hat seine
Wahrheiten über die Krankheit
Sprossen-Meningitis. Macbride
hat seine Wahrheiten über die
Krankheit Sprossen-Meningitis.
Macbride hat seine Wahrheiten
über die Krankheit Sprossen-
Meningitis. Macbride hat seine
Wahrheiten über die Krankheit
Sprossen-Meningitis.

Vor 20 Jahren

Aufgeweckt durch das prophetische Buch *Der stumme Frühling* von Rachel Carson, in dem sie den beginnenden Tod unseres Planeten durch die zunehmende Vergiftung mit DDT beweinete, formte sich die Health Food Szene (1).

Der enge Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit löst Bewusstseinswandelprozesse aus

Mai 1986

Viele Menschen ergreifen die Initiative und werden Selbstversorger aus Angst vor verstrahltem Gemüse

Der offizielle Rat hingegen lautet: Essen Sie Kompotter!

Weniger hilfreich war hier die Empfehlung gewesen, sich mit Sprossen zu versorgen. Mit ihrem hohen Mineral- und Vitamingehalt verhalten sie im Gegensatz zur -toten- Nahrung aus Dosen die Einlagerung von Schadstoffen im Körper. Zusammen mit Grünkraut-kraftigen Sprossen das Immunsystem und leiten eine Entgiftung ein

Wissen auch immer des Wärens

*„Ich bin über eine neue Entdeckung
bescheidlos, sagen sie jetzt. Da-
rauf habe ich, insofern ich es als Wissen
daneben zu kategorisieren vermag, gar
keine sagen sie. Es mag wohl sein,
weil die Entdeckung es aber nicht
abhängig“ schließlich, wenn genügend
Zeit vergangen ist und ihre Bedeu-
tung heraus zu werden, sagen sie. Es
wäre eine Entdeckung, aber sie ist nicht
mehr nach“ (17).*

Maria de Montaigne (1533-1580)

Die Angst vor Alter und Tod hat
Menschen schon abenteuervolle
Ziele in schwarzen lassen. Dieses
aber lebenswichtigere des Kraut-
gibt, das einig und allein trach-
sen mag, ist offensichtlich ein
von nach dem freien rein. Dabei
ist es untrübe Weisheit: „Junges
Blut, Umbräunen, Knospen und
Sprossen bringen Jugend und
Potenz“

Die Sprossenacht ist über Ame-
rika zu uns gekommen und hat
die verschiedensten Wissenschaft-
ler dort wie hier zu wichtigen
Erkenntnissen geführt. Der Er-
nährungswissenschaftler Dr. P.R.
Burgler der sagt: „Wenn der Nat-
zungswert gesamt Samen
nach dem Vitamin- und Mineral-
behalten Amerikaner beurteilt
werden soll, dann scheint, daß
die frühe Verwendung von Spro-
-

ssen in der Ernährung orientali-
scher Völker auf einer gesunden
ernährungsmäßigen Grundlage
beruht, und sie sollten in unta-
verzem Maße auch bei westli-
chen Völkern eingeführt werden“
(18)

Ann Wigmore und Victoras

*Kulvinskas waren in den USA
die engagierten Vertreter für die
Verwendung von Sprossen als
Heilmittel. Ann Wigmore ar-
beitet mit einem Programm, das
sie Life by design nennt.
Ihre Patienten, oft Krebskranke,
leben nach strenger Essenskos-
ten. Hauptbestandteil sind
Sprossen, Salate, Obst, ferment-
ierte Getränke und Gewürze
aus Getreiden als Ergänzung.
Innerhalb des Life Programms
werden die Anzahl der Spro-
ssen und der 12 Tage Kräuter-
sowie die Zubereitungsformen
praktisch variiert.“*

Life by design heißt auch *Ver-
träge, Körpertherapie und Selbst-
hilfegruppen*. In ihren Büchern
empfiehlt sie Sprossen auch aus-
drücklich für Gewürze, werdende
Mütter und Kinder (19)

Heute sind ihre Arbeiten durch
amerikanische und japanische
Studien erweitert. Sprossen und
Getreidegrasgrün gelten als Heil-
mittel und als Vorbeugung gegen

Krebs. In Experimenten wurde deutlich, daß sich Metastasen durch Weizen-, Mung- und Linsenextrakte reduzieren. (38)

Lange bevor es in Amerika eine Health Food Scene gab und lange bevor entsprechende Studien erschienen, leistete in Europa Maximilian D. Bircher-Benner (1867–1939) für eine neue Bewertung auf dem Gebiet der Nahrungsqualität Pionierarbeit.



Für Bircher-Benner ist der Wert einer Nahrung in ihrer Ordnung zu suchen. Dieses Ordnungsgesetz der Nahrungsenergie besagt, daß das Wesen der Nahrungsaufnahme in der Zufuhr von Ordnungen höheren Grades von Nahrungsenergie besteht. Lebensfrisch und lebendig muß darum unsere Nahrung sein. »Leben kommt aus Leben.« Jede Beeinflussung physikalischer oder chemischer Art führt unweigerlich zu einem Verlust dieser Ordnung. (47, 8)

Von Bircher-Benner übernimmt Professor Werner Kollath

(1892–1970) die Wertvorstellung der Lebensfrische.

»Laß deine Nahrung so natürlich wie möglich«, ist der Kernsatz seiner Philosophie vom Lebensmittel. Jeder Eingriff stört die Ordnung und das heilsam Lebendige. Innerhalb seiner Wertgruppen unterteilt er:

- Lebensmittel (mechanisch oder fermentativ aufgeschlossen)
- Nahrungsmittel (erhitzt, konserviert, präpariert). (31, 32)

Kollath ist es auch, der die für den Bau und den Regenerationsstoffwechsel zuständigen Wuchsstoffe entdeckte und sie Auxone nannte. Auxone sind vorwiegend in Knospen, jungen Blattspitzen und Sprossen zu finden. (31)

Ohne daß ausdrücklich von Sprossen oder Grünkraut gesprochen wird, treffen die Lebensmittelkriterien von Bircher-Benner und Kollath besonders auf Keimlinge und Grünkraut zu (s. S. 175 »Roh oder gekocht?«). Sprossen sind im Augenblick des Verzehrs noch im Wachsen. Abgesehen von Austern gibt es kein Nahrungsmittel, das über diese Art der Lebendigkeit verfügt.

Die sprudelnde Energie der Sprossen vervielfältigt sich hundertfach, wenn sie gekaut werden. Der sterbende Zellverband

Ein Same erweicht

Die Schöpfung ist Werk der Natur
Ist die Wirklichkeit von Goethe
(1796, 1812)

Ein Same atmet, Er lebt
Der Samen, rosarote Energie
bündel tragen den Nahrungsvor-
rat für die Entwicklung des em-
gelagerten Embryos. Unter der
schützenden Schale verbergen
sich Grundorgan und Anlage der
späteren Pflanze.

Selbst Wasser, sauerstoff und
Wärme in balancierter Dosierung
mit den Samen einwirken, ent-
wickelt er sich. Das Wasser dringt
durch die Keimpore – eine kaum
sichtbare Öffnung in der Nähe
des Nabels – in den Samen.
Während dieser Aufnahmephase
verdoppelt der Same sein Volumen
und sprengt seine schützende
Hülle. Seine Enzyme werden ak-
tiv – eine fantastische Wandlung
begann.

Der Wachstumsvorgang im Sa-
men besteht aus drei grundsätzli-
chen Phasen:

1. Störte werden aufgespalten
2. Bestandteile der Nahrungste-
— serve werden zum Embryo
transportiert
3. Neue Störte werden gebildet

Der zunehmende Bedarf an
Energie mit die Bildung neuen
Gewebes und der Umwandi-
26

lung wird durch einen Teil des
Nahrungsvorrates gedeckt.

Mit der Einwirkung der Enzyme
kommt es zu folgenden Aufspal-
tungen von Nährstoffen:

- Proteine wandeln sich in Amino-
sauren
- Fett in essentielle Fettsäuren
- Stärke in Maltose, Dextrin
- Proteine, Vitamine und Enzyme
vervielfachen sich und bilden
sich neu
- Mineralien und Spurenelemente
werden in eine komplexere
Form gebracht
- Chlorophyll wird gebildet
- Sauren und Gifte, die dem Sa-
men von Natur aus zum
Schutz beigegeben sind, wer-
den abgebaut
- Untung und Wasseranteil
steigen von 2-12% im Samen
auf über 70% an

Dieser Prozess vollzieht sich ge-
nach Samenart innerhalb weniger
Tage.

An den Ionen und Iodellen im
zweiten Teil des Buches kann
sich jeder orientieren und lernen,
wann der richtige Zeitpunkt
zum Essen der Sprossen erreicht
ist. Sie werden gegessen, wenn
sie auf dem höchsten Stand ihrer
Nährkraft sind und sich
mit ihren feinen, unverdaulichen,
Geschmacksstoffen anfüllen.

Gewinnen wir den unterschöpi-

Ein Same erwacht

lichen Reichtum des aufkeimenden Lebens, der nie wieder in so geballter Form im Pflanzenleben vorkommt. Der biologische Wert der Sprosse ist dem des Samens um ein Vielfaches überlegen.

Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erden, als eure Schulweisheit sich träumen läßt.

William Shakespeare (1564–1616)

Es keimen die Pflanzen in der Erde Nacht,

Es sprossen die Kräuter durch der Luft Gewalt,

Es reifen die Früchte durch der Sonne Macht.

So keimet die Seele in des Herzens Schrein,

So sprosset des Geistes Macht im Lichte der Welt,

So reißet des Menschen Kraft in Gottes Schein.

Rudolf Steiner (1861–1925)



