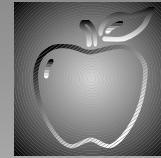




Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e.V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

# idealessen News

*Winterzeit*

Dezember 2007 · Ausgabe 13

Hallo und Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser,

also - wie fix doch die Zeit vergeht. Nun ist schon wieder der Herbst vorbei und der Winter mit Weihnachtsmann steht vor der Tür. Einerseits schade: die Ernte- und Gartenzeit ist nun endgültig zu Ende, wir hocken mehr drinnen als draußen (wir werden älter), andererseits auch wieder schön, denn auch die Winter- und Weihnachtszeit hat ihre Reize für Groß und Klein. Hauptsache, wir bleiben alle schön gesund und unser Immunsystem bringt uns gut über die nasse und kalte Jahreszeit. Für Sie und Ihr Immunsystem habe ich zur Jahreszeit ein passendes Thema ausgewählt -

*es geht um Keime und Sprossen.*

Viel Spaß beim Lesen und vielleicht beim Ausprobieren, das wünscht Ihnen jedenfalls ganz herzlich

Ihre Birgit Hartmann.

*einfach - preiswert - kalorienarm - schnell zubereitet*

ein Rezept für zwei

## Grapefruit-Gerstensprossen-Salat

Zutaten: 3 Eßl. gekeimte Gerstensprossen, 50 g ungesalzene Erdnüsse,  
1 rosafleischige Grapefruit, 150 g Bleichsellerie, 75 g Möhre  
für Dressing: 2-3 Eßl. saure Sahne oder Joghurt, 1 Eßl. Obstessig,  
1 Eßl. Öl, Kräutersalz, weißer Pfeffer, mittelscharfer Senf

### Zubereitung

- halbierte Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen
- Grapefruit schälen (weiße Haut muss mit ab) und die Spalten mit einem scharfen Messer auslösen (filetieren), die Spalten quer halbieren, den Fruchtreist auspressen und Saft auffangen
- Bleichsellerie putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden, das Grün hacken;
- Möhre ebenfalls putzen und in dünne Scheiben schneiden
- Gerstensprossen, Erdnüsse, Grapefruit, Sellerie und Möhre vermengen
- aus dem Grapefruitssaft und den Soßenzutaten einen Dressing herstellen und mit dem Gemüse vermengen, nochmals nachschmecken



### Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage  
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,  
Betriebe und Selbsthilfegruppen

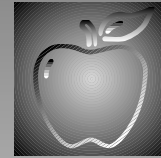
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@aol.com**

Homepage: **www.ideal-essen.de**

Beratung in Taucha, Markt 10  
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



## Was sind Keime und Sprossen?

Ein Keimling ist eine nach dem Durchbrechen der Samenschale und noch vom Nährgewebe des Samens zehrende Jungpflanze bis zum Übergang / Zeitpunkt ihrer selbständigen Ernährung. Sprossen sind mit Blättern versetzte Keimlinge.

Hier ein paar Beispiele, was man so alles keimen lassen kann:

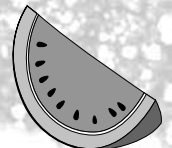
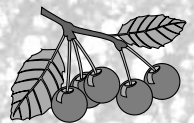
**Getreide:** Weizen (süßlich, mild), Roggen (süßlich, würzig), Hafer (sehr süßlich)

**Hülsenfrüchte:** Sojabohnen (frisch, knackig, erbsenähnlich),

Mungobohnen (frisch, knackig, süßlich), Linsen (leicht süßlich, nussartig),

Luzerne (Alfalfa, frisch, leicht, herb, nussartig)

**Sonstige:** Kresse, Rettich und Senf (scharf-würzig), Buchweizen (neutral)



## Warum sind sie so gesund?

Aus Keimlingen würden (wenn wir sie nicht zuvor essen würden), große kräftige Pflanzen werden. D. h., sie müssen ziemlich viel Power haben. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und bioaktiven Substanzen (Erläuterungen in idealessen News Nr. 5) ist enorm. Schon mit rel. kleinen Mengen kann man seinen, im Winter oftmals größeren aber schwer zu schaffenden, Nährstoffbedarf aufpeppen.

*Hier ein paar Beispiele:* Keimlinge aus Alfalfa, Mungo-, Sojabohnen, Linsen und Weizen enthalten wesentlich mehr Vit. C, B1, B2, Niacin und E, als z.B. Kopfsalat, Gurken, Tomaten und Möhren. Auch die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Zink und Eisen u. a. sind in Keimlingen in hoher Menge vertreten.

## Wo bekommt man sie her?

Sprossen und Keimlinge kann man einfach fertig kaufen: in der Gemüseabteilung der großen Supermärkte, in Naturkostläden und in ausländisch geführten Geschäften haben Sie das meiste Glück. Wer aber über das Kosten schon drüber weg ist und gerne regelmäßig seine Speisen mit Sprossen und Keimlinge aufwerten möchte, für den lohnt sich auch ein Keimgerät zum Selber ziehen. Die Geräte aus Plastik gibt es meist in Natur- und Reformhausgeschäften oder auch in Baumärkten zu kaufen. Sicher könnte man den Samen auch auf ein feuchtes Küchentuch in eine flache Schale geben, doch ich finde, in dementsprechenden Geräten herrscht ein anderes Klima und das Ergebnis gelingt leichter.

## Und zu guter Letzt, was macht man denn damit?

Je nach Geschmack gibt man sie am besten roh in Salate oder aufs Brot. Man kann Sprossen und Keime auch an warme Speisen geben, z. B. in Eintöpfe, als Füllung in Omeletts, zur / als Gemüsebeilage oder, oder, oder.

Man sollte sie aber nicht groß erhitzen, also ganz zum Schluss zugeben und dann bald essen.

Ausnahme sind die Hülsenfruchtkeimlinge, diese müssen erhitzt werden, außerdem passen diese gut zu Müsli, an Obstsalate, Quarkdesserts, bzw. ebenso an warme Speisen.

**Haben Sie Fragen zur Ernährung, egal ob für Klein oder Groß, Jung oder Alt, Dick oder Dünn, sprechen Sie mich an. Auf meiner Homepage finden Sie Infos zur Beratung allgemein und aktuelle Kursangebote.**