



© DIE UMWELTBERATUNG

## VITAMINE AUS WILDPFLANZEN UND KEIMSPROSSEN

MIT GESUNDER ERNÄHRUNG FIT IN DEN FRÜHLING!

Um den Speiseplan in der kalten Jahreszeit mit frischen Vitaminen aufzupeppen, braucht es keine weit gereisten Früchte. Keimlinge und Sprossen machen aus farblosen Wintermenüs attraktive, vitaminreiche Schmankerl. Die grünen Vitaminbomben können essfertig gekauft oder einfach auf der Fensterbank gezogen werden. Mit den ersten Sonnenstrahlen kommt auch in der Natur das erste Grün, dann bringen frische Wildpflanzen Würze in den Speiseplan. DIE UMWELTBERATUNG gibt Tipps zum Sammeln und Nachkochen.

Selbstgepflanztes auf der Fensterbank und in der Küche ist nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch eine Möglichkeit Frisches auf den Teller zu bringen. Selbstgezogene Keimlinge im Glas oder im Keimgerät verschönern jedes Fensterbrett und man kann den zarten Pflänzchen beim Wachsen zusehen. Als Keimlinge bezeichnet man gekeimte Samen. Zu Sprossen werden sie im nächsten Stadium, wenn sich grüne Blättchen gebildet haben. Kresse und andere schmackhafte Keimlinge sind wahre Vitaminbomben und machen jedes Essen zum Genuss.

### KRAFTWERK KEIMLING

Pflanzensamen sind Nährstoffdepots und reich an wertvollen Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vita-

minen. Bei der Keimung werden komplexe Kohlenhydrate zu einfachen Zuckern abgebaut, wodurch der Keimling seine typisch süßliche Geschmacksnote erhält. Schon 50 g Weizenkeime liefern mehr als ein Viertel der täglich empfohlenen Ballaststoffzufuhr, decken den Bedarf an Vitamin B1 und sind zudem noch reich an Spermidin. Der Nährstoffreichtum macht Keimlinge und Sprossen zu einer wertvollen Ergänzung des Speiseplans.

### BOHNEN UND LINSEN LIGHT GENIESSEN

Mindestens einmal pro Woche sollten Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen. Hülsenfrüchte wie Mungbohnen, Linsen oder Kichererbsen haben nur wenig Kalorien und machen lange satt. Durch die Keimung werden sie leicht-

ter verdaulich und verlieren die unliebsamen, blähenden Eigenschaften. Während des Keimens steigt der Anteil an wertvollen Ballaststoffen, Eiweiß und Vitaminen. Der Nährstoffreichtum macht Keimlinge und Sprossen zu einer wertvollen Ergänzung in der kalten Jahreszeit.

## KEIMSPROSSEN SELBER ZIEHEN

Sprossen selber zu ziehen macht auch Kindern Spaß, da sie beim Wachsen zusehen können und nach wenigen Tagen die Ernte erfolgen kann. Selbst gezogenes wird auch umso lieber verspeist. Gut eignen sich Weizen, Roggen und Gerste sowie Einkorn, Emmer, Dinkel und Quinoa. Auch Mungbohnen, Linsen, Luzerne (Alfalfa), Radieschen, Rettich, Rucola, Senf und Bockshornklee keimen rasch und schmecken gut. Keimlinge von Sesam, Sonnenblumen und Kürbiskernen sind ebenfalls köstlich. Es sind Mischungen für jeden Geschmack auf dem Markt. Kaufen Sie nur Saatgut in Bioqualität, denn konventionelles Saatgut für den Freilandanbau könnte gebeizt sein. Ein Gurkenglas, über das mit einem Gummiring ein Baumwollstoff gespannt wird, ist für erste Keimversuche gut geeignet. Im Handel sind verschiedene Keimgeräte erhältlich, die das Keimen zum Kinderspiel machen.



Linsensprossen

### KEIMEN LEICHT GEMACHT

- Das Saatgut wird vor dem Keimen gut gewaschen, verletzte oder gebrochene Körner werden aussortiert.
- Weichen Sie Körner und Bohnen über Nacht in frischem, kaltem Wasser ein.
- Das Einweichwasser abgießen, es kann zum Blumen gießen verwendet werden.
- Die Samen im Gefäß gleichmäßig verteilen.
- Das Keimgefäß an einen warmen Ort (ca. 20 °C) ohne direktes Sonnenlicht stellen.
- In den nächsten Tagen die Keim sprossen morgens und abends mit frischem Wasser abspülen.
- Je nach Saatgut kann die Ernte nach ca. 3 bis 7 Tagen erfolgen. Den optimalen Erntezeitpunkt finden Sie auf der Packung.
- Waschen Sie die Keim sprossen vor dem Essen.

Sprossen schmecken auf dem Brot, sowie über Müsli, Salaten, Reis oder Gemüsepfannen.

## UNSER TIPP

Im Kühlschrank sind die Sprossen in einer mit Küchenpapier ausgelegten Dose einige Tage haltbar.

Keimlinge von Kichererbsen, Sojabohnen und Erbsen müssen vor dem Verzehr kurz in kochendem Wasser blanchiert werden, da sie roh gesundheitsschädigende Substanzen enthalten.

Radieschen, Alfalfa oder Gerste bilden kleine, flaumige Härchen, die mit Schimmel verwechselt werden können. Es sind aber Faserwurzeln, die sich zurückziehen, wenn man das Keimgefäß schüttelt.

Grünkern und geschälte Linsen sind nicht zum Keimen geeignet.

### DIE MISCHUNG MACHT'S

Die verschiedenen in den Keimlingen enthaltenen Nährstoffe begünstigen einander. Zum Beispiel wird die Aufnahme von pflanzlichem Eisen in Getreidekeimlingen durch die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C in Keimlingen von Hülsenfrüchten oder Alfalfa gefördert.

### POWER-MÜSLI (4 PERSONEN)

**8 EL Weizenkeimlinge, 500 ml Naturjoghurt, 1 Apfel, 5 Dörrzwetschken, 2 getrocknete Feigen, 3 EL Haselnüsse, 2 EL Honig**

Obst waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwetschken und Feigen fein schneiden. Nüsse hacken und kurz ohne Fett anrösten. Alle Zutaten vermischen, mit Honig nach Belieben süßen und mit Weizenkeimlingen garnieren.



Weizenkeimlinge



Mungbohnen sprossen

### CHINAKOHLPFANNE (FÜR 4 PERSONEN)

**3 Karotten, 1 kleiner Chinakohl, 200 g frische Mungbohnen sprossen, 1 EL Sojasauce, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Sesamöl**

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Karotten unter fließendem Wasser bürsten, in Streifen schneiden. Chinakohlblätter im Ganzen waschen, dann in dünne Streifen schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Karotten dazugeben und anbraten. Ingwer, Knoblauch und Chinakohl hinzufügen, kurz mitbraten. Mit Mungbohnen sprossen garnieren. Als Beilage passt Dinkelreis ideal dazu!

## WILDPFLANZEN

Wildpflanzen sind auf Wiesen, in Wäldern und im Naturgarten zu finden. Fast alle Frühlingskräuter haben eines gemeinsam – die entschlackende, stoffwechsellregende Wirkung. Sie regen z. B. die Herz- und Kreislauffähigkeit an, fördern die Verdauung, beruhigen oder wirken entzündungshemmend. Sie sind darüber hinaus wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben.

### BÄRLAUCH



Frühlingsspaziergänge in Auen und Wäldern werden vom intensiven Bärlauchduft begleitet. Der Waldknoblauch trägt mit seinen weißen Blüten zum typischen Erscheinungsbild des Frühjahrswaldes bei. Schon die Römer kannten den Bärlauch als "Herba salutaris", was soviel bedeutet wie Heilkraut. Sie schätzten schon damals seine blutreinigende Wirkung. Damit es erst gar nicht zu Verwechslungen mit ähnlichen und sehr giftigen Pflanzen, wie Maiglöckchen und Herbstzeitlose kommt, sollte man folgende Punkte beim Pflücken beachten:

#### BÄRLAUCH SICHER SAMMELN

Alle Pflanzenteile riechen nach Knoblauch.  
Bärlauch wächst nicht auf der Wiese (dort wächst die giftige Herbstzeitlose).

Die Pflanze besteht aus einzelnen Blattstielen und einer weißen Blüte, im Gegensatz zum Maiglöckchen, das scheinbar zwei Blätter an einem Stiel hat.

Die Blattunterseite des Bärlauchs ist matt und hat eine deutlich erhabene Mittelrippe.  
Maiglöckchen sind glänzend dunkelgrün.

### BRENNNESSEL

Wer hat nicht schon mal Bekanntschaft mit der Brennnessel gemacht? Ursache für die brennenden Schmerzen und den juckenden Ausschlag ist die Ameisensäure, die sich in den Brennhaaren der Blätter und des Blattstiels befindet und wegen ihr gilt die Brennnessel als Hausmittel gegen Rheuma. Die Pflanze kommt fast überall als „Unkraut“ vor.



Bärlauch, Brennnessel, Gundelrebe, Giersch, Löwenzahn (im Uhrzeigersinn von oben)

Junge Brennnesselblätter kann man roh als Salat oder gekocht als Brennesselspinat essen. Frisch oder getrocknet ist sie als Kräutertee beliebt. Die Brennnessel enthält reichlich Vitamin A und Eisen und wirkt blutbildend, entwässernd und entgiftend. Im Hochsommer erntet man die Samen und trocknet sie auf Papier. Geröstet sind sie auch im Winter ein energetisierendes Topping auf Salat oder Butterbrot.

### GÄNSEBLÜMCHEN

Sie kommen in jedem Park und Garten vor. Die Blüten schmecken leicht nussig und verschönern Salate und Aufstrichbrote. Das Gänseblümchen wird auch als Wundkraut bezeichnet. In der Naturheilkunde wird es als Salbe gegen Rheuma und zur Wundheilung eingesetzt. Der Tee des blühenden Krautes lindert Erkältungskrankheiten, Blasenleiden und wirkt Blut reinigend.

### GIERSCH

Giersch kennen die meisten GärtnerInnen als Unkraut, das jedes Jahr aufs neue bekämpft wird. Doch Giersch ist reich an Vitamin C und enthält verdauungsanregende Inhaltsstoffe. Er lindert Schmerzen bei Rheuma und Gicht. Giersch kann in der Küche vielseitig eingesetzt werden. Er kann wie Petersilie verwendet werden und harmoniert gut mit Kartoffeln.

### LÖWENZAHN

Löwenzahn ist auf dem Teller oft beliebter als im Garten. Die Blätter sind mit ihrem herben, bitteren Geschmack gut als Salatwürze geeignet. Die Bitterstoffe wirken appetitanregend, verdauungsfördernd und entwässernd.

#### SAMMEL-TIPPS

**Sammeln Sie nicht am Straßenrand oder neben Feldern und pflücken Sie nur Wildkräuter, die sie wirklich kennen!**

Zupfen Sie die Blätter vorsichtig ab. Pflücken Sie nicht alle Blätter einer Pflanze. Ernten Sie nur gesunde, fleckenlose Pflanzen. Falls Sie versehentlich Pflanzen mit Wurzeln ausreißen, setzen Sie sie bitte wieder ein.

**Wildkräuter vor dem Verzehr gut waschen!**

## KOCHEN MIT WILDPFLANZEN

Wildpflanzen und Kräuter zeichnen sich durch einen herben, sehr intensiven Geschmack aus. Für erste Kochversuche ist es empfehlenswert Wildpflanzen mit milder schmeckendem Gemüse wie z. B. Spinat, Salat oder Kartoffeln zu mischen.

### BÄRLAUCHPESTO (4 – 6 PERSONEN)

**20 – 30 dag Bärlauch; 3 EL Walnüsse; 2 EL geriebenen Parmesan; 5 – 7 EL kaltgepresstes Bio-Olivenöl und Salz**

Bärlauch waschen, kurz trocknen lassen, fein hacken. Nüsse schälen, fein hacken, eventuell rösten. Fein gehackten Bärlauch in ein hohes, schmales Gefäß geben, salzen und mit Olivenöl begießen, pürieren. Parmesan darunter mischen. In saubere Gläser füllen, mit sauberem Löffel leicht andrücken, mit Öl bedecken. Das Pesto ist im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

### UNSER TIPP

Aus getrockneten Wildpflanzen können Sie ganz einfach ein würziges Kräutersalz herstellen. Kräuter trocknen, zerkleinern und mit Salz vermischen.

### FRÜHLINGSKRÄUTERSUPPE (4 PERSONEN)

**2 EL Haferflocken; 1 Liter Wasser; 1 EL Butter  
1 Suppenwürfel, Salz, Pfeffer; 2 handvoll Frühlingskräuter  
Kräutermischung z.B. Giersch, Brennesseln, Gundelrebe, Bärlauch, junge Ribiselblätter, junge Himbeerblätter, Löwenzahn,...**

Kräuter gut waschen, hacken und in geschmolzener Butter braten, Haferflocken mitrösten. Dann mit ca. 1 L Wasser aufgießen, aufkochen, pürieren und mit Suppenwürze abschmecken.

### KURZ GESAGT

Frisch geerntete Wildpflanzen und Keimlinge sind wertvolle Lieferanten von bioaktiven Substanzen. Sie bringen Farbe, Würze und reichlich Vitamine auf den Teller.

Keine Multivitamin-tablette und kein Aktiv-Drink kann das ersetzen, was frisches Obst und Gemüse für das Immunsystem leisten. Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern und Keimlingen und lassen Sie sich die natürlichen Vitamine und Vitalstoffe schmecken!

## ZUM NACHLESEN

**AID Kräuterspecial** - [www.bzfe.de/was-wir-essen-blog](http://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog)

**Kräuterlexikon** - [www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/kraeuter-gewuerze/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/kraeuter-gewuerze/inhalt)

**Wildkräuter Delikatessen**, Susanne Till, 2001, Np Buchverlag.

**Erstes Grün: Frühlingsküche**, Rosemarie Zehetgruber, Christine Klestorfer, 2005, Österreichischer Agrarverlag.

## WEITERE INFORMATIONEN

Drehscheibe **KRÄUTER-Misch-Kultur**

€ 5,50 plus Versandkosten

**Online Bestellung:** [www.umweltberatung.at/kmks](http://www.umweltberatung.at/kmks)

Drehscheibe **Die Gemüsescheibe**

€ 4,90 plus Versandkosten

**Online Bestellung:** [www.umweltberatung.at/ges](http://www.umweltberatung.at/ges)

Poster: **Was jede\*r tun kann!**

Das Poster zeigt, was jede\*r für nachhaltige Ernährung tun kann. Mit Tipps für die nachhaltige Ernährung: vom Mitmachen in einer Foodcoop über die Onlinebestellung der Lebensmittel bis zum Mieten einer Gemüseparzelle. kostenlos gegen Versandkosten

**Online Bestellung:** [www.umweltberatung.at/wje](http://www.umweltberatung.at/wje)

[www.umweltberatung.at/essbare-pflanzen-im-haus](http://www.umweltberatung.at/essbare-pflanzen-im-haus)

Wer weder Garten noch Balkon oder Terrasse besitzt, kann essbare Pflanzen im Innenraum ansetzen. Dieser Beitrag zeigt, was Indoor kultiviert werden kann.

[www.umweltberatung.at/keimlinge-frischer-gehts-nicht](http://www.umweltberatung.at/keimlinge-frischer-gehts-nicht)

Besonders in der kalten Jahreszeit sind Keimlinge kleine Vitaminbomben und eine perfekte Alternative zu tiefgekühltem oder importiertem Gemüse.

**Rezepte der Saison**

[www.umweltberatung.at/rezepte](http://www.umweltberatung.at/rezepte)

**DIE UMWELTBERATUNG**

01 803 32 32 [service@umweltberatung.at](mailto:service@umweltberatung.at)

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

Impressum: Jännerr 2024, Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, DIE UMWELTBERATUNG. Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen; Elisabeth Tangl, Leitung DIE UMWELTBERATUNG; Redaktion: Michaela Knieli, DIE UMWELTBERATUNG; Layout: Monika Kupka, DIE UMWELTBERATUNG ist eine Einrichtung der VHS Wien, basisfinanziert von der Stadt Wien - Umweltschutz.