

SPROSSEN ZUCHT



"Die Sprossenzucht ermöglicht ein Stück Selbstversorgung und Eigenverantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen."

Rose-Marie Nöcker schreibt das in ihrem großen Buch der Sprossen und Keime.

Ich finde es ganz schön, denn es ist meiner Meinung nach, so wichtig die Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen.

Du kannst das ganze Jahr über Sprossen auf deiner Fensterbank ziehen. Gerade im Winter sind Sprossen sehr gut geeignet, um uns mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

Was geschieht beim Keimen?

Ein kleiner Samen trägt alles in sich, was er benötigt, um eine Pflanze heranwachsen zu lassen. Mit Hilfe von Sauerstoff, Licht, Wärme und Feuchtigkeit fängt das Samenkorn an zu quellen und setzt den Wachstumsprozess durch Enzyme in Gang.

Vorteile für dich:

Der Wassergehalt in den Sprossen vervielfacht sich | die Enzymaktivität nimmt zu | Proteine werden in Aminosäuren zerlegt | Fette wandeln sich in essentielle Fettsäuren um | Omega 3 Fettsäuren verdoppeln sich | komplexe Kohlenhydrate werden in Einfach- und Zweifachzucker zerlegt | Fraßschutzstoffe werden abgebaut | der Vitamingehalt erhöht sich | Mineralstoffe sind besser bioverfügbar.

BROKKOLI

SPROSSEN

.Warum Brokkolisprossen?

Alle Sprossen sind sehr wertvoll. Wenn du vier bis fünf verschiedene Sprossenarten täglich verzehrst tuts du damit deinem Körper das Allerbeste.

Lass dir das einmal auf der Zunge zergehen: Laut Dr. Brian Clement vom Hippocrates Institute in Florida

enthalten Sprossen ca. 30 mal mehr an Nährstoffen und Eiweiß als Gemüse!!!

Vor allem Brokkolisprossen haben die beste entzündlichen und Anti-Krebs Eigenschaften. Brokkoli allgemein gilt als ein sehr gesundes Gemüse. Sprossen enthalten ca 30 - 100 mal mehr Sulforaphan als das Gemüse. Sulforaphan ist ein Schwefelhaltiger Vitalstoff, mit einer sehr starken entzündlichen und Anti-Krebs Eigenschaft.

Mal von den anderen Vitalstoffen, Enzymen, Vitaminen und Biophotonen abgesehen.

Weitere sulforaphanhaltige Nahrungsmittel sind: Grünkohl, Weißkraut, Rotkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Pak Choi, Rettich, Kresse, Wildkräuter wie Senf, Disteln.

Sulforaphan wirkt auch gegen bakterielle und virale Infektionen.

