

vitaSeed

www.vitaseed.com

Gekeimter Samen

*und die Vorteile
für die Gesundheit*





Presentation

Sandra BADEL

Graduate Dietitian, Member of the Swiss Dietitians Association (ASDD) and the Swiss Food Association (ASA) European University Degree in Nutrition / University of Dijon, France

Nutritional consultations / University Hospital of Geneva

Service of Therapeutic Education for Chronic Diseases with Pr. Alain Golay, collaboration with the WHO

Responsible for gastric bypass consultations

Research and ongoing studies about undernutrition and micronutrients deficiencies with obese patients

Private consulting; Personalized Metabolic Nutrition «The Metabolic Typing Diet»

Definition

A «sprouted seed» is a dry grain, vegetable, legume or oil seed (sunflower, squash, almond, hazelnut...) whose metabolism being in contact with **water, air or heat** has been awoken and started to grow.

All these seeds are still alive, even if we are not aware of it because they are **dormant**. Placed under favourable conditions, they can undergo fabulous changes worthy of fairy tales !

Once upon a time, seeds got in contact with water, light and heat. Their vital potential set going...

Geschichtlicher Überblick

In allen grossen Zivilisationen zum Zeitpunkt ihrer Expansionsperiode sind die **gekeimten Samen** benutzt worden, die allen Vitalität und Kraft verschaffen, und welche die Entwicklung der Gesellschaft gewährleisten.

Vor ungefähr 2000 Jahre, waren die Essenier, eine Therapeutengemeinschaft, im ganzen Mittleren Osten verbreitet. Wärter alter Weisheits- und Gesundheitstraditionen, die manchmal mitten in der Wüste lebten, genossen eine bemerkenswerte Gesundheit dank ihrer Kenntnis der Gesetze des Lebens und deren Benutzung auf Ebene der Nahrungsmittel der **gekeimten Samen**.

Von ihren Zeitgenossen wurden sie «Heilpraktiker» genannt, denn sie erhielten bemerkenswerte Heilungen, indem sie den Patienten empfahlen, rohe Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, ohne sie untereinander zu vermischen, die soeben im Gemüsegarten in vollkommenem Frische- und Vitalitätsstand gepflückt wurden.

Sie standen sehr nah zur Natur und waren die Vorgänger von dem, was man heute die Ökologie nennt.

Gegen Ende des Mittelalters wollten zahlreiche Kapitäne Navigationen am langen Kurs unternehmen, um die Welt zu entdecken. Leider wurden sie alle durch die sogenannte Skorbut-Schranken aufgehalten: nach ungefähr einem Monat auf dem Meer wurde die Mannschaft durch diese schreckliche Krankheit dezimiert, die auf den Mangel an Vitaminen C zurückzuführen war. Drei Seefahrer fanden die Geheimnisse, um weiter zu gehen.



Vasco de Gamma, Magellan und der Kapitän Cook entdeckten, wie man während mehrerer Monate segeln kann, ohne dass die Mannschaft unter Skorbut litt. Für den einen waren es die gekeimten Samen, die Vitamin C in Überfluss brachten. Für den anderen war es die Benutzung von Amaroli (indisches Wort, welches den Urin bezeichnet). Diese Technik besteht darin, seinen eigenen Urin zu trinken, damit jeder Vitaminmangel vermieden

werden konnte. Für den Dritten war es die Benutzung vom gegorenen Kohls (Sauerkraut), welcher während Monaten Vitamin C produzierte.

In der östlichen Küche wird heutzutage ein grosser Platz für die gekeimten Samen gemacht, und das industrielle Verfahren der Herstellung von Bier ist ebenfalls auf Keimtechnik basiert.

«Wenn Sie essen, nehmen Sie alle Sachen in ihrer natürlichen Form zu sich. Wenn Sie sie nicht kochen und die Nahrungsmittel auch nicht vermischen, dann werden Sie nie krank.»

Die Essenier

Die Harmonie der Nahrungsmittel

Alle unsere Nahrungsmittel setzen sich aus grossen und kleinen Molekülen zusammen; beziehungsweise «Macro- und Micronährstoffe». Der **Macronährstoffe** sind Proteine, wie Lipoide (Fette) und Kohlehydrate (Zucker). Die kleinen Moleküle, was sie betrifft, sind die **«Micronährstoffe»** wie **Vitamine, Minerale** und **Spurenelemente**. Diese beiden grossen Molekülgruppen sind in unserer Ernährung anwesend in verschiedenen Anteilen und Zusammensetzungen Grundlage der Vielfalt und des Reichtums unserer Ernährung.

All diese Substanzen nehmen den Weg zu unserer Zellen, sie sind «die Mahlzeit» unserer Zellen = **«Zellernährung»**.

Heute, in Anbetracht der Verschlechterung unserer Umwelt (Umweltverschmutzung, Behandlung der Böden usw.), wird es immer schwieriger, sich gesund zu versorgen. Die rohen Pflanzen, die auf einem gesunden die Boden gewachsen sind, reif gepflückt wurden und während der richtigen Saison gegessen werden, sind ein Pfand besserer Gesundheit.

Mit den **gekeimten Samen** ist es ein Schritt mehr zur **Qualität der Moleküle**, für unseren Organismus (**Macro- und Micronährstoffe**).

Vorteile der gekeimten Samen

Die moderne Ernährung ist arm in lebender Nahrungsmitteln, die alle ihre natürlichen Moleküle intakt behalten: Enzyme, Vitamine, pflanzliche Hormone, Spurenelemente und biologische Substanzen aller Arten.

Références scientifiques:

1: Plant Foods Hum Nutr. 1994 Jul;46(1):85-91.

Protein quality evaluation of sprouted maize.

Gupta HO.

Cummings Laboratory, Indian Agricultural Research Institute, New Delhi.

Protein, lysine, tryptophan, crude fibre (CF) and neutral detergent fibre (NDF) of sprouted, normal and hard endosperm opaque-2 (QPM) kernels increased, whereas in vitro protein digestibility (IVPD) decreased substantially up to five days of germination. Following the removal of radicles alone or both radicles and plumules from sprouted kernels. However, the contents of lysine and tryptophan were not affected significantly. For some stages of germination, these amino acids decreased slightly. In sprouted normal kernels, IVPD was higher whereas protein, lysine and tryptophan content was lower than that of sprouted QPM kernels respectively at all the stages of germination. In four days old sprouted normal kernels, after the removal of both radicles and plumules biological value (BV), net protein utilization (NPU) and utilizable protein (UP) increased over non-sprouted kernels whereas true digestibility (TD) reach at par with non-sprouted kernels. PMID: 7971791 [PubMed - indexed for MEDLINE]

1: Crit Rev Food Sci Nutr. 1980;13(4):353-85.

Cereal sprouts: composition, nutritive value, food applications.

Lorenz K.

The practice of sprouting of cereal grains has become popular in the western world. Sprouted grains are thought of as having exceptional nutritive value. Sprouting is easy and can be done without sophisticated equipment. Untreated seeds of good quality and high germination percentage are placed in an environment of adequate water, a desirable temperature, and a certain composition of gases in the atmosphere for several days for sprouting. The sprouts can be kept for a few days to over a week under refrigeration. They can be used in many different foods including breakfast items, salads, soups, casseroles, pasta, and baked products. Sprouting of grains causes increased enzyme activity, a loss of total dry matter, an increase in total protein, a change in amino acid composition, a decrease in starch, increases in sugars, a slight increase in crude fat and crude fiber, and slightly higher amounts of certain vitamins and minerals. Most of the increases in nutrients are not true increases, however. They simply reflect the loss of dry matter, mainly in the form of carbohydrates, due to respiration during sprouting. As total carbohydrates decreases, the percentage of other nutrients increases. There are no nutritional evaluations of cereal sprouts in humans. Animal studies with cattle, pigs, chickens, and rats have failed to show a superior nutritive value of sprouted grains over ungerminated grains. Studies with humans are not likely to produce more encouraging results. PMID: 7002472 [PubMed - indexed for MEDLINE]

1: Plant Foods Hum Nutr. 1989 Sep;39(3):267-78.

Compositional and digestibility changes in sprouted barley and canola seeds.

Chung TY, Nwokolo EN, Sim JS.

Department of Animal Science, University of Alberta, Edmonton, Canada.

Barley and canola seeds were sprouted over a 5 day period, in laboratory conditions under room temperature (22 degrees C) and room lighting. Following initial hydration, seeds were kept moist by wetting the germination trays at 9 a.m., 1 p.m. and 6 p.m. daily. A parallel germination experiment using 200 g quantities of seeds in petri dishes was conducted. Starting from the second day of germination, and every day, dishes of germinating seeds were removed, oven-dried, weighed and milled for proximate and chemical analysis. Seeds from the main germination experiment were fed in a digestibility trial to Wistar rats. Results indicated that sprouting was associated with depletion of many nutrients in both barley and canola, the major losses being in respect of dry matter, gross energy and triglycerides. In barley (but not in canola) sprouting was associated with significant increases in crude fiber and diglyceride content. In canola, there were significant losses in lipid content and increases in phytosterol and phospholipid content. Digestibility data showed an enhancement in digestibility of nutrients in barley but not in canola, implying that sprouting improved nutritional quality of barley but not canola. PMID: 2608636 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Die industriellen Vorgänge der Umwandlung, Pasteurisierung, Konservierung sowie Färbung der Produkte helfen dem Verbraucher nicht, bei guter Gesundheit zu bleiben. Diese Nahrungsmittel werden stark an lebenden Substanzen beraubt.

Ja wirklich, zitieren Sie ein Nahrungsmittel, welches Sie noch **lebend** essen (ausgenommen die Austern). Die gekeimten Samen gehören zu diesen seltenen Nahrungsmitteln, die noch **lebend** sind, wenn wir sie an unseren Mund tragen.

Vorteile des Keimens

Getreide-, Hülsenfruchtsamen (nicht gekeimt)

Kohlehydrate: grosser Stärkereichtum, lange Zuckerketten (60%-70% Getreide; 40%-45% Hülsenfrüchte) verlangt eine grosse Verdauungsanstrengung durch die Enzyme, umso mehr, wenn sie gekocht sind (Polymerisation, «Klebstoff»)

Proteine: 7%-10% für die Getreide; 23%-34% für die Hülsenfrüchte - aber Verdauungsschwierigkeiten von Hülsenfrüchten und Aminosäuren, je nach Getreide oder Hülsenfrüchten begrenzt.

Lipoide: 1%-8% nach dem ob es Getreide oder Hülsenfrüchte sind.

Gekeimter Samen: biochemische Umwandlung und durch das Keimen erworbenes Potential:

Grosse Menge in Enzymen, geteilten Proteinen, Aminosäuren, Fettsäuren, einfachem Zucker mit hohen biologischen Werten, Hormone (Soja: phyto-östrogen zum Beispiel)

Bessere Biodisponibilität: Absorption und Assimilation (Darm)

Weniger Arbeit im Verdauungsniveau, Vorverdauung von Proteinen, Lipoiden, Kohlehydraten (weniger enzymatisches Beanspruchen)

Reich an Mineral, Vitamin dessen Kalzium (remineralisierend), und des Kaliums (Hypotenser), in Form von Zitraten, Malaten und Bicarbonate (alkalisierende)



«Befeuchten Sie Ihr Getreide, damit der Wasserengel hineingehen kann. Legen Sie es an die Luft, damit der Luftengel es umfassen kann. Setzen Sie es vom Morgen bis am Abend ans Licht, damit der Sonnenengel auf ihn herunter kommt. Durch diese drei Engel gesegnet, wird Ihr Getreide den Keim des Lebens manifestieren».

Die Essenier

Vorteile der gekeimten Samen auf die Gesundheit

Alles zeigt uns, dass die Ernährung der Essenier eine aussergewöhnliche Wirtschaft in unserer Biochemie erlaubt, unnötige Abfälle vermeidet und eine sehr **grosse Nahrungswirksamkeit** ab **kleinen Nahrungsmittelmengen gewährleistet**.

Die Klassifizierung der Nahrungsmittel, die sich auf das Gehalt in Proteinen, Kohlehydraten, Fetten und Kalorien basiert, könnte durch **eine neue Klassifizierung ersetzt werden, die nach der Kapazität, welche jedes Nahrungsmittel hat, Leben zu erbringen**.

Neue Klassifizierung

Neue mögliche Klassifizierung der Nahrungsmittel dank dem Keimen und «den lebenden» Nahrungsmitteln:

1. Das biogenetische Nahrungsmittel: Lebenserzeuger (in Griechisch)

ÿ Samen, Nüsse, gekeimtes Gemüse und junge Sprossen, deren biochemische Kapazitäten durch das Keimen ausgezeichnet: dieses führt zu neuem Leben, indem sie die Kräfte schlafenden Lebens mobilisiert, indem sie so einen Gesamtausdruck des lebenswichtigen Potentials des Nahrungsmittels gewährleistet.

2. Das bioaktive Nahrungsmittel: unterstützt, erhaltet das Leben aufrecht > frisches Obst und Gemüse.

3. Das biostatische Nahrungsmittel: verlangsamt das Leben > gekochte Nahrungsmittel.

4. Das biozidische Nahrungsmittel: zerstört das Leben > Nahrungsmittel, die schädliche Substanzen enthalten: chemische Stoffe, raffinierte und konditionierte Nahrungsmittel, Konservierungsstoffe, die Wasserstoffe beinhalten, Emulsionsmittel, Befeuchter, Antioxydationsmittel usw. Diese chemischen Produkte stören das natürliche biochemische Gleichgewicht der Nahrungsmittel und dadurch die Gesundheit der Verbraucher.

Références scientifiques:

1: Crit Rev Food Sci Nutr 1989;28(5):401-37.

Nutritional improvement of cereals by sprouting.

Chavan JK, Kadam SS.

Department of Biochemistry, Mahatma Phule Agricultural University, Rahuri, India.

Cereal grains form a major source of dietary nutrients for all people, particularly those in the developing countries. However, the nutritional quality of cereal grains and sensory properties of their products are inferior due to lower protein content, deficiency of certain essential amino acids, lower protein and starch availabilities, presence of certain antinutrients, and the coarse nature of the grains.

The consumption of sprouted cereals is becoming popular in various parts of the world. Sprouting of grains for a limited period causes increased activities of hydrolytic enzymes, improvement in the contents of certain essential amino acids, total sugars, and B-group vitamins, and a decrease in dry matter, starch, and antinutrients. The digestibilities of storage proteins and starch are improved due to their partial hydrolysis during sprouting. The magnitude of the nutritional improvement is, however, influenced by the type of cereal, seed quality, sprouting conditions, and it is not large enough to account for in feeding experiments with higher animals. In this review, the available literature concerning the nutritional improvement of cereals by sprouting and utilization of sprouted cereals in traditional and processed foods has been compiled and is critically reviewed.

1: Plant Foods Hum Nutr. 1992 Oct;42(4):319-27.

The effects of sprouting times on nutritive value of two varieties of African yam bean (*Sphenostylis stenocarpa*).

Obizoba IC, Nnam N.

Department of Home Science and Nutrition, University of Nigeria, Nsukka.

Forty-eight rats (80-125 g) were used to determine the nutritive value of two sprouted varieties of African yam bean. The cream and brown varieties were each sprouted for 36, 48 and 72 h and blended with corn in a 70:30 ratio (protein basis) to provide 1.6 g N/100 g diet for the entire study period. Sprouting for 48 h caused an increase in most of the parameters tested for both varieties. Sprouting increased natural enhancement of nutrients. PMID: 1438076 [PubMed - indexed for MEDLINE]

1: Z Lebensm Unters Forsch. 1987 Nov;185(5):386-93.

The influence of germination on the nutritional value of wheat, mung beans and chickpeas

Harmuth-Hoene AE, Bogner AE, Kornemann U, Diehl JF. Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe, Bundesrepublik Deutschland.

The changes in nutrients during the germination of wheat, mung beans and chickpeas were investigated. Germination was performed under conditions commonly used in the household. The amount of water taken up during 4 days of germination varied from 159 g/100 g (chickpeas) to 450 g/100 g (mung beans). For all three seeds losses of dry matter and carbohydrates were observed. In wheat and mung beans, phytic acid was partially hydrolyzed. In mung beans, the total fat content decreased. Increases in the content of polyunsaturated fatty acids in wheat and of dietary fibre in wheat and mung beans were noted. At a constant level of crude protein, a measurable rise in limiting amino acids was observed in wheat and mung beans. Frequent watering during germination caused losses of Fe, between 9% and 21%, K (27% in chickpeas) and Cu (17% in chickpeas). Except for vitamin B6 in both legumes and vitamin B1 in chickpeas, accumulation of the vitamins under investigation (B1, B2, B6, C, E) was noted. Owing to these changes during germination, the nutritional value of the three seeds has been improved to various extents, most distinctly in wheat and least noticeably in chickpeas. Compared with other vegetables, sprouted seeds can be considered a valuable addition to the diet. PMID: 3433953 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Ideale Ernährung und Gesundheitsgewinn

Ideale Ernährung:

- > **25% von biogener Nahrungsmittel:** gekeimte Samen und gegorene Nahrungsmittel (gegorenes Gemüse, Käsesorten, Pflanzen)
- > **50% von bioaktive Nahrungsmitteln:** frische Pflanzen
- > **25% biostatische Nahrungsmittel:** umgewandelte, raffinierte oder gekochte Nahrungsmittel

Quelle: Dr. E. B. Szekely

Gesundheitsgewinn, der mit biogenen (gekeimte Samen) und bioaktiven (frische Pflanzen) Nahrungsmitteln zusammenhängt

- > sie gewährleisten eine progressive Assimilation des Zuckers
- > sie stabilisieren den Blutzuckersatz; vermindern das Verlangen von Süßem (sweet craving)
- > sie regeln den Darmtransit
- > das Sättigungsgefühl kommt schneller
- > sie bringen kondensierte Nahrungsmittel grosser Qualität
- > sie verbessern den Transport des Sauerstoffs
- > sie sind zu molekularer Synthese fähig
- > sie gewährleisten eine aussergewöhnliche Wirtschaft des Metabolismus, denn es werden wenig Abfälle produziert
- > sie stimulieren den Metabolismus und die Zellregeneration
- > sie verstärken den biologischen Widerstand (Immunität) und die Selbstheilung

Intoleranz und Allergien auf Nahrungsmittel

Intoleranz von Gluten: Heute sind immer mehr Personen intolerant oder allergisch auf Gluten: das Protein des Getreides (oder Weizen) sowie deren Derivate: Dinkel Kamut, Roggen, Gerste, Hafer, Triticale. Es ist das am meisten benutzte und denaturierte Protein der Lebensmittelindustrie.

Es handelt sich um ein grosses Proteinmolekül, welches die Wand der Eingeweide anfällt. Nach und nach wird die Darmwand empfindlicher; es bilden sich Öffnungen zwischen den

Zellen («Leaky gut Syndrom»), was den Übergang anderer Moleküle ins Blut begünstigt, welche der Körper nicht erkennt (Antigene/Antikörper). Der Darm (oder das zweite Gehirn), befinden sich am Anfang zahlreicher Gesundheitsprobleme und Pathologien: Allergien, entzündliche Krankheiten, autoimmune Krankheiten, infektiös, Verdauungsprobleme (Crohn), Autismus, Beachtungsdefizit (Kind) usw.

Die gekeimten Samen sind ein guter Hinweis in all diesen Fällen, denn:

- > das gekeimte Getreide wird besser toleriert (zum Beispiel: Essens-Brot)
- > andere vom Getreide nicht abgeleitete Nahrungsmittel werden besser toleriert, umso mehr, wenn Keimen (Quinoa, Amaranth, Linsen, Tapioca, ...)
- > bessere Verdauung, weniger Arbeit für den Darm

Welche Samen zum Keimen bringen?

Die Getreidesamen: der Hafer, die Gerste, das Getreide, der Dinkel, das Quinoa, die Hirse, der Buchweizen, der Roggen.

Die Hülsenfruchtsamen: die Linsen, die Kichererbsen, die Soja, das Alfalfa (oder Luzerne), Fenugrec.

Die Ölsaaten: der Sesam, die Sonnenblume, die Mandeln, Haselnüsse, Nüsse und andere ölige Früchte.

Die ganzen Gemüsesorten: die Rübe, der Brokkoli, die Möhre, der Sellerie, der Fenchel, die Rübe, der Lauch, der Rettich, der Kohl, die Zwiebel, Kresse.

Aromatische Gräser und Pflanzen: Dill, Basilikum, Rakete usw.

Gekeimte Samen: für wen?

Hinweise: die gekeimten Samen können für alle eingeführt werden: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, schwangere Frauen, Patienten, ältere Menschen, Sportler usw. progressiv und stufenweise. Es gibt keine spezifische Quantität, jedermann ist verschieden, und die Bedürfnisse müssen deren Lebensstilen angepasst werden. Man kann sie und progressiv in kleinen Quantitäten einführen. Vermeiden Sie, davon am Abend zu konsumieren, denn sein Reichtum in Vitamin C kann Schlaflosigkeit bewirken.

Kontraindikationen: Bis zum heutigen Tag nicht bewiesene Gegenanzeigen.

Fragen und Antworten

Welches sind die Hauptnahrungsinteressen der gekeimten Samen?

- > Vitamine, Minerale, Enzyme, Proteine, Fettsäuren mit hohen biologischen und sehr leicht assimilierbaren Werten mit sehr wenig Verdauungsarbeit.
- > Ausgelöst durch den Kontakt des Samens mit dem Wasser bewirkt das Keimen eine beträchtliche Erhöhung der vorher existierenden Nährstoffe im nicht gekeimten Samen: sie multipliziert ihr Potential mit ungefähr acht.

Z.B.

- > 100 g grüne Soja enthalten 100 mg Vitamin C innerhalb 24 Stunden Keimen und 700 mg innerhalb von 72 Stunden.
- > Der Gehalt von Vitamin B12 der Linsen geht von 0,43 mg pro Kg bis 2,37 mg pro Kg nach 4 Tagen Keimen.
- > Während dem Keimen erhöht der Hafersamen seine Kalziumproduktion um... 300%!
- > Die Vitamin B2 (Riboflavine), steigt um 130%, die Vitamin B6 (Pyridoxin) um 500% und die Blattsäure um 600%.

Spiele die gekeimten Samen eine günstige Rolle bei der Aufrechterhaltung des säure-basischen Gleichgewichts unseres Organismus?

> Die lebende Ernährung (roh: Obst, Gemüse, gekeimte Samen) ist hauptsächlich alkalisch (basisch). Sie dreht den Säurebildungsvorgang des Organismus um, der durch unseren Lebensstil (Stress) und die Ernährung (Exzesse von gesättigten Fetten, raffinierte Nahrungsmittel, Pestizide, Aufmunterer, usw.) der Grund von Störungen im Mineralgleichgewicht erzeugt wurde.

> Diese Störungen sind Risikofaktoren, die in der Auslösung verschiedener Pathologien impliziert sind: kardiovaskuläre Krankheiten, Bluthochdruck, Osteoporose, Harnlithiase, Diabetes von Typ II...

> Die gekeimten Samen, lebende Nahrungsmittel und voll mit Sauerstoff, tragen zur Eliminierung dieser Säuren, welche die metabolischen Störungen behindern, dies durch ihren wichtigen Gehalt an Enzymen, Vitaminen, Mineralen, darunter der Kalzium (Remineralisierer) und des Kaliums (zu niedriges Blutdruckelement) in Form von Zitraten, Malaten und Biokarbonate (alkalisierendes Salz) bei.

Sie stellen also ein einfaches und wirksames Mittel dar, das Gleichgewicht der Säuren und der Grundlagen wiederherzustellen.

Gibt es Kontraindikationen für Personen mit empfindlichem Darm?

> In Anbetracht der grossen Menge an Enzymen muss der Körper die eigenen Enzyme nicht monopolisieren, die oft in ungenügender Menge vorhanden sind.

> Die gekeimten Samen sind an pflanzlichen Fasern reicher, sie ermöglichen ein gutes Funktionieren des Darmes und vermeiden Verdauungsstörungen (Verstopfung, Gas, Schmerzen...).

> Die gekeimten Samen, durch ihre entgiftende Wirkung auf den Organismus, können bestimmte vorübergehende Symptome verursachen wie:

- Kopfschmerzen, Ermüdung, Durchfall, usw.

Wie werden sie benutzt?

Zum Frühstück: Bananen- und Sonnenblumenkerncreme, ...

In Kollation: pflanzliches Joghurt, Rosinen und gekeimte Alfalfasprossen, ...

Zum Aperitif: Möhrensaft mit Alfalfa, Tomatensaft mit Fenchel, Avocado-creme mit gekeimter Sonnenblume, Meeressalat und Alfalfa auf Reistoast, ...

Gemüsesuppen und -cremen: Zucchini- und Fenugrec-Creme, Tomatensuppe mit Linsenkeimen, Koralle, rotes Paprikaschoten- Gaspacho mit 2 Sonnenblumen, ...

Sossen: Salatsosse mit Tamari und gekeimter Sonnenblume, Mayonnaise mit gekeimtem Sesam, Fenchelkuli mit gekeimtem Buchweizen, ...

Rohkost: gekeimter Samensalat mit Tofu, geriebener Möhrensalat mit Rotkohl, Salat mit den Linsenkeimen, Nussöl und Kurkuma, ...

Speisen: Omeletten mit gekeimten Samen, cremiger Sonnenblumenrisotto, pflanzlichen Fladen, gefüllte Pfannkuchen, Kartoffel mit grünen Zwiebel, ...

Parfümierte Sossen: für Teige oder Getreide.

Käsesorten: klein Frischkäsewürfel mit den gekeimten Samen, Geschlagenes Eiweiss mit feinen Sprossen, ...

Nachtische und Früchte: Birnenmus mit gekeimtem Getreide gekeimte Sonnenblumenmousse, gelbe Melone in Salat, Bananen- und Mandeleis, ...



"Sprouts and Sprouting",
Valérie Cupillard, Grub Street Publishing

Case Study 10

> Since 1991, in St Petersburg, the residents of an appartement block are growing fruits and vegetables in a roof garden. Ideal solution to survive in difficult situations (food shortage). Members of the Urban Gardening Club help the most disadvantaged people proposing them more fruits and vegetables making them more affordable and accessible. This especially applies to low-income people for who an increase of fruits and vegetables consumption could improve health.

> Many Russian low-income workers believe it is economical to fill up on inexpensive starchy foods like potatoes and bread, or fatty foods like butter and meat, while avoiding more expensive fresh fruit and vegetables. «A diet high in saturated fat, combined with low consumption of vegetables and fruit, contributes an estimated 30% of the cause of heart disease,» says WHO Regional Adviser for Nutrition Aileen Robertson. It is estimated that up to 40% of cancers could be prevented by increasing the intake of vegetables, fruit and fibre (1). It is recommended that the Russian citizen consume five servings or 400 grams of fruits and vegetables (not including potatoes) every day. But consuming that amount is difficult, essentially for economics matter (2).

> Sprouted seeds are an interesting alternative in this case, they are cheap, of easy access and allows an enrichment in vital substances (vitamins, minerals, etc.) at the nutritional level. A flyer about sprouted seeds has been released to explain how to grow them easily at home.

Sprouted seeds can so be seen has an effective mean to fight undernutrition and poverty.

Former UN High-Commissioner for Refugees and Chairman of the Bellerive Foundation (Switzerland), wrote about sprouted seeds:
«To be free from suicidal eating habits of industrial societies, to provide inhabitants of the Third-World the nutritional intake they need, we have to learn how to use primary technologies that allow people to avoid disease and hunger. To sprout seeds is an extremely easy way. This technique can be applied by anybody in any country as only good quality sees, some water and adapted containers are required»

1) CINDI dietary guide. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2000 (document EUR/00/5018028).

2) Urban and Peri-Urban Food and Nutrition Action Plan. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2001 (document EUR/01/5026040).

Perspektiven und Ernährung der Zukunft

In unseren modernen Gesellschaften leiden wir sehr oft unter Mängeln aus Vitaminen und Mineralen (Überkonsum raffinierter Getreide und in Mikronährstoffen verarmte Böden). So wird es heute zu Tage eine Notwendigkeit, unsere tägliche Ernährung durch Kapseln und andere Tabletten/Nahrungsergänzungen zu vervollständigen.

Die gekeimten Samen erfolgen in einer interessanten therapeutischen Dynamik; sie erlauben, die Mängel an unserer Ernährung zu unterstützen, indem sie sie in aktiven biologischen bekannten Substanzen bereichern, wie:

- > Phyto-östrogen, Isoflavone (Daidzenie, Genistein im Soja)
- > Lecithin (regeln den Fettsatz im Blut)
- > Säurehaltige wesentliche Aminos (Tryptophan, Methionie, Lysin, Arginie, Histidin, Zystin usw.)
- > Pythosterin, pflanzenschützliche Substanzen
- > Phytonährstoffe, Antioxydationsmittel (Hilfe für die Zellregeneration: gegen das Altern)
- > Chlorophyll

und viel andere Moleküle mit grosser Macht bis zum heutigen Tag noch unbekannt!

Die gekeimten Samen gehören zur Ernährung der Zukunft; sie verschaffen eine unmittelbare Energie, eine Geistesschnelligkeit und eine bessere Empfindlichkeit bezüglich, was für uns gut ist.

Gekeimte Samen bekämpfen die Mangelernährung und die Armut

Bei der einundfünfzigsten Sitzung, die im September 2001 in Madrid abgehalten wurde, hat der regionale Ausschuss der WGO für Europa festgestellt, dass auf Grund der grossen Anzahl von Angaben, die die Existenz einer Verbindung zwischen der Armut und der Gesundheit hervorheben, es den Gesundheitssystemen obliegt, zu den Anstrengungen zur Reduzierung der Armut beizutragen.

«Das Ausmass der Armut in Europa heute ist unumstritten: wichtige Ungleichheiten hinsichtlich Gesundheit und des Wohlergehens bleiben in all unseren Ländern fortbestehen, und in einer grossen Zahl, unter ihnen erweitert sich der Graben zwischen Reichen und Armen noch mehr».

Ein Bericht ist auf diesem Gebiet mit Analysen von Fallstudien angefertigt worden. Er stützt die ersten Ergebnisse der WGO auf Art und Weise, dessen Gesundheitssysteme eine Auswirkung positiv auf die Reduzierung der Armut haben können.

10 Geschichte oder Fallstudien sind in diesem Bericht berichtet worden. Jede Geschichte zeigt, dass es möglich ist, die Auswirkungen der Armut auf die Gesundheit meistens reduzieren zu helfen, ohne dass es notwendig ist, die bestehenden Praktiken gründlich zu reformieren noch komplexe wissenschaftliche Modelle zu entwickeln. Diese Fallstudien haben sich, in ihrem besonderen Zusammenhang, trotzdem als Erfolg erwiesen.

