

KEIMLINGE, eine gesunde und wohlfeile Nahrung (von Viktoras Kulvinskas)

Netze deinen Weizen, auf daß der Engel des Wassers
in ihn eingehen kann. Setze ihn dann der Luft aus, auf
daß der Engel der Luft ihn umarmen kann. Und laß ihn
vom Morgen bis zum Abend an der Sonne, auf daß der
Engel des Sonnenscheins sich auf ihm niederlassen kann.
(ESSÄISCHE Johanneslehre)

Keimlinge sind das Hauptnahrungsmittel der Hunza, die für ihre unübertreffliche Gesundheit und Langlebigkeit berühmt sind. Sie liefern ihnen während des kalten Winters im Himalajagebirge alle wesentlichen Nährstoffe. Allen Asiaten sind Keimlinge bekannt. Allmählich lernt man nun ihren Wert auch im Westen schätzen. Der Same ist ein Lagerhaus an Nahrungsenergie, die dem Wachstum und der Entwicklung einer neuen Pflanze dient. Den trockenen Samen kennzeichnet eine auffallend niedrige Umsetzungsrate. Wird er befeuchtet, so setzen sich die stabilen Nährstoffe in Lebenskomponenten um. Die chemischen Veränderungen des keimenden Samenkorns bringen eine mächtige Enzymfabrik in Gang, die in einem späteren Wachstumsstadium nie mehr übertroffen wird. Diese reiche Enzymkonzentration bewirkt beim Stoffwechsel des Menschen erhöhte Enzymtätigkeit, die das Blut und die Verdauungsorgane regeneriert.

Es ist erwiesen, daß Gemüse- und Körnerkeime ein vollständiges Protein enthalten. Sie können also alle Nahrungsmittel ersetzen, die für gesundes Wachstum und Fortpflanzung erforderlich sind. Dem Keim geht die schleimbildende Eigenschaft der meisten Gemüse ab. Keimlinge rufen keine Blähungen hervor. Rohes Protein wird in wesentliche Aminosäuren umgesetzt, die Stärke größtenteils in einfachen Zucker verwandelt, wodurch die Keimlinge ein vorverdautes Nahrungsmittel werden. Der Same mag Stärke enthalten, der Keim enthält nur Zucker. Daher wird er vom Körper vollständiger assimiliert. Man ißt weniger. Erleichterte Verdauung bedeutet, daß man die Körperkräfte für andere Tätigkeiten nutzen kann.

Der Vitamingehalt des Samens erhöht sich beim Keimen beträchtlich. Je nach Art ist der höchste Vitamingehalt gewöhnlich 50 bis 96 Stunden nach Beginn des Keimens erreicht.

Keimlinge liefern besonders große Mengen an Vitamin C und B- Vitaminen, erhebliche Mengen auch an Vitamin A und E.

Beim Weizenkorn verdoppelt sich das Gewicht nach dreitägigem Keimen. Nach vier Tagen ist der Gehalt an Vitamin E um 300 % erhöht, bei einigen Vitaminen des B-Komplexes um 20 bis 600 %. Viehzüchter haben festgestellt, daß sterile Kühe wieder fruchtbar werden, wenn man ihnen neben der üblichen Nahrung Weizen- oder Haferkeimlinge verfüttert. Bei Bullen hat man die gleiche Beobachtung gemacht.

Vitamin E gilt als Antisterilitäts- und Fertilitätsvitamin; sein Mangel führt zu Fehl- und Frühgeburten. Es liegt also klar zutage, warum die Ernährung mit Keimlingen dem normalen Geschlechtsleben förderlich ist. Die Jugendkraft bleibt auf diese Weise erhalten.

Rutin (Vitamin P) kommt nur in wenigen Nahrungsmitteln vor (Mangelsymptom: Zunahme der Gefäßdurchlässigkeit, Neigung zu Blutungen ins Gewebe). Buchweizen hingegen enthält sehr viel. Die Sojabohne gehört zu den vielseitigsten Nahrungsmitteln und zu den wenigen Samen, deren Asche alkalisch ist. Soja wird sauer wie Milch. Die beste Verwendung der Keimlinge ist die Herstellung von Käse und Joghurt. Die drei Tage alten Keimlinge können vor der Zubereitung im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Luzerne hat zwar die kleinsten Samenkörper, aber in bezug auf Nährgehalt der Keime schießt sie den Vogel ab. Ihre Wurzeln erstrecken sich nämlich an die 30 m weit und nehmen dementsprechend Mineralstoffe und andere Nährmittel aus.

Keimlinge unterscheiden sich dadurch von allen anderen Proteinlieferanten, daß ihr Protein in Form von Aminosäuren, Enzymen, Chlorophyll und Hormonen vorkommt. So ist das

Protein entweder vorverdaut oder kann vom Körper leicht verwertet werden. Harnsäure wird von ihnen überhaupt nicht gebildet.

Der Proteingehalt hängt mit der Gewichtszunahme zusammen. Auch bei der Luzerne zeigt sich das: Die Gewichtszunahme beträgt beim Keimen das Siebenfache, der Proteingehalt erhöht sich gleichzeitig um 2 bis 5%.

Bei der Mungo-Bohne hat man folgendes festgestellt. Beim Keimen wird die Stärke in Zucker umgesetzt. Ihr Kohlenhydratgehalt entspricht dem der Wintermelone. Der Feuchtigkeitsgehalt des Samens erhöht sich im Keim von 10,7 auf 88,8%, genau wie bei Früchten. Protein wird in Aminosäuren umgesetzt, die Konzentration vermindert sich wie bei einer getrockneten Feige.

Der Kalorienwert ist etwas geringer als bei der Papaya und etwas höher als bei einer sehr süßen Melone. Eine Tasse voll (1/4 Pfund) hat 40 Kalorien. Der Vitaminwert: Vitamin A wie Zitrone, Thiamin wie Avocado, Roboflavin wie gedörrter Apfel, Niacin wie Banane, Ascorbinsäure wie Ananas.

Jahrelange Versuche mit Keimlingen haben ergeben, daß die folgenden am empfehlenswerten sind: Mungo-Bohne, Luzerne, Adzuki-Bohne, Buchweizen, Sonnenblume, Weizen, Bockshornklee.

Andere Keimlinge, die der Gesundheit nicht ganz so zuträglich sind, können in der Übergangszeit verwendet werden: Kichererbsen bleiben stärkehaltig und verursachen Blähungen; Linsen, die nicht drei Tage oder noch länger gekeimt haben, haben harnsäurebildende Eigenschaften, doch allzu lange Keime sind sehr zäh. Alkalische Reaktion und hoher Proteingehalt machen die Sojabohne schwerverdaulich und bewirken oft Blähungen. Aus Sojakeimlingen stellt man der leichteren Verdauung wegen am besten Käse oder Joghurt her. Reis- und Hirsekeimlinge sind sogar nach siebentägigem Wachstum noch immer sehr stärkehaltig; das Gras enthält wenig Flüssigkeit und wächst nur langsam.

Nach Meinung des Biochemikers Ernest T. Krebs wirken Keimlinge bösartigen Tumoren entgegen. Er erklärt das folgendermaßen:

„Nitriloside sind antineoplastisch. Bei ihrer Spaltung im Körper werden Cyanid und Benzaldehyd freigesetzt. Normale Körperzellen können sich vor diesen chemischen Stoffen schützen, Krebszellen jedoch nicht. Die Krebszellen werden von ihnen vernichtet.“ (Cancer Control Journal, September 1970)

Die Keimlinge einiger Gräser und Gemüse haben einen doppelt so großen Nitrilosidgehalt wie die ausgewachsene Pflanze. Es kommt sogar vor, daß er bei der ausgewachsenen Pflanze vollständig fehlt.

Praktische Anweisungen Keimlinge sind eine vortreffliche Zutat zu jeder Diät und sollten bei keiner Mahlzeit fehlen. Salate, Saucen, Suppen, Eintopfgerichte erhalten durch sie besonderen Nährwert. Der frischgepreßte Saft ist ein besonders gesundes Getränk.

Das Einweichwasser ist reich an wasserlöslichen Nährstoffen und Enzymen, die gut für die Verdauung sind. Man weicht Luzernesamen 4 Stunden ein, Bohnen und Körner 15 Stunden; die Menge beträgt zwei Teile Wasser auf einen Teil Samen.

Jeder lebende Same ist keimfähig. Selbstverständlich verwendet man keinerlei Keime von Nachtschattengewächsen (Kartoffeln, Tomaten usw.), deren Blätter bekanntermaßen giftig sind.

Körner (Weizen, Hafer, Roggen, Gerste) müssen über drei Tage keimen; sie sind dann zu doppelter Größe angeschwollen, und der Keimling ist ungefähr 1 1/4 cm lang. 3 bis 5 Tage alte Adzukikeime schmecken wie frische Erbsen. Süß und zart sind die Keimlinge von Mungo-Bohne, Sojabohne, Linse, Kichererbse nach 3 bis 4 Tagen; danach können sie, zumal wenn sie dem Licht ausgesetzt sind, grün und zäh werden.

Salbei-, Sesam- und Leinsamen läßt man nur 24 Stunden keimen.

Besonders Sesamsame entwickelt sonst einen bitteren Geschmack.

Allerdings kann man ältere Sesamkeimlinge statt scharfer Gewürze für Salatsaucen verwenden.

Luzerne und Bockshornklee sind nach mindestens einwöchigem Keimen am besten. Maiskeimlinge schmecken süß wie Bonbons.

Die Keimlinge der Sonnenblume, die 2 bis 4 Tage brauchen, sind noch schmackhafter als ihre Kerne.

Gemüse kann man zwei bis sechs Tage keimen lassen. Jeder Gartenbesitzer sollte selbst experimentieren, mit Spinat, Mangold, Sellerie, Knoblauch, Kopfsalat, Kohlrübe, Petersilie, mit allem, was er anbaut (Nachtschattengewächse natürlich ausgenommen).

Auch „Unkraut“ wie Löwenzahn, Sauerampfer usw. gibt gesunde Keimlinge her. Doch wer den Samen wilder Pflanzen sammelt, muß sich in der Botanik auskennen, damit er die giftigen meidet.

Um sich den höchsten Nährwert zu sichern, kaufe man nur den Samen organisch gedüngter Pflanzen. Man erhält ihn im Reformhaus und von entsprechenden landwirtschaftlichen Betrieben (Postversand).

Fürs Keimen kann man jedweden Behälter verwenden, sofern er nicht aus Aluminium, Kupfer oder Eisen besteht. Durchsichtige Einmachgläser und Konservengläser sind besonders vorteilhaft.

Ein fehlender Deckel kann durch ein Nylon- oder Mulltuch ersetzt werden, das von einem Gummiband festgehalten wird. Man benutzt es auch beim Abgießen. Der Same wird gründlich gewaschen und in destilliertem Wasser eingeweicht. Je kleiner die Samenkörner, desto kürzer die Einweichzeit.

Wenn das Wasser abgegossen ist, stellt man den Behälter an einen dunklen, warmen Ort (17 bis 21° C), um das Keimen zu beschleunigen. zweimal täglich wird mit lauwarmem Wasser durchgespült, das man in den Behälter gießt und dann abschüttet.

Samenhülsen schwimmen oder versinken; man entfernt sie sorgfältig, desgleichen andere Unreinheiten. Die Behälter sind vor Sonne zu schützen, weil allzu starke Wärme den Keimlingen schadet.

Sojabohnen- und Sonnenblumenkeimlinge sind besonders zart und brechen leicht. Sie müssen entsprechend vorsichtig behandelt werden.

Mungo-Bohnen sind insofern eine Ausnahme, als sie mindestens 15 Stunden einweichen, in vollständiger Dunkelheit bei wenigstens 27° C keimen und dreimal täglich gespült werden müssen. Die süßen, zarten Keime, die hohen Feuchtigkeitsgehalt haben, brauchen 3 bis 5 Tage. Sie schwimmen an der Oberfläche. Vor Aufbewahrung oder Verwendung spült man die grünen Hülsen weg.

Keimlinge können im Kühlschrank aufbewahrt werden, wo sie ganz langsam weiterwachsen. Wenn man den Keimungsprozeß aus irgendeinem Grund unterbrechen muß – etwa wegen unvorhergesehener Abreise –, bewahrt man die Keimlinge, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, im Kühlschrank auf, und setzt den Prozeß dann nach Bedarf fort. Wenn Keimlinge verderben, ist Austrocknen daran schuld.

*aus Viktoras Kulvinskas: Leben und Überleben. Kursbuch ins 21. Jahrhundert.
Hirhammer Verlag, ISBN 3-921288-57-6*