

Rose-Marie Nöcker

Das große Buch der Sprossen und Keime

Leseprobe

[Das große Buch der Sprossen und Keime](#)

von [Rose-Marie Nöcker](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b16862>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

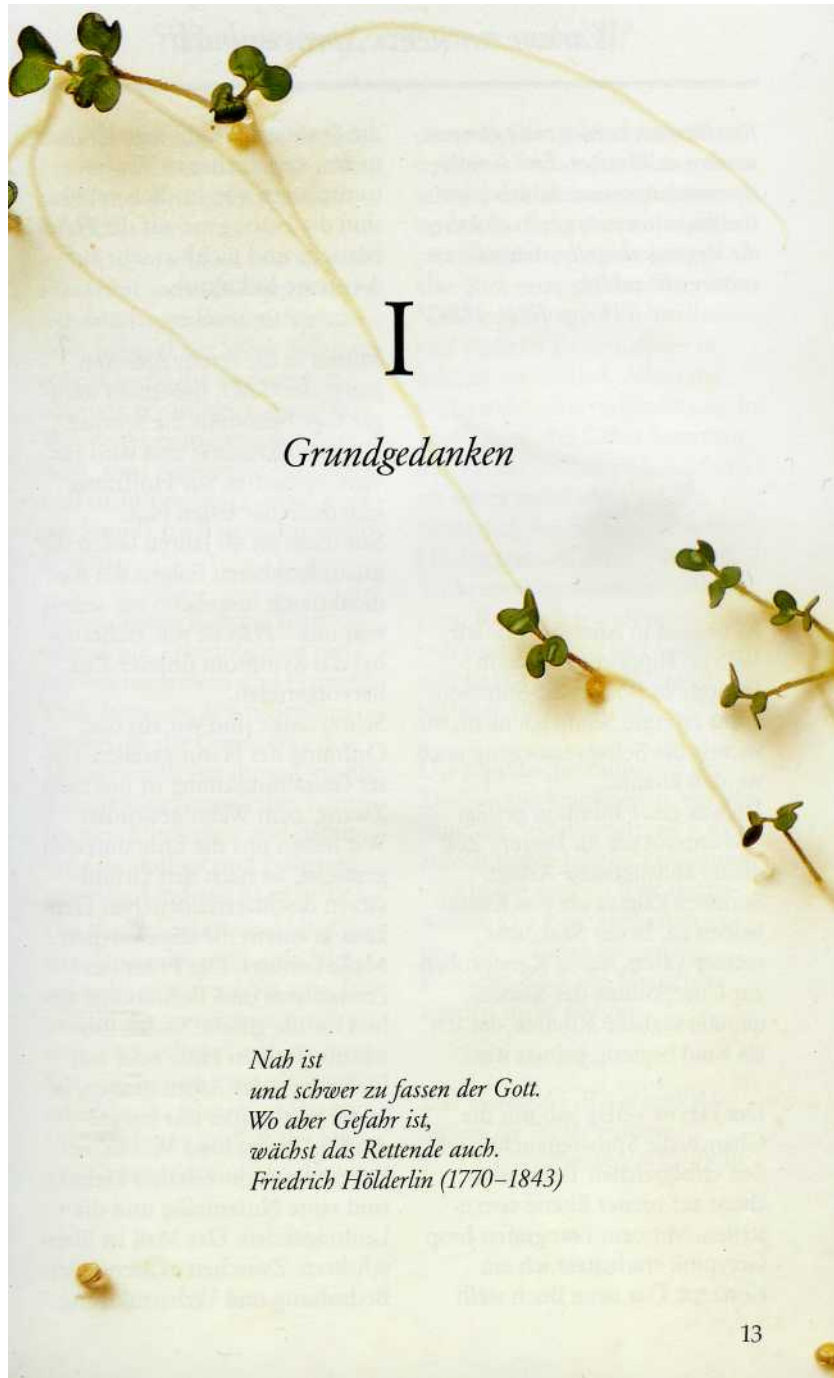
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Leseprobe von R.-M. Nöcker, „Das große Buch der Sprossen und Keime“
Herausgeber: Heyne-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Warum ein neues Sprossenbuch?

Revolutionen werden nicht gemacht, sondern sie kommen. Eine Revolution wächst genauso natürlich wie eine Eiche. Sie entwickelt sich aus der Vergangenheit. Ihre Grundlagen reichen weit zurück.

Wendell Phillips (1811-1884)



Es begann in Amerika. Als ich 1975 im Hippocrates Health Institute in Boston die Sprossenzucht erlernte, ahnte ich nicht, wie wichtig die Selbstversorgung noch werden könnte. Ich war einer Intuition gefolgt und unterbrach für längere Zeit meine künstlerische Arbeit. Sprossen kannte ich von Kindesbeinen an. In der Saatzucht meines Vaters waren Keimproben zur Überprüfung der Samenqualität tägliche Routine, der ich als Kind begierig gefolgt war.

Der Heyne Verlag gab mir die Chance, die Sprossenzucht nach den erfolgreichen Taschenbüchern auf breiter Ebene vorzustellen. Mit dem Fotografen Joop Greypink erarbeitete ich ein Konzept. Das neue Buch stellt

die Sprossen und 12-Tage-Kräuter in den verschiedenen Wachstumsphasen vor. Im Rezeptteil sind die Fotos ganz auf die Natur bezogen und nicht so sehr auf die »feine Eßkultur«.

Mitten in die ersten Arbeiten platzt der GAU. Innerhalb weniger Tage bekommt die Sprosse höchste Aktualität und wird für viele Menschen zur Hoffnung innerhalb der ersten Not. Seit mehr als 40 Jahren lasten die unausdenkbaren Folgen der Radioaktivität insgeheim auf jedem von uns - 1986 ist mit Tschernobyl das Symptom unserer Zeit hervorgetreten. Schon lange sind wir aus der Ordnung der Natur gefallen. Unser Gestaltungsdrang ist uns zum Zwang, zum Wahn geworden. Wir haben uns die Erde Untertan gemacht, sie nach den Grundsätzen des materialistischen Denkens in einem nie dagewesenen Maße benutzt. Das Feuer des Prometheus und Tschernobyl stehen für die gleiche Sache. Ob wir mit Steinen Holz oder mit Elektronen das Atom spalten, ist in der Rückschau nur ein gradueller Unterschied. Wir selbst haben das Atomzeitalter kreiert, sind seine Nutznießer und die Leidtragenden. Das Maß ist überschritten. Zwischen existentieller Bedrohung und Verharmlosung

Warum ein neues Sprossenbuch ?

der Auswirkung geht es darum, Stellung zu beziehen und trotz der Orientierungslosigkeit zu handeln.

Das heißt, sich auf das persönlich Machbare konzentrieren: zum Beispiel ein Stück Selbstversorgung und die Eigenverantwortung für unsere Gesundheit. Wer dieser Forderung ins Auge sieht, wird Konsequenzen ziehen und nicht nur unter dem Druck der Stunde nach dem Strohalm greifen.

Nahrungsbeschaffung hatte immer mit Erkenntnis zu tun, mit Vorausdenken und Planung. Viele Hungersnöte haben uns belehrt. Ja, die Geschichte des Menschen ist seit ihren Ursprüngen die Geschichte eines Kampfes ums Überleben und damit um Gesundheit und Nahrung gewesen. Und wie ist es heute? Die Verfügbarkeit vom allerfeinsten Übermaß rund ums Jahr, roh oder geeist, gehört zum Tagesbild der westlichen Zivilisation. Der sichere Griff ins Angebot - todschick verpackt und tafelfein: da schwimmt das tote Vieh zerhackt im Saft der giftigen Querverbindungen. Die mo-

derne Landwirtschaft, mit ihrem energieaufwendigen Pflanzenschutz, der Massentierhaltung und dem dazugehörigen billigen Kraftfutterimport hat in eine Sackgasse geführt. Was für Millionen hungernder Menschen eine tägliche Existenzfrage ist, geht an uns vorbei. Allein das Gift - weltweit - verbindet uns. Im Teufelskreis des Giftes kommen die Schadstoffe zurück. Stärker als wir es wahrhaben wollen, türmt sich Schicht auf Schicht. Höchstgrenzen und Unbedenklichkeitserklärungen der öffentlichen Kontrollen widersprechen sich und verlieren ihre Glaubwürdigkeit. So wie die Natur stirbt, sterben auch wir.

Die gigantische Zunahme der Zivilisationskrankheiten, ein Vorgang der Selbstvergiftung - nicht zuletzt durch falsche Ernährung - ist in der ganzen Welt festzustellen. Die Krankenkassen klagen; die Beiträge steigen ins Uferlose, doch die Menschen werden nicht gesund.

*Das System der Moral muß das System der Natur werden.
Novalis (1772-1801)*

Warum ein neues Sprossenbuch?

Die Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen kleinen Sünden wider die Natur, wenn diese sich gehäuft haben, brechen sie scheinbar auf einmal hervor.

Hippokrates (460-375 v. Chr.)

Was tun?

Solange wir das Marktangebot mit unseren maßlosen Nachfragen ankurbeln, wird sich nichts ändern. Unser Konsumverhalten bestimmt, wie der Nahrungsmittelproduzent mit der Natur umgeht und wie viel Gift wir letztlich schlucken. Auch biologisch angebautes Gemüse kann nur so gut sein wie der Umraum, in dem es wächst. Entscheidende Veränderungen erreichen wir nur, wenn an der Basis unseres persönlichen Lebens eine Umkehr stattfindet: Bewußte Einschränkung, das Ausschleichen aus dem Marktangebot, hin zu einfachsten Lebensmitteln.

Auch gilt es, mit einem der dümmsten und folgenschwersten Vorurteile zu brechen - dem Mythos Fleisch. Immer noch wollen uns Ärzte und Wissenschaftler glauben machen, allein das Protein vom Tier baue auf und sei tägliches Muß.

Richtig ist, daß Pflanzeneiweiß in der richtigen Kombination - denn darauf kommt es an - weitaus hochwertiger ist als tierisches Eiweiß. Hinzu kommt, daß es leichter aufgenommen und verwertet wird. Unser Körper hat ein höchst wirtschaftlich arbeitendes Stoffwechselsystem, wenn es nicht gestört bzw. mit falscher Nahrung überlastet wird. Als ernährungspsychologisch günstig ist der Gehalt an Cholesterin und Purinen zu bewerten. Ernstgenommene Ökologie verlangt Veränderung, das heißt, eine entschiedene Abkürzung der Nahrungskette, wo immer das möglich ist. Fleisch ist in jeder Weise eine energetische Umwegernährung für uns und die Erde. Zur Produktion von einem Kilo Fleisch sind sechzehn Kilogramm Soja und Weizen erforderlich. Auch Eier und Käse im Übermaß sind Planetenräuber und machen krank.

Also, essen wir Gemüse, Salate, Körner, Früchte und Sprossen! Sprossen sind heute das einzige Lebensmittel, das als quasi giffrei zu bezeichnen ist. Kein Gemüse ist energiesparender als Sprossen. Sie vergrößern ihr Volumen um ein Vielfaches im Vergleich zum Samen und sind durch den Keimprozeß vorverdaut. Das heißt, die Inhaltsstoffe

Warum ein neues Sprossenbuch?

sind aufgespalten und werden darum einfacher von unserem Körper aufgenommen. Die Qualität der lebensfrischen Sprossen hilft uns, mit den Überbelastungen des vergifteten Umrums fertig zu werden. Sprossen stabilisieren unser Immunsystem.

Das Grünkraut wächst in 12 Tagen und leitet durch das Chlorophyll in Verbindung mit anderen Heilstoffen die Entgiftung und Ausscheidungsprozesse ein. Durch sein hochwertiges Protein ist Grünkraut eines der wertvollsten Lebensmittel.

Nahrung - und das müssen wir uns immer wieder vergegenwärtigen - ist ein Politikum. Dem Satten mag das gar nicht schmecken, aber jede Minute stirbt ein Kind den Hungertod.

Veränderung beginnt im kleinen:
Mit deiner und meiner Eßgewohnheit.

Die Sprosse hilft auf diesem Weg. Wenn wir bereit sind, unsere Passivität aufzugeben, finden wir in der gärtnerischen Arbeit und

ihren Früchten Kraft und Selbstvertrauen. Der Zorn über unsere stumme Ohnmacht weicht neuer Zuversicht. Ein Akt der Selbstschöpfung beginnt. Mit Sprossen kehren die Töchter der großen Mutter Erde zurück und weisen in die Zukunft.

In allen historischen Epochen war es die Aufgabe der Frau, für Nahrung zu sorgen. Doch auch der Mann wendet sich heute, wie in der Vorgeschichte der Sammler, dem pflanzlichen Anbau, dem Schutz der Vegetation, mit wachsender Aufmerksamkeit zu.

Nur was als Gedanke existiert, kann Wirklichkeit werden. Die Zukunft hat schon begonnen, gebrauchen wir unseren Verstand und gehen mit vollem Herzen an die Arbeit.

Der sich eröffnende neue Weg darf nicht nur überblickt, er muß auch gegangen werden.

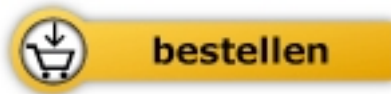
Jean Geher (1905-1973)



Rose-Marie Nöcker

[Das große Buch der Sprossen und Keime](#)

320 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de