

Alfalfasamen, Bio, vegan, zum Keimen

Bio Alfalfa Samen – Rohkostqualität – aus kontrolliert biologischem Anbau – hohe Keimrate – für beste Keimsprossen

Topfruits Bio Alfalfa Samen sind 100 % naturbelassen und ursprünglich, mit einer sehr guten Keimrate. Ideal zum Ziehen von frischen, kraftvollen Keimsprossen. Obwohl der Wert von Pflanzenkeimlingen gesundheitsbewussten Menschen schon lange bekannt ist, sind Sprossen erst seit einiger Zeit zum Trend geworden. Alfalfasamen gehören zu den beliebtesten Keimsaaten. Weil sich aus den kleinen braunen Samen schnell und einfach Sprossen ziehen lassen, sind sie auch für Keim-Anfänger geeignet. Alfalfasprossen überzeugen durch ihren hohen Gehalt an Chlorophyll, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Mit ihrem mild-nussigem Aroma bereichern die Keimlinge Salate, belegte Brote, Dips oder Gemüsepfannen.

Vorteile von Topfruits Alfalfa Samen auf einen Blick

- 100 % naturbelassene Keimsaat
- sehr gut keimfähig
- für die Rohkosternährung geeignet
- vielfältig in der kalten Küche einsetzbar

Verwendungshinweise für Alfalfasamen

Alfalfa Samen schmecken würzig und haben einen nussartigen Geschmack. Natürlich können Sie die Saat auch pur essen. Achten Sie aber darauf, die Alfalfa Samen gut zu kauen oder vor dem Verzehr zu zerstoßen, um von den wertvollen Inhaltsstoffen zu profitieren. Für den maximalen Gehalt an Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen legen wir Ihnen jedoch die Keimung ans Herz. Während der Keimung vervielfachen sich die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe der Alfalfasamen. Außerdem wird beim Keimen der in den Samen enthaltene natürliche Schutzstoff Canavanin abgebaut. Gekeimte Alfalfa Samen überzeugen durch ihr extrem großes Spektrum an Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Die Keimlinge schmecken gut im Salat, auf Brot, in Dips oder zu Gemüsepfannen. Alfalfasprossen sollten sie immer roh essen und nicht erhitzen, da sie beim Kochen oder Dünsten ihren gesundheitlichen Wert weitestgehend verlieren.

Keimanleitung Alfalfa-Samen zu Sprossen

Die Samen lassen sich recht einfach zu Sprossen heranziehen. Gehen Sie nach diesem Schema vor:

1. 4-6 Stunden in Wasser einweichen
2. danach die gespülten Samen in ein Keimglas, [Keimschale](#), Keimgerät oder auf Watte packen
3. 2-3x täglich wässern
4. Keime bilden sich schon sehr schnell
5. ab dem 7. Tag können die Sprossen geerntet und gegessen werden

Zu beachten gibt es folgende Punkte:

Die Samen / Keimlinge können sich um das 8-12 fache vergrößern; sie brauchen daher viel Platz. Achten Sie deshalb auf ein ausreichend großes Gefäß zum Keimen. Zudem brauchen die Alfalfa Samen viel Licht zum Keimen und Temperaturen zwischen 18 °C und 22 °C sind am besten.

Kann ich aus Alfalfasamen Grünkraut ziehen?

[alfalfasamen-keimlinge-tag7](#)

Ja, das klappt sogar sehr gut und bietet Abwechslung zur Aufzucht von Alfalfa-Sprossen. Für Alfalfa "Micorgreens" eignet sich am besten der Siebeinsatz eines Keimglases oder eine Keimschale. Eine geeignete Keimschale finden Sie hier bei uns im Shop: <https://www.topfruits.de/keimschale-aus-glas-mit-edelstahl-gitter>. Weichen Sie die Alfalfasamen vor dem Keimen in Wasser ein. Sobald sie deutlich aufgequollen sind, geben Sie diese in den Sieb. Achten Sie darauf, dass die Samen nicht zu dicht aufeinander liegen. Den Siebeinsatz stellen Sie anschließend in einen Teller oder eine flache Schale. Gießen Sie so wenig Wasser in das Gefäß, dass die Keimlinge das Wasser berühren, jedoch nicht unter Wasser stehen. Wenn sich die ersten Wurzeln bilden, sollte das Wasser nur noch die diese bedecken. Für maximalen Keimerfolg verwenden Sie jeden Tag frisches Wasser. Achten Sie außerdem darauf, immer sauber zu arbeiten und nicht zu viel Wasser zu verwenden (ansonsten droht Schimmelbildung).

Wissenswertes zu Alfalfa Samen

Alfalfa - Die "Königin der Sprossen"

Alfalfasamen eignen sich optimal, um daraus Sprossen voller Mikronährstoffe zu ziehen. Sie sind sehr reich an Proteinen und auch ihr Gehalt an Ballaststoffen ist positiv zu erwähnen. Die Sprossen enthalten alle 8 essentiellen Aminosäuren und überzeugen darüber hinaus durch ihren hohen Calciumgehalt. Auch Provitamin A, gewisse B-Vitamine und weitere Vitamine wie C, E und K sind in den Samen und Sprossen enthalten. Neben Calcium beinhalten diese noch weitere Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor und Zink. Somit bieten Alfalfasamen eine wahre Bandbreite an wertvollen Inhaltsstoffen. Abgerundet werden die Alfalfasprossen durch ihren bemerkenswerten Chlorophyll-Gehalt. Außerdem sind sie eine gute Quelle für die essentiellen Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin sowie pflanzliche Östrogene wie zum Beispiel Coumestrol.

Botanische Informationen zur Luzerne

Die Alfalfa (*Medicago sativa* L.) ist auch unter dem Namen ?Luzerne? bekannt, wird den Hülsenfrüchtlern zugeordnet und ist eine altbekannte Nutzpflanze. Andere Bezeichnungen für Alfalfa sind neben Luzerne auch Saat-Luzerne, Ewiger Klee oder Schneckenklee. Der Begriff ?Alfalfa? ist Arabisch und bedeutet ?Vater aller Nahrung?. Die Pflanze wurde so betitelt, weil sie einen hohen Gehalt an Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aufweist. Von Persien kam die Luzerne nach Griechenland und Italien und letztendlich auch nach Mitteleuropa. Mittlerweile wird sie auf der ganzen Welt – häufig feldmäßig – angebaut und dient

vor allem als Tierfutter und in Form von Sprossen auch als Lebensmittel für Menschen. Bei der Luzerne handelt es sich um ein ausdauerndes Krautgewächs, das bis zu einem Meter hoch wachsen kann und etwa fünf bis zwölf Jahre alt wird. Als Tiefwurzler ist ihr Wurzelsystem sehr weitreichend und verzweigt, weshalb die Pflanze äußerst wetterfest und robust ist. Luzernen blühen in kräftigen Lilatönen. Die Blüten wildwachsender Luzernen sind besonders bei Hummeln sehr beliebt. Diese bestehen aus kleinen Hülsen, in welchen die Alfalfa-Samen sitzen. Das Proteinreichtum von Alfalfasamen liegt darin begründet, dass die Pflanze Proteine bilden kann, ohne dafür vom Stickstoff im Boden abhängig zu sein. Mithilfe symbiotischer Knöllchenbakterien – sogenannten Rhizobien – nimmt sie Stickstoff aus der Luft auf und nutzt diesen für die Produktion von Aminosäuren.

Anbau, Ernte & Verarbeitung von Alfalfa-Samen

Die Luzerne gedeiht auf kalkarmen, mäßig stickstoff- und nährstoffreichen Böden. Da sie die Fähigkeit hat, Stickstoff zu binden, verbessert sie die Bodenqualität landwirtschaftlich genutzter Flächen. Alfalfasamen werden im Frühjahr auf Böden mit einem pH-Wert von 6,8 – 7,5 ausgesät. Die von uns angebotenen Samen haben Bio- und Rohkostqualität. Durch die zertifizierte Bioqualität müssen Sie sich über enthaltene Schadstoffe und Chemikalien keine Gedanken machen. Weil die Samen roh sind, sind sie auch für Rohköstler sehr gut geeignet. Wenn Sie Topfruits Alfalfasamen kaufen, erhalten Sie ein naturnahes und ursprüngliches Produkt.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Alfalfa Samen Bio

Zutaten: Alfalfasamen, bio kbA

Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: Standbodenbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Alfalfasamen, Bio, vegan, zum Keimen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1491 kj
Brennwert kcal	356 kcal
Fett	13.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	4.7 g
davon Zucker	1.9 g
Ballaststoffe	35 g
Eiweiß	36 g
Salz	0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Alfalfa Samen unterliegen natürlichen Schwankungen.