

# „Sprouts to go!“

## **Nicht nur für Kinder – sondern für Erwachsene ebenso! Keime/Sprossen mit Ketchup in der Pommes-Tüte**

Ich wusste, was ich auf meinen Stand präsentierte: „Keime mit Ketchup“! und das in der Tüte, so ist man beweglich und kann weiter entdecken was der Ökomarkt in Brüggen zu bieten hatte. Groß oder klein, alt oder jung allen schmeckten meine „Sprouts to go!“

Ideal ist dies auch für den Kindergeburtstag oder andere Kinderfeste. „Sprouts to go!“ sind einfach in der Herstellung: Als Keimsaat nehme ich Kichererbsen, Mungobohnen und Linsen, diese sind zum Ankeimen unproblematisch. Pro Person ca. 2 Esslöffel von jeder Keimsorte in ein Gefäß geben und dort mit der 3 bis 4-fachen Menge Wasser auffüllen und 24 Stunden wässern lassen. Nach dieser Zeit schütten Sie das Wasser ab. Danach spülen Sie die Keime täglich zweimal ab – am besten durch ein Sieb. In der warmen Jahreszeit sind die Keimlinge nach ca. drei Tagen gut, in der kalten Zeit kann es schon mal einen oder zwei Tage länger dauern. Keimlinge sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und Fetten und gehören daher für die kalte Jahreszeit zur täglichen Nahrung.

Jetzt zum Ketchup auch dieser ist ganz einfach herzustellen. Ich brauche dazu neben Wasser nur zwei Zutaten und zwar: getrocknete Tomaten und getrocknete Datteln ohne Stein im Verhältnis 1 : 1. Wer einen tomatigeren Geschmack haben möchte, nimmt einfach mehr getrocknete Tomaten. Am besten schmecken natürlich die Tomaten aus dem eigenen Garten oder Tomaten direkt vom Biobauer. Ich nehme immer die Tomaten, die unter der Theke stehen und optisch nicht so gut aussehen aber genauso gut schmecken. Der einzige Unterschied ist, dass sie meist günstiger zu haben sind. Zu Hause schneide ich die Tomaten in Viertel und nehme die Kerne mit der Flüssigkeit raus – Kerne und Saft verwende ich für einen erfrischenden Drink. Anschließend lasse ich die Tomaten im Stöckli- oder Excalibur-Trockengerät trocknen bis sie richtig trocken sind. Als Datteln nehme ich „Deglet Nour Supreme“, entsteint. Tomaten und Datteln lasse ich über Nacht einweichen und püriere Sie in einem Mixer, z. B. den Vitamix bis sie die richtige Ketchup-Konsistenz haben.



Für vier Personen benötigt man:  
150 g getrocknete Tomaten  
150 g getrocknete Datteln  
ca. 400 ml Wasser  
Pro Person 4 x 2 Löffel Keime – Linsen, Mungobohnen, Kichererbsen  
Bunte Papiertüten (evtl. basteln)  
und eine Ketchupflasche oder Tube  
Der Ketchup eignet sich z. B. auch für Gemüsespaghetti oder als Dipp.

Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

*N. Wilms*

Norbert Wilms · [www.vitalissimo.eu](http://www.vitalissimo.eu)

