



Slow Food® Karlsruhe

„Sprossen & Keime“ – Geschmackserlebnis am 21.03.2009

Was meinen Sie – in welchem Umfang können sich Vitamine in Sprossen und Keimen nach einer relativ kurzen Keimphase (ca. 48 h) anreichern:

1. um 20 %
2. um 50 %
3. um 80 %
4. um 208 %
5. um 285 %
6. um über 500 %

Die Antwort auf diese Frage hat die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer am jüngsten Geschmackserlebnis von Slow Food Karlsruhe ziemlich überrascht

(⇒ Lösung siehe Ende des Artikels).



Etwas näher kennen gelernt und verarbeitet haben wir bei diesem Geschmackserlebnis Keimlinge von Alfalfa, Bockshornklee, Gerste, Linsen, Mungobohnen, Sonnenblumen und Radieschen. Das ist eine Mischung aus Pflanzen, die schon lange in Mitteleuropa heimisch sind und eher „exotischen“ Gewächsen.

Nach einer theoretischen Vorstellung dieser Pflanzen durch Bernadette Baumann-Gatti schritten wir zur Tat. Insgesamt fünf Rezepte mit einer Vielzahl an Füllungen, Pasten und

Belägen standen auf dem Programm und wurden von uns relativ zügig in ein attraktives kalt-warmes Büffett verwandelt.

Mit von der Partie war auch eine alte Bekannte vom letzten Geschmackserlebnis, nämlich die Rote Beete, die diesmal zu einer Suppe mit Sahnehaube und einer Krone aus Kresse verarbeitet wurde.

**Slow Food
Karlsruhe**

Convivienleitung
Jens Herion
Yorckstr. 23
76185 Karlsruhe

fon 0721 856047

karlsruhe@slowfood.de
www.slowfood.de

**Ein Convivium von Slow
Food Deutschland e.V.**

Vereinsregister
Münster VR 4429



Slow Food® Karlsruhe

Weiterhin gab es diverse schmackhafte und dekorative Beläge für sogenanntes „Finger-food“, nämlich Avocado-Quark, eine Lauch-Kartoffel-Creme und Walnussbutter; die Sprossen und Keime hatten bei diesen Rezepten die Rolle der Garnitur inne.



Der Kartoffelsalat, ein Klassiker der gutbürgerlichen deutschen Küche, machte unter anderem die Bekanntschaft von Keimlingen aus Sonnenblumenkernen, Radieschen und Mungobohnen.





Slow Food® Karlsruhe



„Wraps“ (Pfannkuchen) aus Dinkelmehl erhielten Füllungen aus Zatziki, Linsenpaste, Aprikosenchutney, Pilzen und Zuckerhut.



Die angerichteten Speisen waren fast alle dekorativ anzusehen. Da das aber nicht ihr einziger Zweck war, haben wir sie nach einer kurzen Würdigung der Ergebnisse gemeinsam verkostet und aufgegessen. Dazu bot die Umgebung im Küchenstudio „PRINZIP“ dankenswerterweise sowohl wieder einen passenden räumlichen Rahmen als auch „korrespondierende Getränke“ (wie es in gastronomischen Ankündigungen gerne formuliert wird ...).

Jens Herion

Des Rätsels Lösung:

Die Anreicherung von Vitaminen durch den Keimprozess führt zu folgenden Steigerungsraten:
Vitamin A 208 %, Vitamin B₁ 285 %, Vitamin B₂ 515 %.