

Gekeimter Brokkolisamen bio, Rohkost, glutenfrei, aus Italien

Bio Brokkolisamen gekeimt – Bio- und Rohkostqualität – basisch – zum direkten Verzehr

Topfruits Brokkoli Samen haben beste Bio- und Rohkostqualität und sind angekeimt. Durch die Keimung der Brokkoli Samen sind viele Inhaltsstoffe bereits aktiviert. Sie sind ein guter Lieferant für Sulforaphan. Dieses ist ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Familie der Isothiocyanate auch Senföle oder Senfölyglykoside genannt. Unsere gekeimten Bio-Brokkolisamen weisen je nach Charge einen Sulforaphangehalt zwischen 4000 und 6000 mg/kg auf. Hierzu wird, im Gegensatz zu manchen Konkurrenzprodukten, jede Charge auf den Gehalt hin in einem unabhängigen Labor untersucht. Sulforaphan ist ein starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisieren kann. In Bio Brokkolisamen gekeimt wird eine höhere Nährstoffdichte erzielt. Das sind insbesondere Mikronährstoffe wie Eisen und Calcium, aber auch essenzielle Aminosäuren und Enzyme. Die bessere Bioverfügbarkeit entsteht bei der Keimung da während des Vorgangs Phytase freigesetzt wird. Dies ist ein Enzym welches die im Samen enthaltene Phytinsäure, die normalerweise den menschlichen Organismus bei der Aufnahme verschiedene Mikronährstoffe hemmt, unschädlich macht. Gekeimte Brokkoli Samen Bio sind frisch, knusprig und direkt verzehrfertig. Daher eignen sich gekeimte Bio Brokkolisamen gut im Salat oder in Gemüsepfannen. Auch beim Verfeinern von Suppen und Eintöpfen sind die knusprigen Keimlinge eine gesunde Zutat.

Vorteile von Topfruits Bio Brokkoli Samen gekeimt

- gekeimte Brokkolisamen in Bio- und Rohkostqualität
- enthalten Sulforaphan
- höhere Nährstoffdichte durch schonende Keimung
- bereits gekeimt und verzehrfertig
- länger haltbar als frische Sprossen
- frisch und knusprig

Gekeimte Brokkolisamen Bio: Was passiert bei der Keimung und der Trocknung?

In jedem Keimling eines Samenkorns stecken alle Anlagen für die daraus entstehende neue Pflanze. Wird das Samenkorn mithilfe von Wasser zum Quellen gebracht, erwacht es zum Leben: Pflanzenhormone und Enzyme werden aktiviert. Diese machen die Speicherstoffe im Korn, wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine, nutzbar und wandeln sie um. Aus Stärke entstehen Zuckerverbindungen, aus Eiweiß Aminosäuren und Fette werden zu Fettsäuren umgebaut, die gut verwertbar sind. Während des Keimens wird zudem Phytinsäure abgebaut, welche die Aufnahme von Mikronährstoffen im menschlichen Organismus hemmt. Die Trocknung erfolgt schonend unter 42 °C, um die Rohkostqualität zu gewährleisten. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der angekeimten Saaten erhalten und es wird eine längere Haltbarkeit gewährleistet. Außerdem intensiviert sich das Aroma und es wird eine angenehme, leicht-knusprige Konsistenz erreicht.

Verwendungshinweise für Bio Brokkolisamen gekeimt

Gekeimte Brokkoli Samen Bio sind ein beliebter Snack und machen sich gut in der kalten Küche. Bio Brokkoli Keimlinge eignen sich auch für die Verfeinerung von Salaten oder als Topping auf dem Brotaufstrich. Auch in der warmen Küche finden sie vielseitige Verwendung, sollten hier aber nicht zu stark erhitzt werden, weil dadurch wertvolle Nährstoffe verloren gehen. Geben Sie deshalb in warmen Speisen wie Suppen oder Eintöpfen die Bio Brokkoli Keimlinge erst ganz am Ende hinzu. Ihr knackiger und aromatischer Geschmack bleibt dann erhalten, liefert wertvolle Inhaltsstoffe und verleiht vielen Gerichten das gesunde Plus.

Was ist das Besondere an unseren gekeimten Brokkoli Samen Bio?

Die kleinen dunklen Brokkoli Samen Bio sind bereits gekeimt und deren Inhaltsstoffe aktiviert. Dadurch, dass diese nach dem Keimen schonend getrocknet wurden, sind sie haltbar und können schnell und einfach bei der Verfeinerung von Salaten, Gemüsepfannen und Suppen verwendet werden. Geben Sie diese bei Suppen aber immer erst am Ende der Garzeit hinzu um einen Nährstoffverlust zu vermeiden.

Wissenswertes zum wertvollen Pflanzeninhaltsstoff Sulforaphan in Brokkoli Samen:

Sulforaphan (1-Isothiocyanat-4-(methylsulphanyl)butan) gehört zu den wertvollsten Inhaltsstoffen von Brokkoli. Leider wird Sulforaphan durch Hitze weitgehend zerstört, weshalb Sie Brokkoligemüse, wenn es Ihnen auf die Zufuhr von Sulphoraphan ankommt, nur ganz leicht dünsten oder noch roh und knackig verzehren sollten. Sulforaphan ist wasserlöslich, d.h., wenn man Brokkoli kochen oder dünsten will (was wie gesagt für den Sulforaphan-Erhalt nicht optimal ist), sollten Sie das Kochwasser nicht wegschütten, sondern zur Zubereitung einer Soße oder Suppe verwendet werden. Aus Vitalstoff- bzw. gesundheitlicher Sicht macht es am meisten Sinn gekeimten Bio Brokkolisamen zu verwenden und diesen einfach kalt zu verzehren oder bei Suppen am Ende der Garzeit hinzuzufügen.

Weißer Häutchen auf den Brokkolisamen:

Bei einzelnen Chargen kann es vorkommen, dass Sie "weiße Häutchen" an vereinzelt Brokkolisamen finden (Siehe Bild). Diese Masse ist ein produktbedingter **Stärkeaustritt** aus den Samen, der sich zu Häutchen verbindet und dann während des Trocknungsprozess fest wird. Die Häutchen haben keinen Einfluss auf die Qualität der Brokkolikeimlinge und sind **gesundheitliche völlig unbedenklich**.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Brokkolisamen gekeimt

Zutaten: Bio Brokkolisamen gekeimt in Rohkost-Qualität

Lagerung: Kühl und trocken in einem dicht schließenden Behälter aufbewahren. Direkte Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit vermeiden.

[Zum Produkt](#)

Example Company

Nährwertangaben zum Produkt "Gekeimter Brokkolisamen bio, Rohkost, glutenfrei, aus Italien"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2116 kj
Brennwert kcal	512 kcal
Fett	37.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	6.2 g
davon Zucker	4.7 g
Ballaststoffe	23.6 g
Eiweiß	25.1 g
Salz	0.1 g