Bio Bockshornklee, Trigonella foenum graecum L., ganze Samen zum Keimen

Bockshornkleesamen (Trigonella foenum graecum L.) – Bio- & Rohkost-Qualität – ganze Samen zum Keimen – vielseitig verwendbar

Mit Topfruits Bio Bockshornkleesamen kaufen Sie ein wahres Multitalent für die Vitalstoffküche. Die gelblichen Bockshornkleesamen sind eine hervorragende Quelle für wertvolle Mikronährstoffe und bereichern mit ihrem würzigen Aroma jedes Gericht. Die kleinen Samen, die aus der Pflanze Trigonella foenum-graecum stammen, enthalten Ballaststoffe, Proteine und wichtige sekundären Pflanzenstoffe. Zudem enthalten Bockshornkleesamen Saponine, insbesondere Dioscin oder Diosgenin. Unter anderem sind die Samen daher bei Männern über 40 Jahren sehr beliebt. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind in der Naturheilkunde für ihre vielfältigen Eigenschaften bekannt. Bio Bockshornkleesamen haben einen nussigen, leicht bitteren Geschmack. Sie sind nicht nur als Gewürz oder Zutat in Speisen wie Currys beliebt, sondern sie eignen sich auch perfekt zum Keimen, um jederzeit frische und vitalstoffreiche Sprossen zu genießen. Mit unseren hochwertigen Bockshornkleesamen kaufen Sie ein vielseitiges Naturprodukt, das sowohl für die aromatische Küche als auch für die Sprossenzucht bestens geeignet ist. Bringen Sie mehr Vitalität und Geschmack in Ihren Alltag!

Vorteile von Topfruits Bockshornkleesamen

- **100% Natur & Bio-Qualität:** Ohne künstliche Zusätze, aus kontrolliert biologischem Anbau.
- **Echte Rohkost-Qualität:** Besonders schonend verarbeitet, um alle hitzeempfindlichen Vitalstoffe, Enzyme und Saponine vollständig zu erhalten.
- **Sehr gute Keimfähigkeit:** Ausgewählte, ganze Saaten für die unkomplizierte Aufzucht frischer, enzymreicher Sprossen zu Hause.
- **Rein pflanzliches Naturprodukt:** Von Natur aus glutenfrei und laktosefrei – ideal für die vegane und bewusste Ernährung.
- **Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten:** Ideal zur Anzucht frischer Sprossen, als vitalstoffreiche Zutat für Smoothies, Bowls und Salate oder zum Verfeinern von Müslis, Brotaufstrichen und warmen Speisen – für eine abwechslungsreiche und gesunde Küche.

Wie kann ich Bockshornkleesamen verwenden?

In der Küche bieten Bockshornkleesamen vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Die ganzen Samen sind ein ideales Gewürz und sind vor allem in der orientalischen und indischen Küche dank ihres unverwechselbaren Aromas ein beliebter Bestandteil. Sie bereichern als Zutat pur oder gemahlen sowohl Brotbackmischungen als auch schmackhafte indische Currys, fruchtige Chutneys oder Gemüsegerichte. Dank ihrer natürlichen Bitterstoffe und wertvollen Nährstoffe unterstützen sie eine gesunde Verdauung und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Mit den ganzen Bockshornsamen lässt sich zudem ein aromatischer **Bockshornklee Tee** zubereiten. Dafür einfach zwei gehäufte Esslöffel der Samen mit ca. 250 ml kaltem Wasser übergießen und 2-3 Stunden ziehen lassen. Anschließend den Tee kurz aufkochen. Wer möchte, kann den Bockshornklee Tee noch mit etwas Honig geschmacklich abrunden. Bockshornkleesamen lassen sich zudem äußerlich als **Nasen-Wickel** anwenden. Dafür einfach den ganzen Samen mahlen, in Wasser aufkochen und in ein feuchtwarmes Küchentuch einschlagen. Für ca. 10 Minuten auf die Nase und Nebenhöhlen legen.

Rezepttipp mit Bockshornkleesamen: Vollkorn-Sauerteig-Brot

Zutaten:



- 400 g warmes Wasser
- 20 g Sauerteig
- 500 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 50 g pflanzlicher Joghurt, z. B. Sojajoghurt
- 50 g Haferflocken
- 1/2-1 TL Bockshornkleesamen
- 12 g Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen, so dass keine Klümpchen vorhanden sind. Den Teig abdecken und für ca. 8-12 Stunden bei Raumtemperatur gären lassen. Nach der Gärung den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und den Teig mehrmals von allen Seiten zur Mitte hin falten. Den geformten Teigling mit der Verschlussseite nach unten leicht im Mehl wälzen. Danach mit der Verschlussseite nach unten in einen großen, gut bemehlten Gärkorb oder Schüssel legen. Den Teig zudecken und weitere 50–60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar aufgegangen ist. Während der Teig geht, den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dabei einen Gusseisentopf mit Deckel in der unteren Ofenhälfte mit aufheizen. Nach der zweiten Gärzeit den heißen Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Den Teigling nun mit der Verschlussseite nach oben auf ein passend zugeschnittenes Stück Backpapier stürzen und mitsamt Papier behutsam in den heißen Topf legen. Den Topf mit dem Deckel verschließen und sofort zurück in den Ofen geben. Das Brot 40 Minuten mit Deckel backen, anschließend den Deckel entfernen, die Temperatur auf 210 °C reduzieren und das Brot weitere 10–15 Minuten fertig backen, bis es eine goldbraune Kruste hat. Nach dem Backen das Brot aus dem Topf nehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Wie kann ich Bockshornklee keimen?



Bockshornkleesamen sind ideal für die Sprossenzucht zu Hause. Durch den Keimprozess werden die enthaltenen Nährstoffe noch besser verfügbar und der Gehalt an Mikro- und Phytonährstoffen wird dadurch vervielfacht. Es entstehen knackige, aromatische Sprossen mit einem leicht würzigen Geschmack. Sie eignen sich hervorragend als Topping für Salate, Suppen, Sandwiches oder Bowls und bringen frischen Schwung in Ihre Gerichte.
Der Keimvorgang ist einfach: Die Samen werden zunächst für 6-8 Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend in einem Keimglas oder Keimschale zum Keimen gebracht. Die Samen müssen zweimal täglich mit frischem Wasser gespült werden. Nach 3-4 Tagen können die frischen Sprossen geerntet werden.

Wissenswertes zu Bockshornkleesamen

Bockshornkleesamen (Trigonella foenum-graecum) stammen aus der Familie der Hülsenfrüchtler und sind seit Jahrhunderten in der traditionellen Küche und Naturheilkunde geschätzt. Botanisch gesehen ist Bockshornklee eine einjährige Pflanze, die vor allem in Indien, Nordafrika und Südeuropa angebaut wird. Die Bockshornkleesamen enthalten reichlich Ballaststoffe, Eiweiß und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. In der Naturheilkunde werden sie traditionell zur Unterstützung der Verdauung und des Stoffwechsels eingesetzt.

Wissenswertes zu Saponinen

Topfruits

Saponine sind sekundäre Pflanzenstoffe. In Bockshornklee sind insbesondere Steroidsaponinen wie Diosgenin und Yamogenin auch Protodioscin enthalten. Diese werden in der Phytotherapie gerne Männern empfohlen. Ab 40 sinkt der Testosteronspiegel bei Männern und gleichzeigt kann der Östrogenspiegel ansteigen. Saponine konnten in hochkonzentrierten Extrakten in Studien die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT) und Östradiol hemmen und somit den Gesamt- und freie Testosteronspiegel steigern.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bockshornklee Samen

Zutaten: Bockshornkleesamen Bio ganz
Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: Standbodenbeutel

Leckere Rezepte mit Bio Bockshornkleesamen von Topfruits

Aufstrich mit Bockshornkleesamen

Zutaten für ca. 1 Glas:

- 2 EL ganze Bockshornkleesamen Bio
- 80 g Sonnenblumenkerne oder Cashewkerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1–2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- 1 TL Salz
- ca. 80–120 ml Wasser (nach gewünschter Konsistenz)
- frische Kräuter (optional)
- Kurkuma oder schwarzer Pfeffer für zusätzliche Würze (optional)

Zubereitung:

Die Bio Bockshornkleesamen in reichlich Wasser geben und über Nacht einweichen. Danach gut abspülen. Durch das Einweichen reduzieren sich die Bitterstoffe und die Samen werden weicher. Wer möchte, kann auch die Sonnenblumenkerne oder Cashews 2-4 Stunden in Wasser einweichen und anschließend abspülen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach und nach Wasser zugeben, bis eine streichfähige Konsistenz entsteht. Zum Schluss abschmecken und in ein verschließbares Glas umfüllen. Der Bockshornkleesamen-Aufstrich sollte vor der Verwendung mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen. Der Geschmack wird dadurch etwas runder und milder.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Bio Bockshornklee, Trigonella foenum graecum L., ganze Samen zum Keimen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1529 kj
Brennwert kcal	363 kcal
Fett	6.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	48.3 g
davon Zucker	24.2 g
Ballaststoffe	10.0 g
Eiweiß	23.0 g
Salz	0.18 g