

Warum in die Ferne schweifen? Keimlinge und Sprossen wachsen auf dem Küchentisch und sind wahre Vitaminbomben

«Sprossen haben einen sehr hohen Nährwert, da sie viele Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe enthalten und gleichzeitig kaum Kohlenhydrate aufweisen.»
(Nöcker 1981, S. 24).

Vitamine stärken unsere Abwehrkräfte gegen Krankheiten und sind lebenswichtig für zahlreiche Körperfunktionen. Samen von Gemüsepflanzen und Kräutern enthalten viele Vitamine und noch viel mehr, wenn sie gekeimt sind. Während den ersten paar Tagen der Keimung können sie ihren Gehalt an Vitaminen verdoppeln oder gar verdreifachen. Besonders im Winter sind Vitamine für unsere Ernährung wichtig. In dieser Jahreszeit essen wir viele Salate und Gemüse (Karotten, Runden/Rote Bete, Sellerie, Kartoffeln, Kohl, Kürbis, Lauch usw.), die durch Lagerung einen Teil der Vitamine verloren haben. Keimlinge sind darum im Winter eine wertvolle Nahrungsergänzung.

Keimlinge sind einfach in einem Glas zu ziehen. Man kann ihr Wachsen beobachten und sie am Schluss mit Frischkäse/Quark oder als Salat essen. Die Geschmacksunterschiede sind groß – eine Gelegenheit unsere Wahrnehmung zu schärfen.

Samen von Kresse und Leinsamen bilden beim Keimen eine Schleimschicht. Für sie eignet sich deshalb eine Keimlingsproduktion auf Watte oder mehreren Lagen Haushaltspapier besser. Alle übrigen Samen können in Gläsern gezogen werden.

Folgende Samen sind für die Sprossenzucht geeignet:

- | | | |
|---------------------|--------------------------------|---------------------|
| - Adzukibohne | - Kichererbse | - Roggenkorn |
| - Alfalfa (Luzerne) | - Kresse | - Senfsamen |
| - Bockshornklee | - Kürbiskerne | - Sesam |
| - Buchweizen | - Leinsamen | - Sojabohne |
| - Erbse | - Linsen | - Sonnenblumenkerne |
| - Gerste | - Mungobohne (grüne Sojabohne) | - Weizenkorn |
| - Hafer | - Rettich | |
| - Hirse | - Runden / Rote Bete | |

Keimlinge selber ziehen ist keine Hexerei

Material

- Schraubdeckelglas: für Kunststoffdeckel (Vorteil: rosten nicht!) Taschenmesser mit Aale. Für Metalldeckelglas Nagel und Hammer.
Schale von ca. 15 cm Durchmesser.
- Teller, Watte oder Haushaltspapier, Löffel, Pinzette für Kresse oder Leinsamen.

1. Gläser vorbereiten

Kunststoffdeckel mit einer Aale kleine Löcher in den Deckel machen

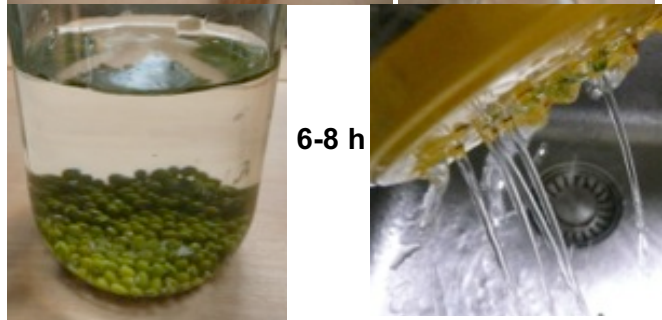


Metalldeckel: mit einem grossen Nagel Löcher schlagen, die Hinterseite mit dem Hammer glätten.



2. Samen einweichen

- Samenart wählen (ausser Kresse + Leinsamen).
- Streue ein bis zwei Esslöffel ins Glas.
- Fülle das Glas zu Hälfte mit Wasser.
- Lass es sechs bis acht Stunden ruhen.
- Wasser abschütten (eignet sich zum Giessen von Zimmerpflanzen!).



3. Keimlingszucht pflegen

Das Glas mit den Samen schräg in die Schale legen. So kann das Wasser abfließen und die Keimlinge haben etwas mehr Platz zum Wachsen.

Täglich am Morgen und am Abend mit frischem Wasser spülen, Wasser danach jeweils abgiessen.



Kresse-/Leinsamensamen im Teller ziehen

- Samen auf Watte oder mehreren Lagen Haushaltspapier auf einem Teller streuen.
- So viel Wasser zugeben, dass Watte oder Papier stets vollgesaugt ist aber nicht im Wasser schwimmt.
- Am Schluss die Sprossen mit der Schere ernten.

