

Gtm. Klaus Wenzel



Fit durch den Winter...

Keine Angst, das ist nicht das winterliche Fitnessprogramm der Gärtner, sondern die Möglichkeit, selbst auf engstem Raum Vitamine zu kultivieren.

Als Hobbygärtner braucht man auch im Winter nicht auf die Vielfalt der Natur verzichten. Selbst wenn kein Garten, kein Balkon zur Verfügung steht, kann in der kalten Jahreszeit auf der Fensterbank herrliches vitaminreiches Grün in Form von Keimen und Sprossen gesät werden. Wer sich im Fachhandel umsieht, wird feststellen, dass es eine Vielzahl an Saatgut gibt, das für Keime oder Sprossen verwendet werden kann. Die Kresse ist wohl das bekannteste unter ihnen, danach kommen schon Brokkoli und Radieschen.



Aber warum sind Keimlinge und Sprossen so gesund?

Ein Samenkorn hat alles an Energie in sich, um ein Keimen zu gewährleisten. Danach bilden sich Wurzeln und die Pflanze selbst. Um eben diese bilden zu können, gehört jede Menge Energie und Kraft dazu. Während der Keimung wird genau diese Kraft aktiviert und durch den Stoffwechsel wer-

den die für uns so wichtigen Vitamine und Mineralstoffe gebildet, weitere gesundheitlich bedeutsame Inhaltsstoffe dienen dem Keimling zum Schutz vor Fressfeinden und Verderb und uns für unsere Gesundheit. Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren gehören ebenfalls dazu. Sprossen haben einen sehr niedrigen Gehalt an Nitrat und sind geschmacklich intensiver als das fertige Gemüse.

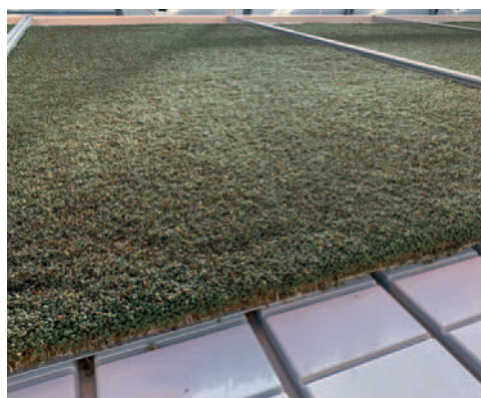
Die Praxis der Sprossenzucht

Als Kulturmethode sind Flachs- oder Kokospads im Gartenbau üblich. Für zu Hause gibt es verschiedene Möglichkeiten, seine Sprossen selbst anzubauen. Es gibt Sprossgläser, Keimtürme, Kressesiebe aber auch Tongefäße zur Anzucht der Sprossen. Vor dem Befüllen der Gefäße sollten die Samen im Wasser ca 3 bis 4 Std. gequollen werden. Die Kultur auf Küchenrolle ist natürlich auch möglich und sehr bekannt. Da-

bei werden die zu keimenden Samen auf die feuchte Küchenrolle gestreut.

Der beste Standort für die Anzucht der Sprossen ist die Fensterbank oder ein Tisch vor dem Fenster. Direkte Sonne ist allerdings zu vermeiden. Ein zu warmer Standort fördert Fäulnisbakterien und führt zu Misserfolg.

Ein sehr wichtiger Schritt für die Sprossenzucht ist auch das Schwemmen der Keimlinge. Ein- bis zweimal pro Tag müssen die keimenden Samen mit Wasser geschwemmt werden. Dadurch werden diese gut mit Wasser versorgt und Bakterien, die sich an den Keimlingen bilden können, werden ausgewaschen. Wichtig ist es dabei, dass nach dem Schwemmen kein stehendes Wasser im Gefäß zurückbleiben soll. Sprossgläser können auf den Kopf gestellt werden, der Keimturm hat ein Abzugsloch und andere Gefäße können kurzfristig steil aufgestellt werden. Das





Schwemmwasser kann sehr gut zum Gießen verwendet werden.

Fertige Sprossen sollen vor dem Verzehr ebenfalls gut gespült und das Wasser anschließend in der Salatschleuder entfernt werden. Werden nicht alle Sprossen gebraucht, können diese auch 2 - 3 Tage im Kühlschrank gelagert werden, allerdings ist dabei größte Vorsicht geboten. Haben sich in der Keimphase Schimmel oder Fäulnis gebildet, muss der gesamte Anbau weggeworfen werden. Nicht mit Schimmelfäden zu verwechseln sind aber die feinen Haarwurzeln, die zur Aufnahme von Wasser gebildet werden.

Sprossen aus Hülsenfrüchten müssen wegen ihres Gehalts an Phasin vor dem Verzehr kurz blanchiert werden. (Bohnen, Linsen oder Erbsen)

Nach dem Ernten müssen die verwendeten Gefäße gründlichst gewaschen werden, bevor man sie wieder befüllt. Schließlich geht es auch um die eigene Gesundheit, die durch die Ernährung mit Sprossen gefördert, durch mangelhafte Hygiene bei der Sprossenzucht jedoch gefährdet sein kann.



Unterschiedliche Keimdauer von der Aussaat bis zur Ernte

5-7	Tage Alfalfa (Luzerne)
5-7	Tage Brokkoli
3-9	Tage Kresse
3-5	Tage Linsen
3-5	Tage Radies
3-5	Tage Mungbohnen
4-6	Tage Rucola
3-5	Tage Rotklee
2-5	Tage Weizen
9-12	Tage Zwiebel
3-4	Tage Erbsen
3-5	Tage Leinsamen



Keimsprossen & Microgreens VIELSEITIGE POWERPAKETE

Die kleinen Kraftpakete sind nicht nur Lieferant für eine Vielzahl wertvoller Nährstoffe, sondern lassen sich auch ganz leicht selber anziehen. Bereits nach 3 bis 7 Tagen sind aus den Samen junge Keimsprossen entstanden, die Sie komplett mit Wurzel und Saatkorn verzehren können.

Vielfältige Geschmacksnuancen warten darauf von Ihnen entdeckt zu werden!

Bruno Nebelung GmbH
kontakt@nebelung.de | www.kiepenkerl.com