

Keime und Sprossen selber ziehen

Sprossen sind etwas ganz Besonderes, denn wenn Keimsaaten in Wasser eingeweicht werden und zu keimen beginnen, werden aus den "schlafenden" Körnern wahre Vitalstoff-Kraftwerke. Sie sollten in keinem Vorratsprogramm fehlen und sind nach Geschmack und Bedarf einzusetzen.

Es eignen sich auch folgende Saaten:

Mungobohnen - Drei bis vier Tage nachdem sie ihre grüne Schale gesprengt haben, schmecken die Mungobohnen-Sprossen optimal: leicht süßlich, ähnlich wie rohe Erbsen und knackig frisch. Vor dem Keimen sollten sie zwölf Stunden einweichen und in den beiden ersten Tagen im Dunkeln wachsen. Mungobohnen schmecken prima im Salat und sind Spezialisten für China-Gemüsepfanne und Frühlingsrolle.

Radieschensamen - . Es reichen vier Stunden Einweichzeit. Sie sind besonders stark im Kampf gegen Bakterien und Schimmel, und deshalb gute Begleiter für andere Samen im Keimgerät. Radieschenkeimlinge pepen Salat auf und passen gut zu Tomatenbrot.

Weizen - Gekeimte Weizenkörner entwickeln ein süßlich-mildes Aroma. Zwölf Stunden sollten sie Gelegenheit haben, Wasser aufzusaugen, bevor sie ins Keimglas gelangen. Dort reifen sie in zwei bis vier Tagen. Neben den Hauptwurzeln wachsen flaumige Nebenwürzelchen. Wenn die Sprossen gerade mal so lang sind wie das ursprüngliche Korn, machen sie sich gut in Pfannengerichten oder auf saftigen Broten.

Luzerne / Alfalfa – nach 2-3 Tagen kann schon geerntet werden, der milde Geschmack ist auch bei Kindern beliebt. Ideal für Salate und aufs Brot.

Beim Ziehen von Sprossen können prinzipiell zwei grundlegende Dinge schief laufen: Entweder die Sprossen vertrocknen, oder sie fangen an zu gären bzw. schimmeln. Wer die folgenden Punkte beachtet, sollte jedoch keine Probleme beim Sprossenziehen haben.

- Achten Sie auf die passende Größe der Öffnungen bzw. der Maschen des Keimbehälters, damit die Samen nicht durchfallen können.
- Spülen Sie die Keimlinge regelmäßig und mehrmals täglich (mind. 3x) mit frischem Wasser.
- Halten Sie die Keimlinge zwar feucht, aber vermeiden Sie, dass sie im Wasser liegen.
- Die beste Temperatur für den Keimling ist normale Raumtemperatur. Achten Sie darauf, dass es nicht zu kalt oder zu heiß für die Sprossen wird.
- Geben Sie den Keimlingen viel Platz zum Atmen – Machen Sie den Keimbehälter nicht zu voll und achten Sie auf genügend Luftzufuhr.
- Als Behälter können Weckgläser, Gläser aller Art mit breiter Öffnung genommen werden. Darüber einen Nylonstrumpf oder ein Siebeinsatz aus Kunststoff geben, durch das das Wasser gut ablaufen kann.
- Nicht direkt auf die Fensterbank oder in die Sonne stellen. Bei zu hohen Temperaturen fangen Sprossen leicht an zu schimmeln.
- Die Keime sollten immer frisch riechen, nicht muffig oder säuerlich. Das kann passieren, wenn nicht ausreichend gespült wird.
- Keime nicht erhitzen, sondern roh essen!

Süßer Brotaufstrich aus Sonnenblumenkerne

50 g Sonnenblumenkerne 4-6 Stunden einweichen. Wasser abgießen und in einem Glas keimen lassen. Zweimal am Tag spülen.

Die Keime max. 1-2 Tag keimen lassen, bis sich kleine Pflanzen zeigen. Das ist in der Regel nach 24 Stunden der Fall. Wer mag, kann sie auch etwas länger keimen lassen, doch Vorsicht, sie werden schnell bitter!

Sprossen im Mixer mit 5 Datteln und 1-2 Essl. Öl gut zerkleinern, bis eine Paste entsteht. Diese in ein Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält bis zu 7 Tagen – ist aber meist schon vorher aufgebraucht. Ein gesunder leckerer süßer Brotaufstrich, der reich an ungesättigten Fettsäuren ist und viele Vitamine hat: A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, F. Auch die Mineralstoffe sprechen für diese Sprossen: Magnesium, Mangan, Kalzium, Fluor, Jod, um nur einige zu nennen.