

Von Keimen und Sprossen

Keimen lassen sich alle Getreidearten (bis auf Grünkern, S. 46) Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten sowie verschiedene Samen, außerdem Kichererbsen, schwarze Zwerglinsen, Mungobohnen, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mandeln und Kürbiskerne.

Zur Sprossenzucht eignen sich Lein-, Senf-, Kresse- und Rettichsamens, Sesam und Luzernen (Alfalfa).

Keime

Als Keimgefäß eignet sich eine Schüssel aus Glas, Porzellan oder Hartsteinzeug (in diversen Plastik-Keimgeräten fangen die Körner gerne an, unangenehm zu riechen oder gar schimmelig zu werden).

Rechnen Sie pro Person und Tag 1—2 EL Getreide.

Am 1. Tag abends geben Sie diese in die Schüssel und übergießen sie mit frischem Leitungswasser, bis die Körner gut damit bedeckt sind. Die Schüssel decken Sie nun mit einem Leinentuch ab und lassen sie über Nacht bei Zimmertemperatur stehen.

Am 2. Tag morgens gießen Sie den Inhalt der Schüssel durch ein Sieb, waschen darin die Körner unter fließendem kaltem Wasser, spülen die Schüssel ebenfalls aus und geben das Getreide wieder in die saubere Schüssel zurück.

Ohne Wasser, aber etwas feucht müssen die Körner wieder zugedeckt bis zum Abend bei Zimmertemperatur stehen.

Am 2. Tag abends verfahren Sie wie am 1. Tag abends, am 3. Tag morgens wie am 2. Tag usw. bis sich (am 3. oder 4. Tag) dann 2—3 mm lange Spitzen sehen lassen: Die taufrischen und sehr zarten Vitaminspender sind essfertig.

Sprossen

Als Gefäß eignet sich ein hohes Glasgefäß, das Sie mit einem Mulltuch verschließen. Rechnen Sie pro Tag 2 EL Samen.

Am 1. Tag abends verfahren Sie wie am 1. Tag beim Keimen.

Am 2. Tag morgens muss das Wasser abgegossen und Samen und Glas müssen gewaschen werden. Dann geben Sie die Samen wieder ins saubere Glas zurück und stellen dieses mit befestigtem Mulltuch mit der Öffnung schräg nach unten auf ein Holzgitter, damit das Tropfwasser ablaufen kann.

Am 2. Tag abends verfahren Sie wie am 2. Tag morgens, denn die Samen dürfen nicht nass, sondern müssen feucht gehalten werden.

Am 3. Tag morgens wie am 2. Tag morgens usw...

Nach ca. 5 Tagen haben sich im Glas wuchernde Sprossen entwickelt, die sich phantastisch für feine Salate eignen.