

## Info-Blatt 16 für nachhaltige Gartengestaltung

### Sprossen ziehen

Sprossen sind frisch und gesund. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen. Warum nicht die kalte Jahreszeit nutzen, um köstliche Sprossen selbst zu ziehen?

Als Keimsaat (Bio-Keimsaat) kann man vieles verwenden: zum Beispiel Kresse, Brokkoli, Erbsen, Buchweizen geschält, Grünkohl, Kohlrabi, Mais, Senf, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Weizen und anderes mehr.

**Einweichen:** Zuerst sollte die Keimsaat in Wasser eingeweicht werden: Im Küchensieb unter fließendem Wasser abspülen, danach in Glas geben und mit Wasser bedecken – ca. 10 Stunden einweichen. Wasser wieder abgießen, spülen. Danach erfolgt bei Zimmertemperatur die Anzucht entweder im Glas (z.B. Einweckglas) oder in geeigneten Schalen (mit Bio-Kräutererde oder mit eingelegtem Sieb / Kressesieb).

**Bei Anzucht im Glas:** Von der vorgequollenen, gespülten Keimsaat werden 2 (Radies) bis 10 (Buchweizen) Esslöffel in ein Einweckglas (oder ähnliches; Sprossenglas) geben. Der Deckel soll Löcher haben, damit Restfeuchtigkeit abfließen kann (bzw. Abdeckung aus Gaze oder ähnlichem selbst anfertigen und mit Gummi befestigen). Mit der Abdeckung schräg nach unten stellen. Für Dunkelkeimer (Mais, Gerste) sollte in den ersten 2-3 Tagen ein Tuch über das Glas gelegt werden. Die Keimlinge werden von nun an bis zur Ernte täglich 2 mal gründlich gespült.

**Bei Anzucht in Schalen** mit Erde oder mit Sieb / Kressesieb: Für Rote Beete, Mangold und Spinat wird die Anzucht in einer Schale mit Bioerde empfohlen. Für schleimbildende Samenkörner wie Kresse, Basilikum, Chia und Leinsamen sollten Anzuchtschalen mit Sieb / Kressesieb verwendet werden. Die Keimlinge werden hierbei auf das Sieb oder auf die feuchte Erde gebracht. Zweimal täglich besprühen / abspülen, aber anhaltende Nässe vermeiden, sonst kann es zu Fäulnis kommen.

Nach wenigen Tagen kann man an die **Ernte** gehen. Die Sprossen im Glas werden einschließlich Wurzel gegessen. Die Ernte aus der Anzuchtschale (mit Erde oder Sieb) wird meist nur oberseits abgeschnitten. Gründlich abspülen!



Foto: Sprossen Radies

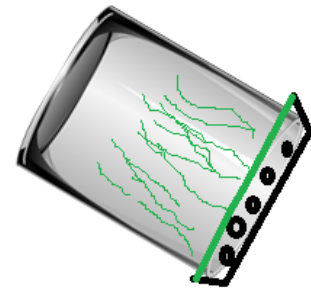


Bild: Anzucht im Glas / schräg



Foto: Sprossenzucht in der Schale mit Erde oder eingelegtem Sieb



Foto: Kresse Anzucht in Erde (in der Schale)

