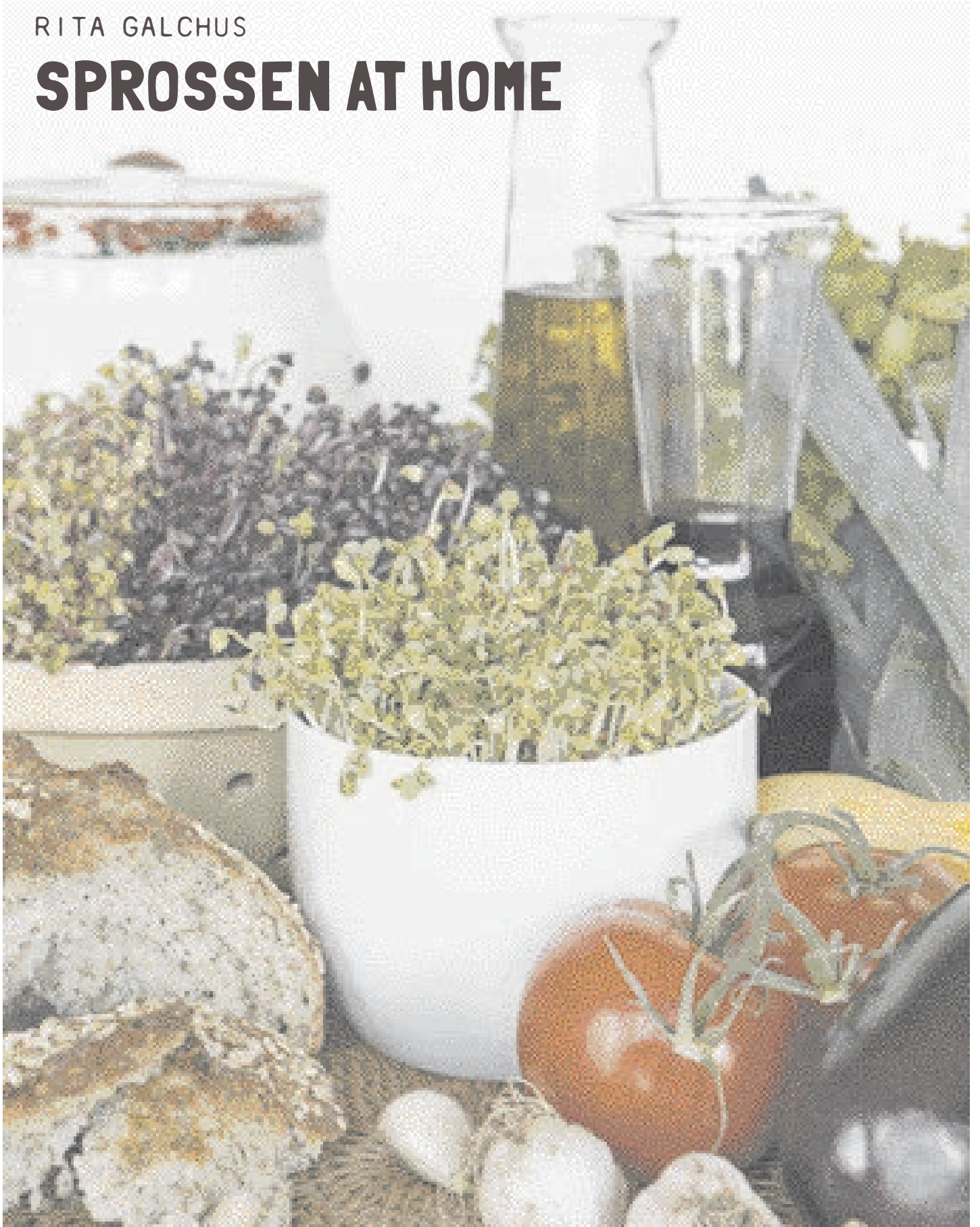


RITA GALCHUS

SPROSSEN AT HOME



Homegrown Sprouts. A Fresh, Healthy, and Delicious Step-By-Step Guide to Sprouting Year Round, erschienen bei *Quarry Books*, Beverly, Massachusetts/USA

Translation Rights arranged with *Quarry Books*, Beverly, Massachusetts/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth
Korrektur: Ulrike Oberländer
Satz: Rosi Weiß
Umschlaggestaltung: Kurt Liebig

Design: Burge Agency
Fotos: Thea Coughlin Photography
Autorenfoto: Paul Galchus
Printed in China

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-248-9

RITA GALCHUS

- AUCH BEKANNT ALS SPROSSEN-LADY RITA (SPROUT LADY RITA) -

SPROSSEN AT HOME

DAS GANZE JAHR ZU HAUSE SPROSSEN, KEIM-
PFLANZEN, GRÄSER, MINI-BLATTGEMÜSE SOWIE
GRÜNKRAUT ERNTEN UND GENIESSEN

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON ELISABETH LIEBL

MIT SCHRITT-FÜR-SCHRITT-
ANLEITUNGEN: WIE SIE
SCHNELL UND SICHER
SPROSSEN VON BOHNEN,
GETREIDE, GEMÜSE, KRESSE
U. V. M. ZIEHEN

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT





VORWORT	6
KAPITEL 1: VOM NUTZEN DES SPROSSENZIEHENS	8
TEIL I: WAS SIE FÜR IHREN EINSTIEG IN DIE SPROSSENGÄRTNEREI BRAUCHEN	18
KAPITEL 2: WÄHLEN SIE IHR KEIMGERÄT	20
KAPITEL 3: VON SAMEN UND HÜLSENFRÜCHTEN	38
TEIL II: SPROSSEN ZIEHEN – SO WIRD’S GEMACHT	58
KAPITEL 4: HÜLSENFRÜCHTE	60
KAPITEL 5: GETREIDE	74
KAPITEL 6: MINI-BLATTGEMÜSE	88
KAPITEL 7: SCHLEIM BILDENDE SAMEN	100
KAPITEL 8: GRÜNKRAUT	107
KAPITEL 9: GRÄSER	116
KAPITEL 10: UND WAS FANGE ICH MIT ALL DEN SPROSSEN AN?	130
KEIMTABELLE	148
BEZUGSQUELLEN, LITERATUR & WEBSITES	153
DANK	154
ÜBER DIE AUTORIN	155

VORWORT



Im April 1986 nahm mich mein damaliger Freund und jetziger Ehemann mit einer zu kostenlosen Einführung in das Sprossenziehen, die in einem New Yorker Apartment stattfand. Seit diesem Tag ziehe ich meine eigenen Sprossen und Keime, und noch heute liegt mir der Geschmack dieser selbst gezogenen Sprossen auf der Zunge: ihr natürliches, frisches Aroma und ihr knackiger Biss.

Bei jener Einführung wurde uns gezeigt, wie einfach es ist, Sprossen selbst zu ziehen: die Samen einweichen, die Samen wässern und die Sprossen essen. Ich wusste sofort, dass sogar jemand wie ich das hinbekommen würde! Also kaufte sich jeder von uns die erforderliche Grundausstattung und wir machten uns daran, das soeben Gelernte in die Tat umzusetzen. Ich fand schnell Gefallen an der Sache. Offenbar hatte ich einen grünen Daumen für diese Samen und wurde bald zu einer erfolgreichen Sprossengärtnerin, denn obwohl meine Zimmerpflanzen mehr schlecht als recht vor sich hin kümmerten, gediehen meine Sprossen prächtig.

Die Jahre zogen ins Land, mein Freund und ich heirateten und wir bekamen einen Sohn. Im Juni 2000 las ich dann eine Anzeige in der Zeitung. Die Leute, die bisher die kostenlosen Sprossenkurse angeboten hatten, wollten ihren Laden verkaufen. So wurde ich am 1. Oktober des Jahres 2000 ganz offiziell zur *Sprout Lady Rita*.

Zu dieser Zeit beschränkte sich mein gesamtes Wissen aber darauf, wie man in einer kleinen Keimschale aus Alfalfa und Mungbohnen Sprossen zieht. Doch weil ich den Ehrgeiz hatte, als Sprossengärtnerin etwas zu erreichen, experimentierte ich mit den Saaten, die das Sortiment des Ladens hergab. Und ich las alles, was ich an einschlägiger Literatur dazu finden konnte. So lernte ich allmählich – Samenkörnchen um Samenkörnchen, Sprosse um Sprosse –, welche Keimmethode sich am besten für welche Samenart eignet. Natürlich musste ich dabei wie jeder Forscher Rückschläge hinnehmen, denn manchmal zog ich nur imposante Schimmelnester heran, in denen ich nicht einmal ansatzweise sprossenähnliche Gewächse entdecken konnte. Dennoch unentwegt weiterforschend fand ich schließlich die einfachsten und zuverlässigsten Methoden, um prächtige Sprossen zu ziehen.

Viele kommen zur Sprossengärtnerei, indem sie eine bestimmte Technik erlernen, bei der sie in einem bestimmten Typ von Keimgerät aus ein oder zwei Samenarten Sprossen ziehen. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich Ihnen zeigen möchte, dass es nicht nur eine Methode und auch nicht nur Alfalfa und Mungbohnen gibt, um sich mit frischen Sprossen und Keimlingen zu versorgen. Selbst Sprossen zu ziehen kann zu einer spannenden Reise in eine Welt vielfältiger aromatischer Eindrücke und unterschiedlichster

pflanzlicher Beschaffenheit werden. Zudem sehen Sprossen einfach wundervoll aus und schmeicheln unserer Nase mit einem einmaligen Geruch. Und obendrein bereichern Sprossen und Keimlinge mit ihrem geballten Nährwert einfach jede Mahlzeit.

Menschen jeden Alters und jeglicher Couleur finden am Sprossengärtnern Gefallen und ebenso vielfältig sind auch die Gründe, aus denen sie ihre eigenen Sprossen ziehen. Die meisten beginnen jedoch damit, weil sie sich gesünder ernähren wollen. Sprossen lassen sich mit jeder erdenklichen Ernährungsform kombinieren und ihr Verzehr verletzt zu dem keinerlei religiöse oder politische Gebote.

Es kostet Sie weder viel Zeit noch Mühe, um diese kleinen Samenkörnchen zum Keimen zu ermuntern. Wir haben das Zeug dazu, diese netten kleinen Kerlchen anstelle von Mutter Natur zu versorgen, so dass sie zu prächtigen Sprossen heranwachsen. Das richtige Quantum an Feuchtigkeit, die richtige Temperatur und, falls erforderlich, ausreichend Licht, das ist alles, was sie für ihre Entwicklung brauchen.

Als mein Sohn noch klein war, sagte er mir, als er gerade Fenchelsprossen gegessen hatte: „Mama, genauso schmeckt der Frühling.“ Könnte man jeder Jahreszeit ein bestimmtes Aroma zuordnen, würde auch ich für den Frühling den Geschmack frischer Sprossen auswählen. Und damit möchte ich Sie jetzt einladen, mit mir auf Entdeckungsreise zu gehen.

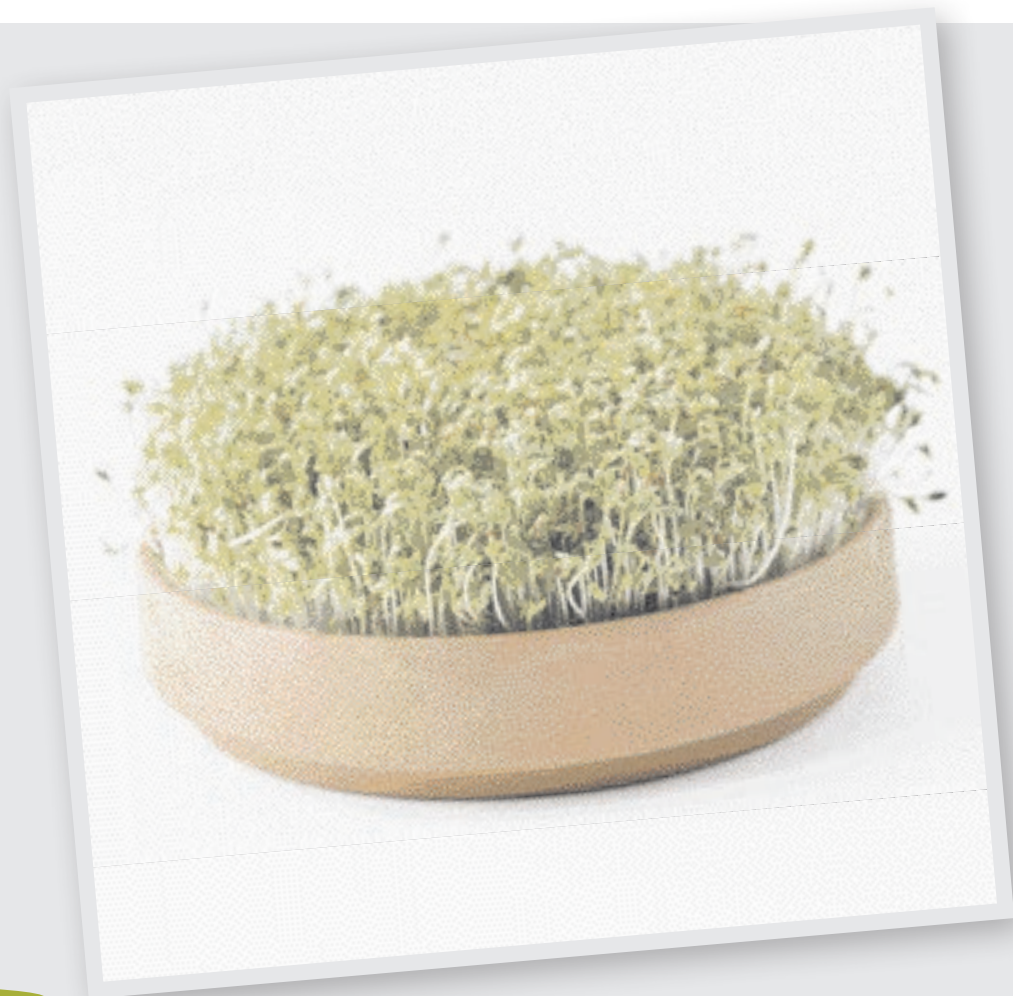
Ihre
Sprout Lady Rita

KAPITEL 1:

VOM NUTZEN DES SPROSSEN- ZIEHENS

BRUNNENKRESSE UND MUNGBOHNENSPROSSEN KENNT WOHL JEDER. IN RESTAURANTS WERDEN SALATE GERN MIT ALFALFA GARNIERT UND AUCH AN DER SALATBAR FINDET MAN DIESE SPROSSEN HÄUFIG. OHNE DIE KOMPAKTEN, FLEISCHIGEN SPROSSEN DER GEKEIMTEN MUNGBOHNE WÄRE DIE CHINESISCHE KÜCHE WOHL UNDENKBAR. DOCH ES GIBT NOCH VIELE ANDERE KEIMFÄHIGE SAMEN. SPROSSEN KÖNNEN AUF VIELFÄLTIGE WEISE ZUBEREITET WERDEN. MACHEN SIE DIESE KLEINEN SCHMACKHAFTEN PFLÄNZCHEN DOCH ZU EINEM FESTEN BESTANDTEIL IHRER HEIMISCHEN KÜCHE.





WARUM KEIMEN?

Was ist dran am Sprossenziehen? Welche Vorteile bietet Ihnen die Sprossengärtnerei? Ich möchte Ihnen hier ein paar der bekanntesten Vorzüge nennen.

SELBST GEZOGEN SCHMECKT BESSER

Selbst gezogene Sprossen schmecken einfach besser als gekaufte, weil sie frisch sind. Sie haben keine langen Transportwege hinter sich, sondern sind mitten in Ihrer eigenen Küche gewachsen. Noch lokaler kann ein Lebensmittel gar nicht produziert werden – und die Produktion ist obendrein noch ganz einfach. Gekaufte Sprossen hingegen müssen während des Transports in einer kleinen Plastikverpackung groß werden und dann im Tiefkühlregal auf ihren Käufer warten, während die Sprösslinge in Ihrer Küche liebevoll gehegt und gepflegt werden.

SPROSSEN SIND GESUND

Der Begriff „Diät“ kommt aus dem Griechischen und meint letztlich unsere Lebensweise, also auch das, was wir essen. Der Verzehr von Sprossen bereichert jede Ernährungsform. Man muss weder Vegetarier, Veganer oder Rohköstler sein, um Sprossen zu genießen. Sie können als Beilage zu jedem Gericht – ob roh oder gekocht, ob fleischlos oder nicht – gereicht werden. Versuchen Sie zu Steak, Huhn oder Fisch einmal einen frischen, biologisch gezogenen Sprossensalat.

Sprossen bereichern jede Mahlzeit, auch zum Frühstück oder als Imbiss sind sie eine ideale Ergänzung. Und es ist nicht einmal schwierig, Sprossen in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Diese Entscheidung kann sogar Ihr Leben verändern: Ihr Risiko, chronische Krankheiten zu bekommen, verringert sich bei regelmäßigem Verzehr von Sprossen. Und Sie dürfen sich über eine durch und durch gesunde Verdauung freuen.

Sprossen sind eine wunderbare Möglichkeit, den Gemüseanteil Ihrer Ernährung zu erhöhen. Sie

enthalten viele Ballaststoffe, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders Sprossen aus Samen von Alfalfa, Rotklee, Sonnenblume, Buchweizen oder Erbsen haben einen hohen Gehalt an Chlorophyll und sekundären Pflanzenstoffen. Gekeimte Hülsenfrüchte enthalten viel leicht verwertbares Eiweiß. Zudem ist ihr Fettgehalt gering und der Cholesteringehalt gleich null. Und sie liefern uns jene „guten“ Kohlenhydrate, die wir bevorzugt zu uns nehmen sollten.

MAN KANN DAMIT AUCH RUHIG MAL ANGEBEN!

Wer seine eigenen Sprossen zieht, darf sich mit Fug und Recht auf die Schulter klopfen. Nicht jeder kommt mit dem für die Sprossenzucht erforderlichen Zeitplan klar, obwohl er eigentlich kinderleicht ist. Wenn Sie erst einmal mit der Sprossenzucht angefangen haben, können Sie Ihren Freunden und Bekannten gegenüber ganz nebenbei Sätze fallen lassen wie: „Ich musste vor der Arbeit noch schnell meine Sprossen ansetzen“ oder „Heute gibt’s selbst gezogene Sprossen zum Mittagessen“ und natürlich „Willst du mal meine Sprossen probieren? Die hab ich selbst gezogen.“

VIELFALT IST DAS A UND O EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Mit selbst gezogenen Sprossen nehmen Sie eine Vielzahl von verschiedenen Gemüsesorten in Ihre Ernährung auf, und der Verzehr von frischem Gemüse ist das A und O einer optimalen Versorgung mit Nährstoffen. Jedes Gemüse enthält unterschiedliche Nährstoffe in verschiedener Menge. Durch eine abwechslungsreich zusammengestellte Ernährung mit Sprossen bekommt Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe. Gekeimte Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten, Sprossen von Mini-Blattgemüse versorgen uns mit Chlorophyll und Vitaminen. Zudem liefern Sprossen die für jede Ernährungsform nützlichen Ballaststoffe – und das sogar noch in schmackhafter Form.

SPROSSENGÄRTNER SIND GESELLIG

Schließen Sie sich mit anderen Sprossengärtnern zu einer Gemeinschaft Gleichgesinnter zusammen. Auf den ersten Blick mag es so aussehen, als wäre man als Sprossengärtner ein Einzelkämpfer. Doch wenn Sie anderen von Ihrer Sprossenzucht erzählen, stellt sich vielleicht heraus, dass der eine oder andere selbst auch Sprossen zieht, schon einmal gezogen hat oder gern ziehen würde.

Bringen Sie zum nächsten geselligen Beisammensein statt einer Packung Kekse doch mal Sprossen mit. Vielleicht stellen Sie dann am Ende verwundert fest, dass Ihre Sprossen restlos verputzt worden sind.

SPROSSEN – NUR DAS BESTE FÜR IHRE LIEBEN

Mit selbst gezogenen Sprossen sorgen Sie besser für das Wohl Ihrer Familie. Sie vermitteln Ihren Kindern gesündere Ernährungsgewohnheiten, was mit dem Anlegen eines eigenen Sprossengartens beginnt. Sie leben ihnen eine gesunde Ernährung mit frischen Lebensmitteln vor. Damit geben Sie Ihren Kindern einen besseren Start ins Leben. Kindern macht es Spaß, den Sprossen beim Wachsen zuzusehen und sie dann zu essen – meistens können sie dann nicht einmal abwarten, bis Sie ein Dressing zubereitet haben. Und mit gekeimten Bohnen und Samen im Futter fördern Sie auch die Gesundheit Ihrer Haustiere. Hunde, Katzen,

Vögel und andere tierische Hausgenossen fressen Sprossen gern. Haben Sie bis jetzt Katzengras fertig im Topf gekauft? Ziehen Sie es in Zukunft doch selbst. So sparen Sie Geld und tun Ihrem Tier etwas Gutes!

SPROSSEN HELFEN SPAREN

Hülsenfrüchte verdoppeln ihr Volumen bei Keimen. 1 Pfund winziger Samen wie der von Alfalfa ergeben ca. 3 Kilogramm Sprossen – und das zu einem Bruchteil des Preises, den die gleiche Menge biologisch angebautes Gemüse kosten würde. Dabei sparen Sie nicht nur Geld, sondern auch Zeit. Es dauert nur etwa eine Woche, um aus Erbsen eine Schale Sprossen für einen Salat zu ziehen. So schnell wächst kein Salatkopf! Meine Erbsen keimen in einer Schale auf der Küchenanrichte. Unkrautjäten und Schneckensammeln sind überflüssig. Und ich muss mir auch keine Gedanken machen, den Salat rechtzeitig zu ernten, bevor er anfängt zu schießen und Samen produziert. Lagerprobleme gibt’s meistens auch keine, weil die Sprossen gegessen werden, sobald sie die richtige Größe haben. Fazit: Sprossen ziehen bedeutet Geld sparen.



KEIN RISIKO MIT SELBST GEZOGENEN SPROSSEN

Gehen Sie kein Risiko ein! Selbst gezogene Sprossen sind hygienischer als gekaufte. Der verantwortungsvolle Sprossengärtner verwendet sauberes, frisches Wasser. Er wäscht sich die Hände, bevor er Samen oder Sprossen anfasset, und reinigt die Keimgeräte mit heißem Wasser und Spülmittel. Und wer fasst die Samen und Sprossen an? Nur Sie selbst! Bei gekauften Sprossen weiß man nie, wer damit hantiert hat bzw. wo und wie lange sie gelagert wurden.

SPROSSEN VERBESSERN IHREN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK

Selbst Sprossen zu ziehen ist gut für die CO₂-Bilanz und die beste Methode, um Ihren ökologischen Fußabdruck zu verbessern. Lange Transportwege und der Einsatz von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln entfallen, die Umwelt wird nicht belastet. So handeln Sie höchst ökologisch und in der Summe wirken sich viele kleine Schritte schließlich positiv auf das Ganze aus.



SPROSSENZIEHEN MACHT ACHTSAM

Die Sprossengärtnerei ist heilsam für Körper und Geist. Ihr Körper profitiert vom Verzehr und Ihre Seele von der Aufzucht der Sprossen. Es bereitet viel Freude, Sprossen zu hegen und zu pflegen. Der Geist wird dabei ruhig und konzentriert. Üben Sie sich im Zen des Sprossengärtners: Achtsam wässert er die Sprossen, achtsam verzehrt er sie. „Nehmen Sie den Geschmack einer einzelnen Sprosse bewusst wahr“ und auch die Unterschiede zwischen den verschiedenen Sorten. Werden Sie eins mit der Sprosse.

DAS PRIVATE IST POLITISCH

Selbst Sprossen zu ziehen und zu essen ist nicht nur eine private Angelegenheit. Es wirkt sich auch auf die Welt als Ganzes aus, weil Sie auf diese Weise frische, lokale Lebensmittel selbst produzieren. Und verwenden Sie für Ihre Sprossenzucht Samen aus biologischem Anbau. So können Sie etwas verändern!

SPROSSEN SIND SCHÖN

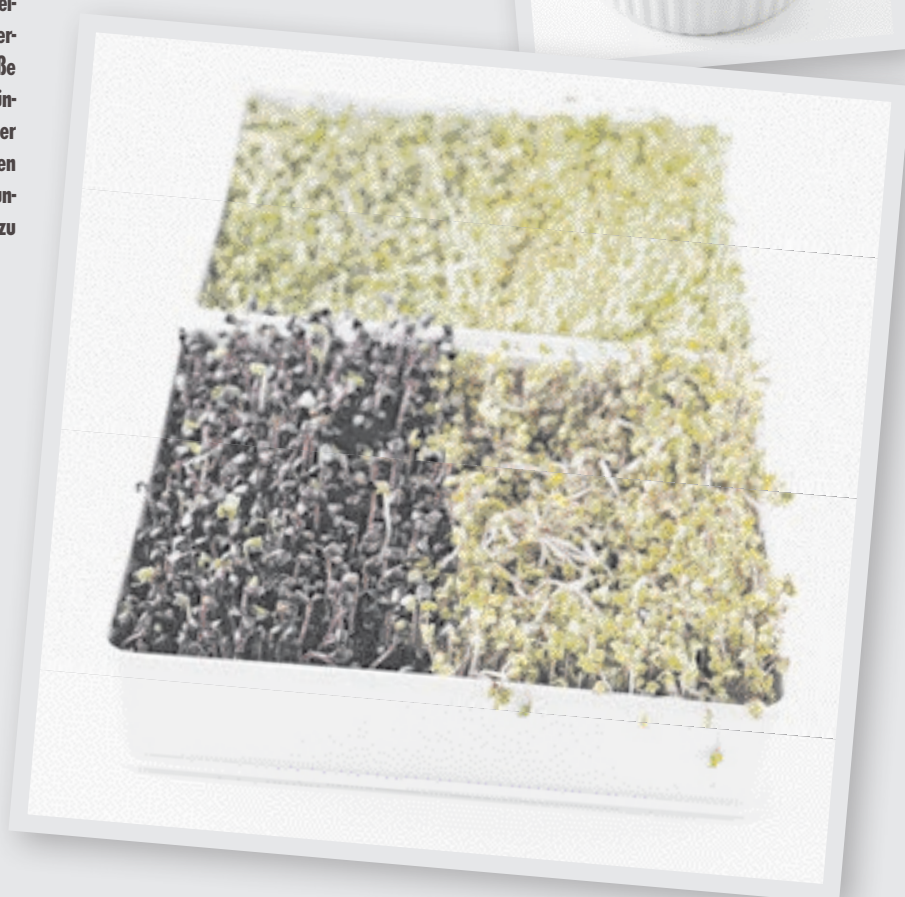
Sprossen sind auch eine Wohltat fürs Auge. Lebendiges Grün in der Wohnung zu haben, ist einfach schön. Wie wär's? Haben Sie Lust, die Anzahl Ihrer Zimmerpflanzen um einen Sprossengarten zu erweitern? Sprossen von Blattpflanzen haben ganz unterschiedlich geformte Blätter, variieren in der Größe und bieten Ihnen eine Vielfalt an attraktiven Grüntönen, die teilweise auch ins Rote, Violette oder Gelbe spielen. Die Samen präsentieren sich in allen erdenklichen Formen und Größen, eignen sich wunderbar als Schauobjekte und lassen sich sogar zu kleinen Kunstwerken gestalten.

SPROSSEN SIND ZU JEDER JAHRESZEIT FÜR SIE DA

Selbst gezogene Sprossen stehen Ihnen zwölf Monate im Jahr zur Verfügung. Sie lassen sich in jeder Wohnung, im eisigsten Winter und selbst auf der höchsten Bergspitze ziehen. Ihre Sprossen werden für Sie da sein, wenn Sie sie am dringendsten brauchen. Und Sie ersparen sich den Weg zum nächsten Bio-Gemüsemarkt, wenn Sie in Ihrer Küche einen eigenen Keimapparat stehen haben.

SPROSSEN – IHR EINSTIEG INS BIOGÄRTNERN

Verwenden Sie Sprossensaatgut aus biologischem Anbau und tun Sie sich selbst und unserem Planeten etwas Gutes, indem Sie auf Chemie verzichten. So werden Sie in den eigenen vier Wänden zum Biogärtner und unterstützen damit gleichzeitig die Produzenten von biologischem Saatgut.



WER ZIEHT SPROSSEN?

Ob arm oder reich, Sprossengärtner finden Sie auf der ganzen Welt, mögen sie auch auf den ersten Blick nicht als solche erkennbar sein. Doch es gibt uns! Und sobald Sie selbst Sprossen ziehen und zum Sprossengärtner geworden sind, wird Sie die Kunst des Sprossenziehens als besonderer Lebensstil bis ans Ende Ihrer Tage begleiten.

GESÜNDER LEBEN MIT SPROSSEN

Wer sich gesünder ernähren will, landet nicht selten bei der Sprossengärtnerei. Kein Ernährungsratgeber, kein Medienbericht zum Thema „gesunde Ernährung“ kommt ohne die Empfehlung aus, doch mehr Gemüse zu essen. Gemüse liefert uns viele der Makronährstoffe, ohne die unser Körper nicht funktionieren kann, gleichzeitig enthält es nur geringe Mengen an jener Fette und Kohlenhydrate, die wir meiden sollten, wenn wir unsere Gesundheit lange erhalten wollen. Sprossen sind Gemüse in seiner frischesten Form.

Diäten, die das Risiko einer Krebserkrankung senken, sind arm an gesättigten Fettsäuren. Eine gesunde Ernährung sollte reich an ungesättigten bzw. einfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen sein. Verzehren Sie Sprossen von grünem Blattgemüse oder Gras wie z. B. Alfalfa, Rotklee, Brokkoli, Weizengras, Sonnenblume oder Buchweizen. Sie alle sind zudem eine gute Quelle für Ballaststoffe, andere Makronährstoffe und den grünen Blattfarbstoff Chlorophyll.

Die Sprossen von Hülsenfrüchten sind eine gute Eiweißquelle für Diabetiker. Sie schmecken einfach lecker, sind leicht verdaulich, fettarm und reich an Ballaststoffen. Und sie liefern uns die guten Kohlenhydrate, die wir bevorzugt zu uns nehmen sollten, wenn wir uns gesund ernähren wollen.

Die meisten Sprossen sind zudem glutenfrei. Die wenigen, die Gluten enthalten, sind schnell aufgezählt. Wenn Sie an einer Glutenunverträglichkeit

leiden, sollten Sie alle Getreidesorten vermeiden, die mit dem Hartweizen verwandt sind: (Weich-) Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel und Triticale (eine Kreuzung aus Weizen und Roggen). Hafer wird oft in denselben Anlagen verarbeitet wie glutenhaltige Getreide, sodass er mit Gluten verunreinigt sein kann. Bei manchen Menschen besteht auch eine Unverträglichkeit gegen Peptide aus dem Hafer-eiweiß. Nicht mit dem Weizen verwandt und somit glutenfrei sind Quinoa, Amaranth und Hirse. Mini-Blattgemüse, Grünkraut und Hülsenfrüchte sind ebenfalls glutenfrei. Mit Sprossen ist also auch bei einer Glutenunverträglichkeit der Tisch reich gedeckt.

Mehr Gemüse und vor allem Chlorophyllhaltiges wie Sprossen zu essen entlastet zudem das Herz. Vollkorn mit seinem hohen Gehalt an Ballaststoffen hilft bei Blutdruckproblemen und das gekeimte Getreide schmeckt auch wirklich gut.

Wenn Sie abnehmen wollen, geben Sprossen Ihnen ein nachhaltiges Gefühl der Sättigung – bei geringer Kalorienzufuhr. Hülsenfrüchte enthalten viele Ballaststoffe, die das Verdauungssystem einige Zeit auf Trab halten, sodass es keine Gelegenheit hat, diese ewigen „Bitte Nachschub! Ich habe Hunger!“-Signale ans Gehirn zu senden. Und wenn sich der Hunger meldet, stillen Sie ihn einfach mit nährstoffreichen Sprossen.

Besonders bei Low-Carb-Diäten sind Sprossen unverzichtbar, weil sie dem Körper nur die guten Kohlenhydrate liefern. Da er sie vollständig verwerten kann, entsteht erst gar kein Fettgewebe.

BESSER LEBEN MIT SPROSSEN

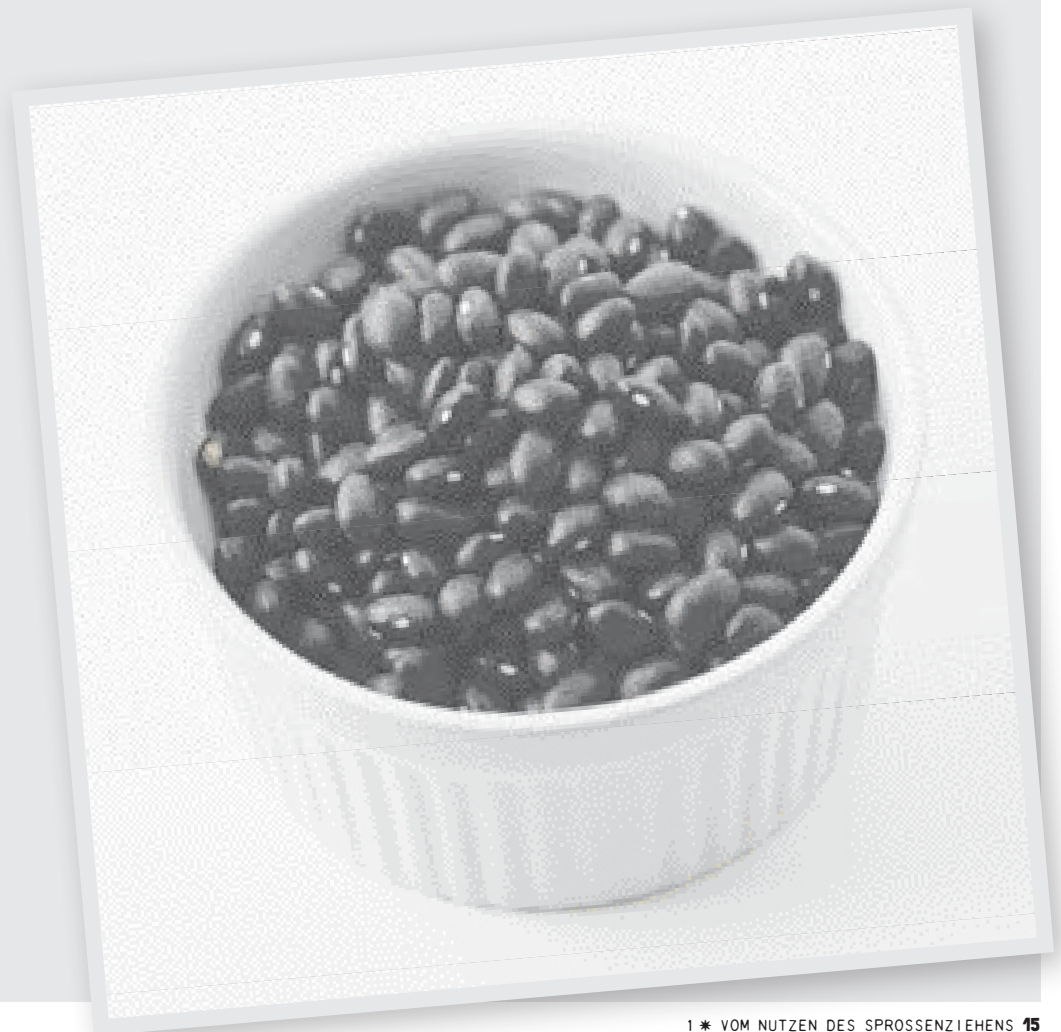
Wer sonst noch sollte Sprossen in seine Ernährung einbeziehen? Jeder, der sich von frischem, selbst gezogenem Gemüse ernähren möchte. Jeder, der gern Mini-Blattgemüse isst, und alle, die den knackig-süßen Geschmack von gekeimten Hülsenfrüchten mögen. Leute, die ihre eigenen Säfte pressen, ziehen oft riesige Mengen Sprossen, um damit ihre Smoothies und Säfte energetisch aufzuwerten.

Die Statistik belegt, dass sich bei den Sprossengärtnern Männlein und Weiblein zahlenmäßig in etwa die Waage halten. In vielen Familien wird das Sprossenziehen nur von einer Person betrieben. Irgendwann kümmern sich schließlich hin und wieder auch die anderen Familienmitglieder um die Sprossen, um sich an diesen Köstlichkeiten gütlich zu tun. Sprossengärtner sind zwar alterslos, doch die Gruppe der Vierzig- und Fünfzigjährigen ist hier leicht überdurchschnittlich vertreten.

Sprossen sind ideal für: Studenten in Wohnheimen, Menschen in Altenheimen und betreuten Wohneinrichtungen; Leute, die auf Booten oder in Wohnmobilen leben oder sonst wie auf Achse sind; für Urlauber und arbeitende Menschen, für Leute mit kleinen Wohnungen oder solche mit großen Häusern. Es gibt sogar Lkw-Fahrer, die immer ihr Keimgerät dabei haben, damit sie unterwegs frisches Gemüse bekommen. Sprossen gedeihen überall.

Vegetarier, Veganer und Rohköstler sind Sprossengärtner. Doch auch wer gern Fleisch, Fisch und Geflügel isst, findet in Sprossen eine leckere Ergänzung. Sprossen harmonieren mit vielen unterschiedlichen Gerichten. Selbst gezogene Sprossen auf dem Hamburger sind eine schmackhafte Alternative zu importiertem Treibhaussalat. Und ein gekeimter Bohnensalat ist, was Geschmack und Biss angeht, ein interessanter Kontrast zu einem zarten Fischfilet.

Selbst bei täglichem Verzehr schmecken Sprossen nie langweilig. Sie eignen sich, selbst wenn Sie nur Sprossen essen oder sie als Beilage verzehren, als vollwertige Mahlzeit oder Imbiss. Sie können Sprossen allein ziehen oder zusammen mit Ihrer Familie, mit Freunden, Nachbarn und Kollegen. Die Sprossengärtnerei ist ein wunderbar grünes und frisches Abenteuer. Machen Sie mit!



WAS IST SPROSSEN-ZUCHT?

Sprossen sind gekeimte Samen. Die Keimung vollzieht sich sowohl durch einen physikalischen Prozess als auch durch eine Reihe chemischer Reaktionen, bei denen der inaktive Samen Wasser aufnimmt und sich in einen lebendigen Spross verwandelt. Der wichtigste Schritt beim Ziehen von Sprossen ist das Einweichen der Samen, die sich dabei mit Wasser vollsaugen können. Das Wasser dringt durch die Samenschale und wird vom Keimling aufgenommen, wodurch der Samen anschwillt und die Schale Risse bekommt.

Wenn die Samen genügend Wasser und Sauerstoff bekommen und der richtigen Temperatur ausgesetzt sind, löst der Keimprozess eine chemische Reaktion aus, die man in der Biologie als „Atmung“ bezeichnet. Dabei wird durch komplexe chemische Prozesse Glukose (Zucker) in Energie umgewandelt. Die Glukose selbst wird zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut, wozu Sauerstoff benötigt wird. Atmung wandelt also Nahrung, in diesem Fall aus Zucker, in Energie um.

Die Formel für diese aerobe Atmung lautet: Glukose + Sauerstoff = Wasser + Kohlendioxid + Adenosintriphosphat (ATP).

Dieses sehr energiereiche ATP wird von dem Samen benötigt, um sich innerhalb von wenigen Tagen durch Vermehrung der Zellen zu einer höchst nahrhaften Sprosse zu entwickeln. Alles, was ein Samen braucht, um zur Sprosse zu werden, ist in seiner Schale bereits enthalten. Wir müssen ihm nur noch genügend Wasser geben und für die richtige Temperatur sorgen.

Bei den kleinen Blättchen an gekeimten Alfalfa-, Radieschen- oder Rotkleesamen handelt es sich noch nicht um die eigentlichen Blätter der Pflanze, die sich

DIE SPROSSENZUCHT IST EIN ABENTEUER:
EIN SAMENKORN, ETWAS WASSER
UND ... SIE.

erst nach ca. 25 Tagen bilden, sondern um die sogenannten Kotyledonen oder Keimblätter. Was also auf unseren Teller wandert, sind die Sprossen und die Keimblätter. Gräser hingegen haben kein solches Keimblatt, sondern einen röhrenartigen Auswuchs, die sogenannte Koleoptile, die den Boden durchstoßen und aus denen dann das erste Blatt sprießt.

Pflanzen produzieren schon zu Beginn ihres Keimstadiums Chlorophyll oder Blattgrün, mit dessen Hilfe sie durch Fotosynthese das Sonnenlicht in Energie umwandeln. Bei diesem lebenswichtigen chemischen Prozess gewinnen sie Kohlenhydrate aus Kohlendioxid und Wasser.

Einer der Gründe, warum wir die Sprossen von grünem Blattgemüse essen oder als Saft zu uns nehmen, ist, dass sie uns mit Chlorophyll versorgen.

Die beschriebenen chemischen Prozesse laufen innerhalb weniger Tage ab. Durch Einweichen, Wässern und Abgießen schaffen wir die äußeren Bedingungen, die unsere Samen zum Keimen bringen. Die Enzyme, die den Sprossen das Wachstum ermöglichen, sind auch an der Bildung der Makro- und Mikronährstoffe beteiligt, die der Körper braucht, um richtig zu funktionieren.

Das Sprossenziehen ist also mehr als nur eine Reihe von Arbeitsschritten – und mehr als nur das Keimen von Saatgut. Es ist vor allen Dingen unser Beitrag zu einer gesünderen, frischen und schmackhaften Ernährung. Zudem vereint es die Familie und bringt Menschen zusammen. Viele Leute glauben, sie seien die einzigen Sprossengärtner auf weiter Flur und stellen dann zufällig fest, dass sie diese Leidenschaft mit ihren Nachbarn teilen. Die Sprossen-zucht ist ein Abenteuer. Es beginnt mit einem Samenkorn, etwas Wasser und Ihnen.





TEIL I

**WAS SIE FÜR
IHREN EINSTIEG
IN DIE SPROSSEN-
GÄRTNEREI
BRAUCHEN**



KAPITEL 2

WÄHLEN SIE IHR KEIMGERÄT



MIT DER RICHTIGEN AUSSTATTUNG WIRD DIE SPROSSENZUCHT ZUM KINDERSPIEL. ES GIBT DREI ARTEN VON KEIMGERÄTEN BZW. KEIM-METHODEN, DIE ALLE IHRE VORTEILE UND IHRE ANHÄNGER HABEN: DIE ANZUCHT IM GLAS, IM BEUTEL ODER IN DER SCHALE. UND IM HANDEL SIND AUCH ELEKTRISCHE KEIMGERÄTE ERHÄTLICH.

FÜR WELCHE KEIMMETHODE SIE SICH ENTSCHEIDEN, IST LETZTENDLICH EINE FRAGE DES PERSÖNLICHEN GESCHMACKS, DENN BIS AUF WENIGE AUSNAHMEN LASSEN SICH DIE MEISTEN SAMEN MIT ALLEN DREI METHODEN ZUM KEIMEN BRINGEN. MANCHMAL IST AUCH DER PLATZ, DEN MAN FÜR SEINEN SPROSSENGARTEN ZUR VERFÜGUNG HAT, FÜR DEN KAUF ENTSCHEIDEND. EXPERIMENTIEREN SIE EINFACH MIT DEN UNTERSCHIEDLICHEN METHODEN UND ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR DIE, DIE AM BESTEN ZU IHNEN PASST.





SPROSSEN- GLÄSER

Die Sprossenzucht im Glas dürfte wohl die am weitesten verbreitete Methode sein. Mit ihr gestaltet sich der Einstieg in das Sprossenziehen ebenso einfach wie kostengünstig, und tatsächlich beginnen viele Sprossengärtner mit dieser Methode. Keimgläser bekommen Sie im Naturkostladen, im Bio-Supermarkt oder im Reformhaus. Eine größere Auswahl haben Sie in Online-Shops. Statt eines Sprossenglases ist auch ein einfaches Einkochglas mit Schraubverschluss geeignet, das Sie in der Haushaltswarenabteilung oder auch gebraucht auf dem Flohmarkt kaufen können.

Sie können die Samen darin sowohl einweichen als auch keimen. Neben dem günstigen Anschaffungspreis haben Keimgläser den Vorteil, dass sie

aus einem natürlichen Material bestehen und nicht wie viele Keimapparate aus Acrylglas bzw. Kunststoff sind.

Ein Nachteil von Einmachgläsern darf aber nicht verschwiegen werden. Die Luftzirkulation ist bei ihnen schlechter als bei anderen Keimgeräten, wodurch es leichter zu Schimmelbildung kommen kann.

Dieser Gefahr können Sie aber vorbeugen, indem Sie Einmachgläser mit zweigeteiltem Schraubdeckel verwenden und den Deckeleinsatz durch ein rostfreies Drahtgitter oder ein Kunststoffnetz ersetzen. Dies verbessert nicht nur die Luftzirkulation. Nach dem Wässern des Keimguts kann überflüssiges Wasser aus dem schräg aufgestellten Glas zudem gut ablaufen.

Nicht alle Samen keimen im Glas. Für größere Sprossen wie etwa solche aus Sonnenblumenkernen, Buchweizen, Bohnen und Erbsen oder auch für Gräser brauchen Sie Keimchalen. Die Sprossen von Rucola, Kresse, Leinsamen und Chia können Sie nicht im Glas ziehen, da die Samen beim Quellen Schleim bilden und faulen, wenn sie zu dicht beieinanderliegen.

Alles, was Sie draußen an Gräsern, Blumen, Sträuchern und Bäumen sehen können, ist aus einem kleinen Samenkorn entstanden. Doch während in der freien Wildbahn Pflanzen, wie von Mutter Natur beabsichtigt, gerade in Richtung Licht wachsen, ist dies den Sprossen im Glas nicht möglich, und so verschlingen sie sich schnell zu einem dichten Knäuel.

Damit will ich nicht sagen, dass sich Gläser nicht zur Sprossenzucht eignen. Samen, die kleinblättriges Blattgemüse bilden, sowie Bohnen- und Getreidekeimlinge lassen sich gut in Gläsern ziehen. Für manche Leute ist das Keimen in Gläsern die einzig wahre Methode, und sie erzielen mit ihren Liebblingssamen darin die besten Resultate.

Wenn Sie sich für diese Methode entscheiden, sollten Sie aber auf alle Fälle Gläser mit weitem Hals und Schraubverschluss verwenden. Ein Schraubverschluss ist besonders praktisch, weil man hier oft den Deckeleinsatz herausnehmen und einfach durch ein rostfreies Draht- oder Kunststoffgitter ersetzen kann. Das Gitter auf die passende Größe schneiden, in den Schraubring einlegen, fertig! In Online-Shops werden Keimgläser mit rostfreiem Edelstahlsieb angeboten, die allerdings mehr kosten. (*Bezugsquellen* siehe Seite 153)

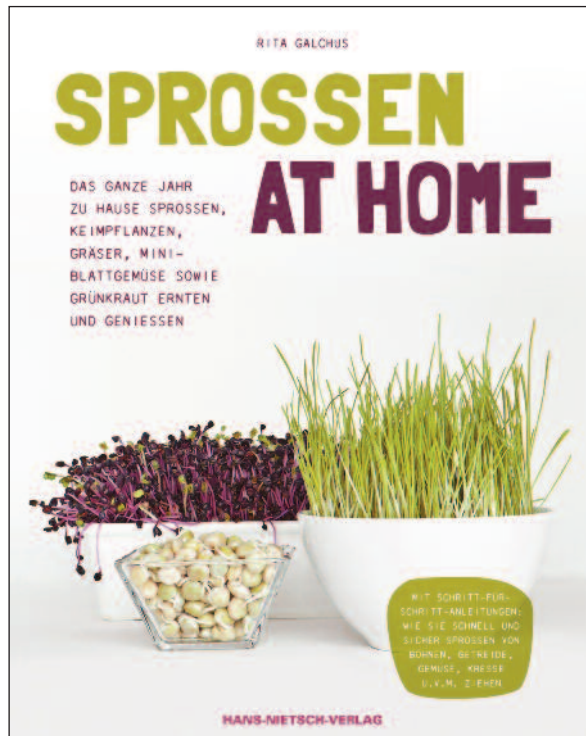
SO WIRD'S GEMACHT

Die Samen über Nacht in dem Glas einweichen und das Einweichwasser am nächsten Morgen abgießen. Eingeweichte Samen mit frischem Wasser spülen und abgießen. Die Samen 2-mal täglich – jeweils morgens und abends – mit frischem Wasser spülen und abgießen. Achten Sie darauf, das Wasser vollständig abzugießen. Die Samen bzw. Sprossen dürfen nicht im Wasser stehen. Und denken Sie beim Wässern Ihrer Sprossen daran, dass Sie als Sprossengärtner bei diesen kleinen Pflänzchen Mutter Natur vertreten. Lassen Sie beim Wässern den Samen bzw. Sprossen genug Zeit, sich vollzusaugen. Sprossen nehmen gern ein Bad. Danach fühlen sie sich frisch und gekräftigt – bereit, zu wachsen und zu gedeihen. Nutzen Sie die Zeit, in der sich Ihre kleinen Zöglinge im Wasser tummeln, zum Zähneputzen oder Frisieren.

Die Sprossenzucht im Glas hat den großen Vorteil, dass Sie die fertigen Sprossen im Kühlschrank aufbewahren können, wo sie ca. eine Woche frisch bleiben. Sie müssen dann nur das Glas luftdicht verschließen und die Sprossen jeweils nach ein paar Tagen erneut wässern und gründlich abgießen. Sie können nach dem „Zwei-Wege-System“ vorgehen, indem Sie ein Glas zum Keimen und eins zum Lagern verwenden. So haben Sie jeden Tag frische Sprossen zur Hand.

Keimgläser lassen sich leicht mit Spülmittel und warmem Wasser säubern. Danach mit heißem Wasser ausspülen. Das ist ebenso effektiv wie der Topfschwamm oder der Geschirrspüler.





Rita Galchus

Sprossen at Home

Das ganze Jahr zu Hause Sprossen, Keimpflanzen, Gräser, Mini-Blattgemüse sowie Grünkraut ernten und genießen

Wer erst einmal erfahren hat, wie einfach es ist, hochwertige Powerernährung im eigenen Sprossengarten zu ziehen, wird sie auf seinem täglichen Speiseplan nicht mehr missen wollen.

Selbstgezogene Sprossen bereichern jede Form der Ernährung, sei sie vegetarisch, vegan, rohköstlich oder dem allgemeinen Standard entsprechend. Sie sind kulinarisch ebenso vielseitig wie lecker, versorgen uns mit den besten Nährstoffen zum kleinen Preis, helfen beim Abnehmen und Fitbleiben, haben also gesundheitliche, ökonomische und ökologische Vorzüge – und nicht zuletzt lassen sich Sprossengärten, die in jeder Jahreszeit und ohne großen Aufwand reichen Ertrag liefern, sogar im 25. Stock eines Hochhauses mitten in der Großstadt anlegen.

Ein benutzerfreundliches, aufwendig gestaltetes Buch mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Sprossenzucht und vielen nützlichen Tipps und Hinweisen, worauf man im Umgang mit Samen und Keimgeräten achten muss – von einer Fachfrau mit 25 Jahren Erfahrung.

155 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-248-9