



Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten

- Sprossen sind sehr einfach zu ziehen
- Sprossen sind sehr energie- und nährstoffreich
- Sprossen schmecken super lecker
- ...und es macht Spaß, etwas (so schnell) wachsen zu sehen

Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten



- Um Sprossen zu ziehen, brauchst du zunächst einmal Samen. Die gibt es im Biomarkt um die Ecke.
- Ich würde zunächst einmal Bockshorn- oder Radischensamen empfehlen.
- Es gibt aber auch jede Menge anderer keimfähiger Samen, ein Blick ins Internet läßt staunen, was alles sprießt und gut schmeckt.

Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten

- Dann benötigst Du irgendein Glas mit Schraubdeckel
- Weithalsgläser (z.B. Gurkenglas) sind am bequemsten, es geht aber auch jedes andere Glas mit Schraubdeckel
- Bitte Glas und Deckel sehr gut reinigen
- Ich habe hier ein Apfelmusglas genommen.

Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten



- Der Deckel benötigt etwas handwerklichen Einsatz, das sollte aber jeder hinbekommen (auch die mit den zwei linken Händen)
- Wichtig ist, dass du den Deckel auf eine Unterlage legst, die beschädigt werden kann (also ein altes Brettchen, ein Buch dass du immer schon wegwerfen wolltest o.ä.)

Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten



- Nun schlägst du mit einem Hammer und einem Nagel von ca 1,5-2 mm Dicke ganz viele Löcher in den Deckel.
- Sei vorsichtig, dass du dich nicht an der Innenseite an dem scharfen Grat der Löcher verletzt.

Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten



- Am Ende sollte der Deckel etwa so aussehen
- Jetzt wird auch verständlich, weshalb die ganze Aktion auf einem alten Brettchen o.ä. stattfinden sollte. Bisweilen schlägt man nämlich den Nagel zu tief ein und verletzt die darunter liegende Fläche (siehe links).
- Mehr ist nicht zu basteln.

Bockshornklee, bio

Trigonella foenum graecum

Bockshornkleesprossen riechen charakteristisch nach Curry. Sie passen ideal zu Nudel- und Reisgerichten.

Keimsaat zur Sprossenzucht

Einweichzeit: 6–8 Stunden

Keimdauer: 2–4 Tage.

Hinweis: Entwickelt mit zunehmender Keimdauer mehr Bitterstoffe. Vereinzelt harte Samen nach Keimung möglich.
Ideale Temperatur: 18–20 °C
2 x täglich spülen.

Keimgerät: Sprossenglas.

Vor Wärme geschützt und trocken lagern. Mindestens haltbar bis: 31.01.2022.

Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten

- Jetzt soll es aber mit der Sprossenzucht losgehen.
- In unserem Beispiel fangen wir einmal mit dem Samen vom Bockshornklee an, ihr könnt aber auch jeden anderen Samen nehmen.
- Wichtig sind die Werte der **Einweichzeit** (in diesem Fall 6-8 Stunden) und der **Keimdauer** (hier 2-4 Tage)



Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten

- Nehmt bitte nur eine kleine handvoll Samen, die Sprossen sind später ein Vielfaches der eigentlichen Samenmenge...
- ...und gebt sie jetzt in das Glas. Die Samen müssen zu Anfang in genügend Wasser eingeweicht werden. Wie lange, sagt die **Einweichzeit**, die auf der Packung angegeben ist.
- Die Einweichzeit darf etwas länger dauern, sollte jedoch nicht kürzer sein.



Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten

- Nach der Einweichzeit wird das Wasser durch den perforierten Deckel ausgegossen und das Glas mit dem Deckel nach unten in ein geeignetes Gefäß gestellt (z. B. Müslischale).
- Stellt es so auf, dass ihr es mehrmals am Tag automatisch in den Blick bekommt, damit ihr das Zwischenwässern nicht vergesst (kommt als nächstes).
- Das Glas mit dem Samen sollte nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt sein.



Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten

- 2x am Tag (morgens und abends) müssen nun die Samen, die sich jetzt rasend schnell zu Keimlingen entwickeln, gewässert werden.
- Dazu nehmt ihr den Deckel kurz runter, füllt das Glas einmal mit Wasser und schraubt den Deckel dann wieder drauf.
- Jetzt schleudert ihr die Keimlinge einmal im Glas herum und gießt das Wasser wieder durch den Deckel aus. Glas in die Müllschale, fertig!
- Mehr ist die nächsten Tage nicht zu tun!



Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten

- Nach zwei Tagen(links) sieht das ganze so aus.
- Nach weiteren zwei bis vier Tagen (je nach Samenart) ist das Glas plötzlich ziemlich voll.



Sprossen ziehen

Gartenspaß in Corona-Zeiten

- Jetzt können die Sprossen einfach so aus dem Glas entnommen werden (soviel ihr benötigt, die restlichen weiterhin wässern, sie werden halt immer größer) und einfach so essen, zum Salat hinzufügen oder auf ein Brot mit Frischkäse legen (Bild) oder was immer Euch einfällt....
- Viel Spaß und guten Appetit! Tom Fährmann