



Sprossen & Samen

Anleitung zum Keimen

1. Samen einweichen

Zuerst spüle ich die Samen gründlich mit Wasser und weiche sie dann in der 3-5-fachen Menge Wasser ein. Die Einweichzeit variiert je nach Samensorte und beträgt meist mehrere Stunden.

2. Spülen

Wenn die Einweichzeit vorüber ist, schüttele ich das Wasser weg. Die Samen spüle ich noch einmal gründlich durch, bevor ich sie in das bevorzugte Keimgefäß lege.

Fortan spüle ich die Sprossen ca. 2-mal täglich. Wichtig ist hierbei, dass das Wasser immer gut abfließen kann. Sprossen mögen es feucht, jedoch nicht nass.

3. Ernten

Nach 2-5 Tagen sind die meisten Sprossen erntereif. Es gibt Sprossensorten, die eine längere Keimzeit brauchen. Normalerweise können die Sprossen samt der Wurzel geerntet werden. Bevor die Sprossen in ein leckeres Gericht wandern, wasche ich sie noch einmal gründlich.

4. Aufbewahrung

Während die Sprossen am besten bei Raumtemperatur gedeihen, können sie nach der Ernte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dazu nehme ich ein verschliessbares Gefäß, lege ein Küchenpapier hinein und gebe anschliessend die gekeimten Sprossen hinzu. Das Küchenpapier kann die überflüssige Flüssigkeit aufsaugen und die Sprossen bleiben so länger frisch. Das Gefäß sollte nicht luftdicht abgeschlossen werden, da dies die Haltbarkeitsdauer stark verkürzt.

Je nach Sprossenart sind diese 1-2 Wochen im Kühlschrank haltbar. Durch eine zu lange Lagerung verlieren die Sprossen jedoch nicht nur an Geruch und Geschmack, sondern auch viele wertvolle Vitalstoffe. Deshalb versuche ich die Sprossen wenn immer möglich frisch zu geniessen.

5. Reinigen

Bevor ich neue Sprossen ansetze, reinige ich das Keimgefäß noch einmal gründlich. Eine gute Hygiene ist das A und O für eine erfolgreiche Sprossenzucht.