

## Ein Minigarten auf der Fensterbank – gut fürs Klima - gut für unsere Gesundheit

Klimaschutz betrifft uns alle. Tagtäglich können wir mit unserem Verhalten im Bereich Mobilität, Freizeit, aber auch Ernährung und Einkaufsverhalten einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Weltweit sind 22 Prozent der Treibhausgasemissionen auf die Ernährung zurückzuführen – von der Produktion über die Transportkette bis hin zum Abfall. Zusätzlich resultieren 15 Prozent der Emissionen aus der geänderten Landnutzung – durch Abholzung werden Anbauflächen für Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion gewonnen (FAO 2015).

Wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern, können wir diesen Prozentsatz deutlich reduzieren.

Wie wir alle wissen, zeichnet sich eine klimafreundliche Ernährung durch folgende Faktoren aus:

- mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel
- regional und saisonal einkaufen
- Bio-Lebensmittel
- frische, gering verarbeitete Lebensmittel
- einkaufen zu Fuß und mit dem Fahrrad

Im Winter kann einiges Gemüse (Kohlsprossen, Kohl, Vogerlsalat, Lauch, Chinkohl,..) im Freiland und unbeheizten Folientunnel bzw. Glashaus (Kresse, Asiasalate, Spinat, Karotten, Petersilie, Endiviensalat, Vogerlsalat, Winterprotulak,..) geerntet werden. Da die Auswahl doch eher beschränkt ist, bieten selbstgezogene Sprossen und Keime frische, knackige und grüne Abwechslung in unserem Speiseplan.

## Keime & Sprossen

Sprossen und Keimlinge sind voller Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß,... . Während des Keimens vervielfältigen sich diese Inhaltsstoffe. Sprossen und Keime haben einen höheren Nährwert als die Samen, sie sind sozusagen **kleine Vitaminbomben von der Fensterbank**.

Eine Vielzahl an Samen kann man keimen und sprossen:

- Gemüse- und Kräutersamen (Radieschen, Kresse, Alfalfa, Rucola, Senf, Rettich, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Rotkraut, Rote Rüben, Bärlauch, Knoblauchrauke,...)
- Getreide (Weizen, Dinkel, Einkorn, Buchweizen, Hirse,..),
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen) – Achtung: Die meisten Hülsenfrüchte müssen auch gesprosst vor dem Verzehr blanchiert werden

Sprossen und Keime, besonders von Linsen und Bohnen, sind für den Körper leichter verwertbar, da sie schon durch pflanzeigene Enzyme aufgeschlossen (sozusagen vorverdaut) wurden. Sprossen und Keime sind frei von Schadstoffen (wenn sie aus biologischem Saatgut gezogen werden) und im Winter günstiger und nachhaltiger als Gemüse aus dem Glashaus oder aus weit entfernten Ländern.

Für das **Sprossen und Keimen im schulischen Bereich** sind besonders **rasch wachsende und einfach zu ziehende Gemüse- und Kräutersamen**, wie z.B. Radieschen, Kresse, Rucola, Senf,..., zu empfehlen. Gut zu beobachten ist auch das Wachsen von Erbsengrün (Microgreens), wenn die Erbsen in einem Topf mit Erde gezogen werden. Hier braucht es aber mehr Zeit und Geduld.

### Keime & Sprossen selbst ziehen

Keime und Sprossen können ganz einfach selbst gezogen werden. Dazu braucht man Samen, also Keimgut, ein geeignetes Keimgerät, Wasser, Sonnenlicht und einige Tage Geduld.

### Wie sprosst man?

Die meisten Samen (bis auf Rucola, Kresse und Senf) werden **über Nacht in Wasser eingeweicht**.

Am **nächsten Morgen** werden sie im Sprossenglas mind. 2x gründlich gewaschen, man lässt das Wasser abfließen, schüttelt das Saatgut im Sprossenglas durch und schaut, dass die Samen an der Glaswand zu liegen kommen. Danach wird das Sprossenglas schräg, mit dem durchlässigen Deckel nach unten, hingestellt. Wichtig ist dabei, dass das Saatgut genug Licht und Luft bekommt und das Wasser abfließen kann. Die Samen sollten nicht zu dicht beieinander zum Liegen kommen, die jungen Sprossen später luftig beieinanderliegen.

**Am Abend** (im schulischen Bereich kurz vor Schulende) wiederholt man den Vorgang. Unterschiedliche Samen haben unterschiedliche Keimdauer, diese ist auf der Samenpackung angegeben oder man schlägt im „Großen Buch der Sprossen und Keime“ nach.

Bis die Sprossen und Keime fertig sind, werden sie jeden Morgen und jeden Abend nach demselben Prozedere gewaschen und sorgfältig mit dem Glas aufgestellt.

### **Tipps und Tricks zum Sprossen:**

- Sprossen brauchen eine gleichmäßige Keimtemperatur von ca. 21°C. Ist es zu kalt, keimen und wachsen sie zu langsam.
- Die Sprossen müssen regelmäßig gewaschen werden, mind. zweimal täglich. Die Keimlinge sollen immer gut mit Wasser versorgt sein, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.
- Vor der Zubereitung sollten die Sprossen unbedingt gründlich ab gespült werden. Manche Sprossen wie jene der Hülsenfrüchte müssen auch vor dem Genuss blanchiert werden
- Sämtliche Behältnisse, Saatschalen und alles Zubehör, das Sie verwenden, muss immer peinlichst gereinigt werden. Am besten auskochen oder mit Essigwasser reinigen!
- Übrig gebliebene Sprossen sind im Kühlschrank in geschlossenen Behältern mehrere Tage haltbar. Sie sollten aber täglich ab gespült werden.

## Keimgeräte:

Im Handel können viele Keimgeräte erworben werden: **Keimgläser** diverser Marken (z.B. Eschenfelder, Bio Snacky, McSprossagon...), **Keimschalen** mit Keimsieben (z.B. bei Sonnentor oder im Microgreen Shop), **Tonkeimschalen**, **Tonkeimgeräte**,.... . **Etagenkeimgeräte** von unzähligen Herstellern (meist aus lebensmittelechtem Plexiglas, z.B. BioSnacky,..) sind mit Vorsicht zu genießen, da hier ganz besonders auf gründliches Waschen der Sprossen und die Hygiene geachtet werden muss.



Keimschale



links im Bild: Eschenfelder Sprossenglas  
rechts im Bild: Etagenkeimgerät von Biosnacky



Eschenfelder Sprossenglas, Abdeckung im Detail



Sprossenglas von Biosnacky, Abdeckung im Detail



## Keimgeräte selbst herstellen

### Keimtassen, Keimteller für Kresse, Rucola und Senf

Aus Fotokarton und Frischhaltefolie lässt sich eine Keimtasse leicht selbst herstellen. Angefeuchtete ungebleichte Watte oder Küchenrolle dienen dann als Einlage, um das Wasser zu speichern und dem Keimling Halt beim Wachsen zu bieten.

Es kann aber auch **ein Teller** mit einer Auflage aus angefeuchteter Watte oder Küchenrolle verwendet werden oder man bastelt aus beliebigen anderen Materialien eine Keimtasse (wie z.B. aus abgeschnittenen **Joghurtbechern**, Topftassen, gut ausgewaschenen Kekstassen, ...).

### Keimgläser

Will man für ein Keimglas nicht viel Geld ausgeben, so kann man ein solches auch sehr leicht selbst herstellen. Einfach geht dies mit einem großen, gut ausgewaschenen Glas oder einem glasähnlichen Behälter, einem siebähnlichen Deckel (oder einer löchrigen Kunststoffabdeckung), einem Ständer (in dem das Glas schräg stehen kann) und einer Abtropfschale.

### Anforderungen:

#### Glas:

- aus lichtdurchlässigem Material
- gut zu reinigen (am besten spülmaschinentauglich)
- Mindestfassungsvermögen: 0,5l

#### Abdeckung:

- lebensmittelecht
- mit vielen kleinen Löchern
- abnehmbar
- nicht aus Baumwolle, damit die Abdeckung nicht schimmeln kann

## Zwei einfache Varianten eines selbstgemachten Keimglases:



Weckglas mit lebensmittelechtem Silikongitter



Schraubdeckelglas mit gelochtem Deckel



## Ständer:

Der Ständer soll so konzeptioniert sein, dass das Wasser nach dem Spülen noch gut nachabrinnen kann. Zum Auffangen des Wassers braucht es eine Abtropfschale (oder auch einen tiefen Teller).

Der Winkel, in dem das Glas auf dem Ständer steht, ist bei den gekauften Produkten unterschiedlich, ein Winkel von 45 - 60 Grad erscheint nach langer Erfahrung in der Sprossenaufzucht optimal.

Eine **Geschirrabtropftasse** kann einen speziell für die Sprossenaufzucht gekauften Ständer gut ersetzen und ist vor allem für die gleichzeitige Verwendung von vielen Sprossengläsern perfekt geeignet.



Abtropftasse mit selbstgemachten Sprossengläsern

### **Bezugsquellen für Samen (und auch Keimgeräte):**

- Sonnentor
- [www.sprossen.at](http://www.sprossen.at)
- diverse Drogerien
- größere Supermärkte
- Gartenfachmärkte wie z.B. Bellaflora
- viele weitere Bezugsquellen im Internet

### **Bücher zur Sprossenzucht:**

- Das große Buch der Sprossen und Keime, Rose-Marie Nöcker, Heyne
- Keime & Sprossen, Köstliche Kraftpakete aus der Küche, Valérie Cupillard, Hädecke (mit einer anschaulichen Übersicht über die gängigen Keimgeräte)

**Viel Freude und Erfolg bei der Sprossenzucht!**