

Wintergemüse und Sprossenzucht

Nach der Ernte im eigenen Garten oder dem Einkauf auf dem Markt kommt die Haltbarmachung des Geernteten.

Einkochen, Dörren, sauer einlegen, Säfte pressen sind das Mittel der Wahl.

Wintergemüse (Kohlarten und Wurzelgemüse) hält sich besonders gut an dunklen, kühlen und leicht feuchten Orten in feuchtem Sand (kein nasser Sand) oder in feuchtem Zeitungspapier eingewickelt bis etwa Ende Februar, muss jedoch wöchentlich kontrolliert werden.

Eine kurze Liste der Wintergemüse, die am ehesten in Deutschland geerntet werden können:

- Rosenkohl (verträgt Frost - reichlich Vitamin C und B)
- Weiß- und Rotkohl (A- und B- Vitamine, reichlich Vitamin C, Mineralstoffe)
- Topinambur (Kalium Kalzium, Magnesium, Phosphor, für Diabetiker geeignet)
- Kohlrabi (Kalium, Kalzium, Vitamine)
- Grünkohl (Vitamine A, B, C, Kalium)
- Steckrüben (B-Vitamine, Vitamin A, Karotin)
- Wurzelpetersilie (Kalzium, Eisen, Vitamin C - entwässert sehr stark)
- Pastinake (gut verwertbares Kalzium)
- Rote Beete (Provitamin A, Kalium , Eisen)
- Wirsing (Vitamin c, reich an Magnesium und Kalium)
- Lauch (Vitamin C, E, Folsäure, Mangan)
- Schwarzwurzel (Vitamin e, Kalium, Calcium, Eisen uvm.)
- Knollensellerie (Natrium, Vitamin K, Vitamin A, Kalium)
- Mohrrüben (Vitamine A, B3, E, Zink, Kalium, Eisen und Kalzium sowie Karotin)
- Zucchini (Vit. A, B1-7 und B9, C, und E)
- Zwiebeln (Vit B1-7 und B9, C und E)
- Rettich (Vit. C, B1 - 3, 5, 6 und K)
- Kürbis (Vit. A, C, E)

Mit Wintergemüse ernähren wir uns wie es auch schon unsere Vorfahren taten, denn die haben sich auch keine **Tomaten aus Holland** per Kutsche bringen lassen.

Über Jahrtausende aßen Menschen, was es in der Saison in ihrer Umgebung zu essen gab und ernährten sich somit immer richtig und vor allem so, wie es ihr Körper benötigte.

Denn auch im Wintergemüse stecken wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, mit denen der Körper die kalte Jahreszeit wunderbar übersteht. Vor allem Vitamine (darunter insbesondere Vitamin C in den meisten Kohlsorten) ist in Wintergemüse reichlich vorhanden.

Diese Wintergemüse-Arten:

- Chicoree (Vit. B1, B2, C, Folsäure und Beta-Carotin)
- Chinakohl (Vit. C)
- Endivien (Vit. A und C)

eigenen sich nicht für eine längere Lagerung und müssen bald verbraucht werden. Außerdem sind diese Sorten aufwändig in der Pflege und brauchen einen sehr erfahrenen Gärtner.

Wer also auf das frische Grün auf dem Teller nicht verzichten möchte, sollte sich mit Sprossenzucht beschäftigen.

Sprossenzucht



Sprossen sind nichts anderes als gekeimte Samen, wie z.B. :

- Sonnenblumenkerne,
- Leinsamen,
- Linsen,
- Kichererbsen,
- Erbsen,
- Weizen,
- Roggen,
- Hafer,
- Gerste,
- Mungobohnen,
- Buchweizen,
- Alfalfa (Luzerne),
- Radieschen,
- Rettich,
- Rauke,
- Rotkohl,
- Kürbiskerne
- Bockshornklee
- Broccoli
- Kresse
- Rotklee
- Senf

Von einem Verzehr von Gartenbohnenkeimlingen ist wegen der Vergiftungsgefahr abzuraten.

Die Samen sind absolut platzsparend aufzubewahren, preiswert, reich an Mineralien und Vitaminen und sie nehmen an Gewicht extrem zu (100 g getrocknete Linsen ergeben z.B. 500g Linsensprossen).

Auch sollte die flexible Einsatzmöglichkeit hervorgehoben werden. Sie können z.B. aus Linsen oder Erbsen einen Eintopf kochen oder eben Sprossen züchten.

Aus Getreide können Sie Brot backen, einen Brei für Ihr Kleinkind oder für sich selbst anrühren oder eben Sprossen züchten.

Mit Leinsamen oder Sonnenblumenkernen können Sie Ihr Brot aufpeppen, zur Not Öl pressen oder wieder Sprossen züchten.

Sie werden erstaunt sein, wie groß die Bereicherung durch Sprossen sein kann.

Keimlinge sind leicht verdaulich und allergenfrei

Keimlinge entstehen, wenn Getreidekörner oder Hülsenfrüchte in Wasser eingelegt werden. Aus der aufgeweichten Schale keimt der Samen aus und sprießt. Zuerst bilden sich Keime, dann wachsen grüne Blättchen, die Sprossen.

Durch den Keimvorgang steigt der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Hülsenfrüchte und des Getreides an, der Anteil an Vitamin C verfünffacht sich.

Die Qualität von Eiweiß und Fetten wird verbessert und Substanzen, die für den menschlichen Stoffwechsel unverträglich sind, werden abgebaut.

Keime sind besser verdaulich als die entsprechenden Körner und Hülsenfrüchte. Dies erklärt, warum Menschen auf Getreide allergisch sein können, die zugehörigen Sprossen und Keime aber problemlos vertragen.

Sprossen bringen geschmackliche Abwechslung:

Vitaminreiche Sprossen und Keime bringen Abwechslung in die Küche und Farbe in den Alltag.

In Asien kommen Keime und Sprossen praktisch täglich auf den Tisch, während sie in unseren Küchen ein Schattendasein führen.

Schade, denn sie liefern wertvolle Mineralstoffe und bieten geschmackliche Abwechslung und sind wirklich dekorativ.

Anzucht

Die Samen kaufen Sie im Fachhandel, im Bioladen oder im Reformhaus, denn sie sollten ungespritzt sein. Auf der Verpackung ist auch angegeben, wie groß die Keimlinge werden sollen, damit der Mineralien- und Spurenelementgehalt am Höchsten ist.

Achten Sie auf eine gute Qualität beim Kauf der Samen.

Sauberkeit steht an erster Stelle: Halten Sie das Keimgefäß stets sauber.

Samen brauchen Platz zum Wachsen. Geben Sie nicht zu viele auf einmal in das Keimgefäß, sie sollten nicht aufeinander liegen.

Achten Sie auf eine gute Belüftung, um Schimmelbefall vorzubeugen. Nehmen Sie gelegentlich den Deckel vom Keimgefäß um frische Luft einzulassen.

Keimlinge nicht zu viel wässern aber auch nicht austrocknen lassen.

Zum Einstieg eignen sich einfache Einweckgläser, die mit einem lichtdurchlässigen Stoff abgebunden werden. So kommt genug Luft und Licht an die Sprossen und es bildet sich nicht so einfach Schimmel.

Wer öfters Keimlinge und Sprossen selber ziehen möchte, sollte sich ein Keimgerät kaufen (etwa 10 Euro im Bioladen oder in manchen Drogerien).

Um der Schimmelpilzbildung vorzubeugen gibt es mittlerweile eine Auswahl an praktischen Keimgeräten. Das überschüssige Wasser kann ablaufen und es entsteht ein optimales Klima für die Keime.

Zur Anzucht:

- die Samen zunächst gründlich waschen, verfärbte Samen aussortieren und das Keimgut über Nacht in der zwei- bis dreifachen Menge Wasser vorquellen lassen.
- Abhängig von der Sorte, die Samen 1-12 Stunden einweichen (kleine Samen benötigen für gewöhnlich kurze Einweichzeiten, größere Samen hingegen am Besten über Nacht einweichen).
- Am nächsten Morgen die oben schwimmenden und nicht gequollenen Samen nochmals aussortieren und das Keimgut gründlich spülen und abtropfen lassen.
- Geben Sie diese in den vorbereiteten Glasbehälter, wo sie eine Nacht lang ruhen.
- Am nächsten Morgen spülen Sie die Körner kalt ab und lassen sie wiederum abtropfen.
- Bis zur Keimung müssen die Körner täglich gespült werden.
- Das Wasser wird entleert, indem man das Glas nach unten schräg hält und das Wasser ausfließen lässt.
- Dies beugt einem Schimmelbefall oder Verfaulen vor.
- Diesen Spülgang wiederholen sie jeden Morgen und Abend, bei Kichererbsen und Sojabohnen sogar drei- bis viermal täglich.
- Das Keimglas wird für die Keimung an einem warmen, aber dunklen Ort platziert. Die Samen keimen am besten im Dunkeln.

- Sobald die Keimlinge zu sehen sind, stellen Sie diese jedoch besser an einen hellen Ort (direkte Sonneneinstrahlung vermeiden).
- Auf diese Weise erhöht sich der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen, der Nitratgehalt dagegen sinkt.
- Wie lange Keimlinge wachsen sollten, hängt von der Samensorte, aber auch vom persönlichen Geschmack ab.
- Viele Keimlingsarten sind nach etwa drei Tagen erntereif.
- Anfangs schmecken die Sprösslinge eher süßlich, gegen Ende ihrer Entwicklung herber, manchmal auch grasig.

- Mit zunehmender Keimdauer nimmt in der Regel auch der Befall mit unerwünschten Mikroorganismen zu.
- Waschen Sie deshalb die Keimlinge unmittelbar vor dem Verzehr noch einmal gründlich unter fließendem Wasser oder blanchieren sie kurz in kochendem Wasser, um den Bakteriengehalt zu verringern.

Wenn Sie noch keine Erfahrungen haben, nehmen Sie Samen, die zu Hause einfach gekeimt werden können wie Luzerne, Erbsen, Kürbiskerne, Rettichsamen, Weizen, Kichererbsen oder Sonnenblumenkerne.

Vor dem Verzehr zu beachten

Einige Hülsenfruchtsamen enthalten pflanzeneigene, gesundheitsschädigende Stoffe, die durch Kochen vollständig, durch das Keimen jedoch nur teilweise abgebaut werden.

Keimlinge von:

- **Sojabohnen,**
- **Erbsen und Kichererbsen**

sollten Sie deshalb immer vor dem Verzehr blanchieren. Gartenbohnenkeimlinge – und sprossen sind giftig und für einen Verzehr ungeeignet !!!

Sprossen und Keime liefern unterschiedliche Mineralstoffe und bereichern Ihre Mahlzeiten

Alfalfasprossen enthalten wertvolles Eiweiß, lebenserhaltendes Chlorophyll und Vitamin B12. Die Sprossen können einen Salat ergänzen oder das Salatblatt im Sandwich ersetzen.

Adzukibohnenkeimlinge sind reich an Eisen und Kalzium. Sie schmecken kalt ebenso gut wie warm und eignen sich als Zugabe zu Pfannengerichten.

Sojasprossen sind einfach zu kultivieren, die dem Körper Kalzium und Phosphor liefern. Sie passen zu Pfannengerichten und zu Salat.

Rucolasprossen haben einen nussigen Geschmack. Dank ihres Aromas würzen sie Salate, Sandwiches und machen sich gut in der warmen, italienischen Küche.

Senfsprossen sind empfindlich, deshalb verwendet man sie roh oder höchstens kurz angebraten. Die Sprossen wirken sanft desinfizierend. Sie würzen Fleisch, Käse und Brot oder ergänzen einen Salat.

Radieschensprossen Die purpurne Farbe der Radieschensprossen macht sie zur idealen Verzierung mancher Vorspeise. Und das leicht pfeffrige Aroma kann Mahlzeiten gut abrunden. Daneben können diese Sprossen die Schilddrüse stärken.

Kichererbsenkeimlinge schmecken kräftig und würzig. Sie passen in Eintöpfe, Currygerichte, Omelette und Suppen und liefern Provitamin A sowie Vitamin D.

Hülsenfruchtkeimlinge dienen als Zutaten für Suppen, Eintopfgerichte, Aufläufe, Getreidegerichte oder Gemüsebeilagen .

Keimlinge aus Getreide oder Leinsamen passen besonders gut zu Müslis, Obstsalaten oder Quarkdesserts, aber auch zu erwärmten Speisen wie Backwaren, Getreide-, Kartoffel- oder Gemüsegerichten.

Keimlinge schmecken am besten frisch geerntet und enthalten dann auch die meisten wertgebenden Inhaltsstoffe.

Sprossen können Sie auf den Salat streuen oder zum Kochen nehmen. Fast alle Arten schmecken als Rohkost mit oder ohne Dressing sowie als Brotbelag.



Ein professionelles Keimgefäß – kann mit einigem Geschick auch selbst hergestellt werden