



So ziehe ich Keimlinge oder Sprossen selbst ziehen

Allgemeines: Sprossenglas

So ein Sprossen-Glas habe ich im Biomarkt gekauft und **benutze nur das lose, flache Sieb**. Ich benutze dieses Glas nicht, weil es so bauchig ist und die Keimlinge schnell austrocknen, wenn nur das Sieb auf dem Glas ist. Die Sprossen ziehe ich in unterschiedlich großen Schraubgläsern, die der Haushalt so hergibt. Ich lege den jeweiligen **Deckel locker auf das Glas, nicht zuschrauben, dann verdirbt alles**.



Zum **Spülen** fülle ich Wasser in das Glas mit den Keimlingen bis diese gut unter Wasser sind, lege das flache Sieb auf das Glas und schüttele das Wasser wieder aus. Dabei schüttele ich vorsichtig mehrmals, bis es nicht mehr tropft. Wenn die Keimlinge nämlich im Wasser liegen bleiben, verderben sie auch schneller. Sind die Keimlinge sehr ausgetrocknet, lasse ich sie ein paar Minuten im Wasser, bevor ich das Wasser wieder wegschüttele. Dieses Wasser ist übrigens sehr gut zum Gießen von Pflanzen geeignet, sie können es also auch für diesen Zweck auffangen. - Die **Keimlinge müssen ein, besser zweimal am Tag gespült werden**. Sonst können sie vertrocknen oder auch verderben. Letzteres ist eindeutig an einen unangenehmen Geruch zu erkennen. Wenn die Keimlinge in Ordnung sind, riechen sie typisch nach den entsprechenden Pflanzen, die Sie gerade ziehen. Ich empfehle 2 x am Tag zu spülen, weil die Keimlinge dann sehr wahrscheinlich auch noch in Ordnung sind, wenn Sie es einmal vergessen haben. Wenn Sie aber zwei Tage lang nicht gespült haben, sind die Keimlinge möglicherweise schon verdorben sein. Das hängt aber von der Zimmertemperatur ab.

Apropos **Temperatur**: Im Hochsommer ziehe ich keine Sprossen, dann gibt mein Garten so viel Frisches her und nur einmal das Spülen vergessen, dann können Die Keimlinge schon verdorben sein. Natürlich wachsen Pflanzen schneller, wenn es wärmer ist. Deshalb stelle ich die Gläser immer - es ist ja eher in der kühlen Jahreszeit - auf einen isolierenden Untersetzer. Meine Arbeitsfläche ist auch Fensterbank und die wird im Winter ganz schön kalt (trotz Neubau!).

Wenn Sie einzelne Kulturen etwas entschleunigen wollen, können Sie sich das aber auch zunutze machen. Manchmal haben Sie vielleicht eine kleine Schwemme mit Keimlingen und können sie gar nicht alle essen. Dann können Sie die bereits angesetzten Gläser direkt auf die kältere Fensterbank oder auch in den Kühlschrank stellen, damit sie langsamer heranwachsen und Sie mehr Zeit haben, die fertigen Keimlinge zu genießen. Wenn die Pflänzchen bereits fertig zum Verzehr sind, sie diese aber gerade nicht essen können, können Sie diese Gläser auch wieder mit losem Deckel drauf in den Kühlschrank stellen. Dann reicht es, diese einmal täglich zu spülen oder zur Not alle 2 Tage. Sie halten sich dort knapp eine Woche.



Allgemeines: Die Keimsaaten

Jeden Tag eine Tasse voller Keimlinge, empfiehlt Anthony William.



*Im Foto von links nach rechts: Radieschen, Bockshornklee, noch einmal Radieschen fast verzehrfertig, Alfalfa, Rotklee verzehrfertig - alle zum Spülen mit Wasser aufgefüllt; auf dem Teller: Rettich 3. Tag
Ich habe immer mehrere Sprosskulturen in unterschiedlichen Stadien in Pflege, so dass jeden Tag welche zum Verzehr zur Verfügung stehen.*

Kaufen Sie nur Keimsaaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

Damit die Kultur gelingt, müssen Sie unterscheiden zwischen

- 1) **Saaten, die im Glas gezogen werden können**, das sind z. B.: **Alfalfa, Bockshornklee, Sprossen-Brokkoli** (nicht wundern, wachsen stark zusammen, vor Verzehr kräftig auseinanderzupfen), **Kürbiskerne, Mungbohnen***, **Radieschen, Rotklee, Sonnenblumenkerne.**

Kulturstart: Über Nacht oder ca. 8 h in ausreichend Wasser quellen lassen.

- 2) **Kresse-Typ**, der auf einer Unterlage gezogen werden muss, denn diese Saaten bilden beim Einweichen einen Schleimfilm um jedes Samenkorn, damit es nicht so leicht austrocknet. Im Glas kann man die Samen dann nicht gut genug spülen, weil sie aneinanderkleben und daher faulen und verderben. Die Unterlage muss gleichmäßig feucht gehalten werden. Es gibt verschiedene Vorrichtungen für diesen Saalentyp. Ich ziehe diese auf einem Frühstücksteller, der mit 1 Lage Küchenpapier ausgelegt ist. Als Unterlage kann man auch speziell für diesen Zweck Keimflies, z. B. von Firma A. Vogel kaufen.

Neben **Kresse** gehören zu dieser Art Keimlinge z. B. **Linsen, Senf** und **Rucola**.

Kulturstart: Saat ca. 1 h in einem Gefäß, z. B. Tasse in ausreichend Wasser (zugedeckt) quellen lassen, bis sich die Samen mit ihrer Schleimhülle umgeben haben.

Ich selbst verwende nur selten **Saaten-Mischungen**, weil diese meist nicht optimal fertig sind: Entweder ist eine der enthaltenen Saaten noch nicht ganz „reif“, oder eine andere schon etwas zu weit. Wenn sie Mischungen verwenden wollen, achten Sie darauf, zu welchem Saaten-Typ die Mischung zu rechnen ist. Manchmal sind diese auch gemischt. Wenn nur eine Art des Kresse-Typs dazwischen ist, kann man sie in der Regel im Glas ziehen.

* Mungbohnen kaufe ich in einer 500 g Verpackung, die neben Linsen und Bohnen im Regal stehen und nicht als Kleinpackung für Keimlinge, so sind sie viel günstiger. Sie halten sich sehr lange und verbrauchen sich rasch. Ich setze meist ein großes Glas mit 2 – 3 EL Saat an.



Nur Mungbohnen Keimlinge sind roh bekömmlich, andere Bohnenkeimlinge müssen blanchiert werden, wobei wichtige Vitalstoffe, die beim Keimen ja gerade entstehen, wieder verloren gehen, weil sie empfindlich auf Hitze reagieren. Daher verwende ich nur Mungbohnen – und es heißt nicht „Mungbohne“, der Mungo ist ein kleines Raubtier, unserem Marder ähnlich, das in Indien lebt.

Keimsaaten im Überblick

| Name | Aufzuchtgefäß | *** | Kulturdauer | Besonderheit |
|-------------------|-----------------|------|-------------|------------------------|
| Alfalfa | 600 ml Glas | 1 EL | 4 – 5 Tage | |
| Bockshornklee | 2 – 300 ml Glas | 2 TL | 3 Tage | Hormonsystem |
| Sprossen-Brokkoli | 2 – 300 ml Glas | 1 TL | 5 Tage | Magen / Verdauung ↑ |
| Kresse | Teller | 1 EL | 4 – 5 Tage | |
| Kürbiskerne | 2 – 300 ml Glas | 2 EL | 3 Tage | |
| Linsen | Teller | 3 EL | 4 – 5 Tage | Kraftspender |
| Mungbohnen | 5 – 600 ml Glas | 3 EL | 2 – 3 Tage | |
| Radieschen | 4 – 500 ml Glas | 2 TL | 4 (- 5) T. | Leber reinigend |
| Rotklee | 500 ml Glas | 2 TL | 4 – 5 Tage | Blut, Lymphe reinigend |
| Rucola | Teller | 2 TL | 4 – 5 Tage | Leber reinigend |
| Sonnenblumenkerne | 300 ml Glas | 3 EL | 2 – 3 Tage | |
| Senf | Teller | 2 TL | 4 – 5 Tage | |

*** Saatmenge für 2 Personen

EL = Eßlöffel - TL = Teelöffel - jeweils so voll es geht, also leicht gehäuft

Sie können auch **Getreidesaaten** keimen lassen, aber darin bin ich (noch) keine Expertin, daher lasse ich sie hier weg. Nehmen Sie besser nur glutenfreie Getreide gemäß Empfehlung von Anthony William, z. B. Amaranth, Hirse, Quinoa, Hafer.

Sprossenkultur starten

Sie wollen möglichst bald beginnen, **jeden Tag Sprossen bzw. Keimlinge** zu essen? Setzen Sie mehrere Kulturen gleichzeitig an, die alle unterschiedliche Kulturdauer haben, z. B. Mungbohnen, Sonnenblumenkerne oder Bockshornklee, Radieschen, Kresse und Alfalfa (das spricht sich ganz einfach: Al-falfa). So werden sie ab übermorgen für die nächsten 5 Tage frische, gesunde Vitalstoff-Booster inklusive der von Ihrer individuellen Schleimhautflora / Darmflora benötigten Bakterienkulturen haben. Das ist eine Fähigkeit der wahren Lebensmittel; sie können mit anderem Lebendigen in Resonanz gehen, so erklärt es Anthony William. Da Sie diese Keimlinge pflegen, gehen diese mit Ihnen und Ihren Bedürfnissen in Resonanz.

Die von Ihnen **selbst gezogenen Pflanzen** machen besonders die von Ihnen benötigten Vitalstoffe verfügbar. Zusätzlich entwickeln sich auf der Oberfläche dieser Pflanzen genau die Bakterienkulturen, die für Ihre Schleimhäute wichtig und richtig sind. Diese Bakterienkulturen sorgen für Ihre Darmgesundheit und helfen bei der Synthese von **Vitamin B₁₂** im Dünndarm. Bei gekauften Darmkulturen sei es zweifelhaft, dass diese überhaupt lebend die Magenpassage überstehen. So ist das, was in den Sprossen steckt zusammen mit dem, was auf ihnen sitzt von unschätzbarem Wert für unsere Gesundheit. Aussagen von Anthony William...

Viel Freude mit Ihrer Sprossenanzucht wünscht Ihnen Ihre Heidi Boye, Heilpraktikerin