

ENTHÜLSUNGSBAD

Um die Haltbarkeit bei den grünblättrigen Sprossen - wie Alfalfa oder Radieschen - zu erhöhen, kann ein Enthülsungsbad vorgenommen werden. Das geht so:

Man gibt die Sprossen in eine Schale voll Wasser und wartet etwa eine Minute, bis die Hülsen zu Boden sinken. Die auf der Wasseroberfläche schwimmenden Sprossen werden mit der Hand aufgenommen und in eine Salatschleuder gegeben.



Es ist empfehlenswert, die Salatschleuder mit Küchenpapier auszulegen, damit die Sprossen sich nicht in den Öffnungen festsetzen.

AUFHEBEN DER SPROSSEN IM KÜHLSCHRANK

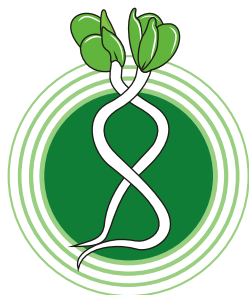
Anschließend eine Plastikdose mit Küchenkrepp auslegen und die Sprossen hineinlegen. So können die Sprossen 4-5 Tage im Kühlschrank - ohne Qualitätsverlust - aufbewahrt werden. Sie leben im Kühlschrank weiter.

LITERATUREMPFEHLUNG

Rose-Marie Nöcker:

Das große Buch der Sprossen und Keime

(ISBN 3-453-05422-9)



INFO UNTER:

Marianna Crosina

Tel & Fax : +43 (01) 979 44 53

Mobil: 0699 1 9671792

e-mail: mcros@aon.at

www.vitalkueche.at

**SPROSSENKRAFT SELBSTGEMACHT - SCHENKT
TÄGLICH NEUE LEBENSKRAFT.**





RATSCHLÄGE, DIE ZU BEHEBENDEN SIND:

Wo ist das Keimsaatgut erhältlich?

In Bioläden oder Reformhäusern.

Es ist:

- unbehandelt,
- nicht bestrahlt,
- und gentechnisch nicht manipuliert.

Empfohlener Standort

In einem hellen Raum, direktes Sonnenlicht meiden.

Kresse, Ruccola und Senfsamen

Nur mit Alfalfa gemischt ansetzen.

Mischverhältnis = 1:8,

1 KL Kresse, Ruccola oder Senf (ca.5g)

mit

2 EL Alfalfasamen (ca. 40g)

ansetzen.

Faserwurzelbildung

Bei Radieschen, Brokkoli und Rotkohl ist die Bildung von Faserwurzeln (weiße, flaumige Härchen) möglich. Falls diese sich bilden, Kultivator kurz schütteln, die Wurzeln ziehen sich sofort zurück.

Wie oft spülen?

Bei den meisten Saatgutsorten 2x täglich, d.h. morgens und abends.

Reinigung des Kultivators

Mit warmen Wasser kräftig durchspülen und mit einem weichen Schwamm oder Mikrofasertuch reinigen.

Das Sieb kann auch extra ausgekocht werden.

Der Kultivator ist NICHT für die Geschirrspülmaschine geeignet.

Art des Keimlings	Keimsaatgut Menge	Einweichzeit in Stunden	Keimzeit in Tagen* und Menge an Frischsprossen	Bemerkung
Luzerne (Alfalfa)	1 EL (ca. 20 g)	ca. 8 Std.	6 ca. 140 g	Königin der Sprossen
Radieschen	2 EL (ca. 40 g)	ca. 8 Std.	5 ca. 200 g	Fördert den Fettstoffwechsel
Bockshornklee	2 EL (ca. 40 g)	ca. 8 Std.	4 oder 7 ca. 200 g	Fördert die Entgiftungsfunktion des Körpers
Hülsenfrüchte	5 EL (ca. 100 g)	ca. 12 Std.	3 bis 4 ca. 200 g	Enthält wertvolles Eiweiß

* Keimzeit: Der Abend, an dem das Saatgut eingeweicht wird, zählt als erster Tag.



DER KEIMUNGSPROZESS

Am Beispiel von Alfalfa



Am ersten Abend (1. Tag) den Kultivator mit ca. 0,7 Liter frischem Wasser füllen und Saatgut (Menge lt. nebenstehender Tabelle) dazu geben, durchrühren und bis zum nächsten Tag - ca. 8 Stunden - einweichen. Den Kultivator mit einem Tuch so umwickeln, dass die Sieböffnung frei bleibt (Foto 1 + 2).

Am nächsten Morgen (2. Tag) das Einweichwasser abgießen (zum Blumengießen kann es herrlich verwendet werden). Die eingeweichten Samen einmal durchspülen und das überschüssige Wasser abgießen. **Durch schnelle Drehbewegungen des Kultivators (links-rechts) das aufgequollene Saatgut gleichmäßig auf der Wand des Kultivators verteilen.** Dadurch erhält jeder Samen genug Luft, Licht und Wasser sowie genügend Platz zum Wachsen.

Den Kultivator mit der Öffnung nach unten in das Gestell abstellen. Unter die Öffnung einen kleiner Teller zum Abtropfen des überschüssigen Wassers stellen. Im Kultivator bleibt nur so viel Wasser übrig, wie die Sprossen benötigen. So entsteht ein Mikroklima, in dem sich die Sprossen wohl fühlen und gut gedeihen können. Der Kultivator sollte bis zum 2. Abend umhüllt bleiben (Foto 3).

Das Durchspülen erfolgt täglich - morgens und abends. So lange bis das Wunder vor Ihren Augen geschieht (Foto 4-6). Je nach Keimlingsorte nach 3 bis 7 Tagen. Aus den kleinen Keimlingen werden frische, knackige Sprossen. Je nach Saatgut - in verschiedenen Geschmacksrichtungen - z. B. zartbitter (Bockshornklee), scharfwürzig (Radieschen), süß-knusprig (Mungbohnen).

Wenn die Keimblättchen der Grünblattsprossen schön grün und knackig sind und unter den Zähnen leicht knirschen, dann sind die Sprossen gut gelungen und strotzen nur so vor Lebenskraft.

Guten Appetit !

