

entstehende Kohlendioxid und die Keimlinge werden mit frischem Wasser und Sauerstoff versorgt. Anschließend verschließen Sie das Glas mit Kunststoffgaze oder Verbandmull und einem Gummiring und stellen es mit der abgedeckten Öffnung schräg nach unten, so dass Wasser ablaufen und Luft einströmen kann. Spülen Sie entsprechend den Angaben in der oben stehenden Tabelle die Keimlinge täglich bis zum Erntezeitpunkt. Unmittelbar vor dem Verzehr sollten Sie sie noch einmal gründlich unter fließendem Wasser waschen, um anhängende Mikroorganismen abzuschwemmen. An den Samen von Gerste, Hafer, Roggen und Weizen bilden sich während des Keimprozesses kleine Faserwürzelchen, die bei genauem Hinsehen nicht mit Schimmel zu verwechseln sind.

Das Keimen mit Keimgeräten:

Die Keimfrischbox funktioniert ähnlich wie die Einmachglasmethode. Das Gerät besteht aus einem breiten durchsichtigen Kunststoffrohr, das an beiden Enden mit einem Sieb-Schraubverschluss abgeschlossen wird. Hierin werden die Samen eingeweicht, gespült und zum Keimen gebracht. In diesen Gefäßen kann jedoch immer nur eine Keimlingsart gezogen werden. Bei Keimgefäßen mit mehreren aufeinander gestapelten durchsichtigen Schalen können dagegen auf den einzelnen Ebenen kontinuierlich verschiedene Samen zum Keimen gebracht werden. Neben Keimgefäßen aus Kunststoff gibt es auch Keimgeräte aus Ton. Die Keimbedingungen

in den Tongefäßen ähneln den natürlichen Gegebenheiten in der Erde. Die Samen keimen hierin jedoch im Dunkeln. Selbst wenn man die obere Schale offen lässt, besteht die Gefahr, dass es infolge des **geringeren Lichteinfalls zu einer erhöhten Nitratbildung** kommt. Auch lassen sich diese Gefäße schlechter reinigen.



Und wenn die Samen nicht keimen?

Die Keimlinge wachsen nicht, wenn

- die Samen zu alt sind oder falsch gelagert wurden,
- die Samen/Keimlinge zu feucht (modriger Geruch) oder zu trocken gehalten werden,
- die Belüftung unzureichend ist, z. B. wenn die Keimlinge zu wenig Platz haben oder nicht ausreichend belüftet oder zu wenig gespült wurde,
- das Keimgefäß bakteriell verunreinigt ist oder sich noch Spülmittelreste darin befinden.



Getreidekeimlinge

Vitamine für den Winter
Sprossen oder Sprossengemüse
Vitaminreiche Keimlinge
wertvolle Bereicherung der täglichen Kost

Referat von Hermann Böhm

Getreidekeimlinge

Vitamine für den Winter Keimlinge werden oft auch als Sprossen oder Sprossengemüse bezeichnet. Es handelt sich hier um wenige Tage alte Jungpflänzchen, die aus Samen gezogen wurden. Gerade in der friskostarmen Winter- und Vorfrühlingszeit bilden vitaminreiche Keimlinge eine wertvolle Bereicherung der täglichen Kost. Während des Keimprozesses finden nämlich Ab-, Um-, und Aufbauvorgänge im Samen statt, so dass der Nährwert und die Verdaulichkeit der Keimlinge gegenüber den Samen beachtlich steigt. Während des Keimvorgangs vom Samen zur Jungpflanze verändert sich der Nährwert: der Gesamtenergiegehalt wird vermindert, denn der Keimling bezieht seine benötigte Energie aus den im Samen gespeicherten Fetten und Kohlenhydraten. Hierbei werden die Kohlenhydrate zu einfachen Zuckern abgebaut, die den Getreidekeimlingen ihren süßlichen Geschmack verleihen.

- der relative Eiweißgehalt erhöht sich um ca. 20 %,
- der Vitamingehalt (insbesondere B-Vitamine und Vitamin C) nimmt deutlich zu,
- der Mineralstoffgehalt steigt in Abhängigkeit vom verwendeten Gießwasser,
- der Ballaststoffgehalt erhöht sich und
- der Phytinsäuregehalt sinkt, da Phytin als Nährstoff von den Keimlingen genutzt wird.

So können Sie Getreidekeimlinge selbst ziehen:

Grundsätzlich eignen sich alle Getreidearten zur Herstellung von Keimlingen. Da sie im Dunkeln besser keimen, sollte man sie erst am 2. Tag ins Licht stellen.

Getreideart	Geschmack	Einweichzeit	Spülen/ Wässern pro Tag		Keim- dauer in Tagen	Keimlänge zur Ernte
			2 mal	1 – 2 mal		
Weizen	süßlich, mild	12 Stunden	2 mal		2 – 4	Kornlänge
Hafer	sehr süßlich	4 Stunden	1 – 2 mal		2 – 4	Kornlänge
Roggen	kräftig, würzig	12 Stunden	2 mal		2 – 4	Kornlänge
Gerste	sehr süßlich	12 Stunden	2 mal		2 – 4	Kornlänge
Hirse	süßlich	8 Stunden	3 mal		3	2 mm
Reis	sehr neutral	12 Stunden	3 – 4 mal		3	Kornlänge

Hinweise zur Herstellung von Getreidekeimen:

Die Angabe der Keimdauer sowie der Keimlänge zur Erntezeit sind Orientierungswerte. Weizen - Gerste – Hafer – Roggen (2-4 Std. einweichen, tägl. wässern, 3 Tage keimen lassen) Wie lange Keimlinge wachsen sollen, hängt auch vom persönlichen Geschmack ab. Anfangs schmecken sie eher süßlich, gegen Ende ihrer Entwicklung herber, manchmal sogar grasig. Gerste, Hafer, Weizen und Roggen kann man sogar 8 - 12 Tage wachsen lassen, um dann das 8 - 10cm lange chlorophyllreiche Grünkraut bzw. Gras zu ernten. Sehr fein geschnitten kann es in kleinen Mengen unter Salat gemischt werden. Das Verhältnis Körner zum Ertrag liegt bei etwa 1:2,5, d. h. 1 Tasse Körner ergeben ca. 2 ½ Tassen Keimlinge.

Das Keimen im Einmachglas:

Diese Methode empfiehlt sich für die ersten Keimversuche bzw. das gelegentliche Keimen, wenn man nicht gleich ein Keimgerät anschaffen möchte. Waschen Sie das Getreide gründlich und sortieren Sie zerbrochene oder verfärbte Samen aus. Weichen Sie anschließend das Keimgut in der 2-3-fachen lauwarmen Wassermenge im Glas ein. Die nicht gequollenen Samen und leeren Samenschalen werden aussortiert und das Keimgut gründlich gespült. Hierbei entweicht das beim Keimprozess