

Franz Gruber



Kunterbunte Geschmacksvielfalt

Klassische Kräuter, Keimlinge & Sprossen

Alle in diesem Buch vorgestellten Tipps und Rezepte wurden von mir ausprobiert und für gut befunden, trotzdem kann ich keine Garantie dafür geben und schließe Haftung und Schadensersatzansprüche aus.

Leider bekomme ich für die Nennung von Markennamen weder Geld noch sonstige Vorteile, deshalb vermeide ich dies so weit wie möglich. Sollte ich trotzdem Handels- und Gebrauchsnamen bzw. Markenzeichen oder Abbildungen der geschützten Produkte verwenden (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten), dient dies mangels Alternativen lediglich der Beschreibung, es gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Keime, Sprossen & Kräuter](#)

[Keimling, Sprosse oder Grünkraut?](#)

[Keimlinge](#)

[Sprossen](#)

[Grünkraut](#)

[Küchenkräuter](#)

[Gesundheitlicher Nutzen](#)

[Gesundheitliche Risiken](#)

[Ausstattung](#)

[Pflanzenportraits](#)

[Kreuzblütengewächse](#)

[Kresse](#)

[Rucola](#)

[Rettich/Radieschen](#)

[Brokkoli](#) ⚠

[Senf](#)

[Rotkohl](#)

[Doldenblütler](#)

[Petersilie](#)

[Kerbel](#)

[Koriander](#) ⚠

[Dill](#)

[Schmetterlingsblütler](#)

[Bockshornklee](#) ⚠

[Rotklee](#)

[Alfalfa](#)

[Hülsenfrüchte](#)

[Erbsen](#)

[Kichererbsen](#)

[Mungbohnenprossen](#)

[Sojasprossen](#)

[Linsen](#)

[Lippenblütler](#)

[Basilikum](#)

[Borretsch](#)

[Thymian](#)

[Bohnenkräuter](#)

[Oregano/Majoran](#)

[Salbei](#)

[Rosmarin](#)

[Melisse](#)

[Perilla \(Shiso\)](#)

[Sonstige Pflanzenfamilien](#)

[Kürbis](#)

[Rote Bete](#)

[Zwiebel & Knoblauch](#)

[Bärlauch](#)

[Sesam](#)

[Sonnenblume](#)

[Getreide](#)

[Pseudogetreide & Co](#)

[Rezepte](#)

[Gut zu wissen](#)

Vorwort

Vorab sei gesagt, Sprossen und Grünkräuter sind keine Superfoods nach deren Verzehr sich binnen Minuten Dein Körper um Jahre verjüngt und Krankheiten ad hoc verschwinden. Aber in Zeiten von halb verwelktem Gewächshaussalats aus Spanien, Tomaten aus Marokko und grünen Bohnen aus Kenia sind sie ökologisch und gesundheitlich eine Alternative.

Von wenigen unbekömmlichen oder giftigen Pflanzen, wie Nachtschattengewächsen (zum Beispiel Tomaten) abgesehen, lassen sich von sehr vielen Nutzpflanzen Sprossen und Kräuter ziehen. Gewöhnliche Kresse ist die ideale „Einstiegsdroge“ dazu. Sie ist günstig, fast überall erhältlich und als Zuchtgefäß eignet sich ein kleiner Teller oder Untersetzer. Überhaupt ist die Sprossenzucht eine Lowtech-Angelegenheit, haushaltsübliche Materialien, wie Teller, Konservengläser und Frischhaltedosen sind völlig ausreichend.

Mit etwas Kreativität und wenigen Euro lassen sich aber auch pfiffige Ideen realisieren, die nicht nur leckere Sprossen und Kräuter liefern, sondern auch optische Hingucker sind. Mit wenig Aufwand und geringen Kosten lassen sich originelle Mitbringsel ziehen.

Mit ein paar Keimgläsern mit Sprossen in der Küche, einer Schale mit Microgreens auf der Fensterbank und ein paar Kräutertöpfchen auf dem Balkon wird man noch nicht zum unabhängigen Selbstversorger, auch wenn einen manchmal dieses Gefühl beschleicht. Bei entsprechender Auswahl von

Substraten und Düngern kann man die Ergebnisse durchaus als Biogemüse bezeichnen. Kräuter und Microgreens werden erst dann geerntet, wenn sie auch gleich gegessen werden sollen und liegen nicht tagelang im Supermarkt oder Kühlschrank, bis sie im Essen landen.



Ach ja, esoterisch-pseudowissenschaftlichen Quatsch wirst Du in meinem Buch nicht finden. Wenn Du Wert auf "entschlackend, blutreinigend oder gar lichtwertige Potenziale" legst, entscheide Dich besser für ein anderes

Buch. Ebenso wenig propagiere ich die vegetarische oder gar vegane Ernährung als die Einzige und Ultimative. Wer als Vегgie nicht darauf achtet sich mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen schadet seiner Gesundheit eher.

Keime, Sprossen & Kräuter

Schon die gewöhnliche Gartenkresse ist mit fast 60mg Vitamin C je 100g den üblichen Blattsalaten (8 bis 10mg) hoch überlegen. Orangen (50mg) schlägt sie nur knapp, frischen roten Paprika (über 100mg) erweist sie ihre Referenz. Aber nicht nur Vitamine liefern Sprossen & Co, sondern auch hochwertige Proteine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders die zarten Sprösslinge von Brokkoli und Rotkohl sind dafür bekannt. Da bei selbst gezogenen Sprossen weder Transport noch Lagerung nötig sind, gehen keine der wertvollen Vitalstoffe verloren. Auch bei fertig gekauften Keimsprossen verringert sich der Gehalt an Vital- und Nährstoffen, bei nicht zu langem und gekühltem Heimtransport oder Aufbewahrung im Kühlschrank, kaum, da die Pflänzchen noch lebendig sind und (wenn auch langsam) weiter wachsen.

Dazu kommt, dass sie weder mit organischen noch künstlichen Düngern versorgt werden müssen, keine Pestizide nötig sind, kein Transport oder Lagerung die Umwelt belasten. Um sich mit geeignetem Saatgut zu versorgen, muss man nicht zwangsläufig Dauergast im Bioladen sein. Zum einen sind die Tütchen oder Boxen sehr ergiebig, da ein Zehnfaches des gesäten Volumens geerntet wird und auch in jedem Supermarkt gibt es Vieles, was sich aussäen und keimen lässt, etwa Erbsen, Linsen oder Senfsaat aus dem Regal mit Hülsenfrüchten beziehungsweise Gewürzen. Auch Körner aus dem Supermarkt, die für den Verzehr gedacht sind, sollten nicht mit Schadstoffen belastet sein.

Wie Du siehst, hat die Zucht von Sprossen und Grünkräutern viele Vorteile. Frische Lebensmittel voller Geschmack, Vitalstoffe, wenig Umweltbelastung und wenig Kosten. Das „Wie“ erkläre ich Dir in diesem Buch, was Dir dann nur noch zu tun bleibt, ist Dich um Deinen Mini-Küchengarten zu kümmern. Und der Zeitaufwand ist recht gering, versprochen. Die Kräuter, die in flachen Schalen mit Erde wachsen, ein bis zweimal täglich zu gießen und die Keimlinge und Sprossen in Schalen oder Gläsern zwei bis dreimal täglich mit klarem Wasser zu spülen.

Es gibt einige Kräutlein und Sprossen, die auch Anfängern (fast immer) gut gelingen. Mit etwas Erfahrung kannst Du dich später auch an eher etwas heikle Zöglinge wagen. Der Aufwand ist kaum größer als der, der für Zierpflanzen nötig ist. Das Ergebnis schmeckt bedeutend besser. Ein Balkonkasten mit Kräutern sieht doch besser aus, als so eine Geranien-Einöde.

Kritiker weisen gerne auf die latente Gefahr krankheitserregender Keime hin und dass die verzehrten Mengen für einen wirklichen physiologischen Nutzen zu gering wären. Wer nur ein kleines Sträußchen Kresse als Deko auf den Teller legt, hat damit sicher recht. Das Salatblättchen in einem Burger ist auch nicht gerade das Nonplusultra in Sachen gesunder Ernährung.

Schon 5g Rotkohlsprossen enthalten die gleiche Menge Vitamin C wie 100g (feldfrischer!) Blattsalat. Die Gefahr von Krankheitserregern besteht bei allen Lebensmitteln, die roh gegessen werden. Jeder Salat, Rohmilchkäse sowie Fleisch und Fisch bergen die unterschwellige Gefahr in sich, krank machende Keime und Parasiten zu übertragen. Ein achtsamer Umgang mit rohen Nahrungsmitteln und die Beachtung von Hygienegrundsätzen sind immer notwendig.

Belohnt wirst Du mit frischen, gesunden und zudem sehr schmackhaften Lebensmitteln. Stadtkinder sehen so auch, dass ihr Essen nicht im Supermarkt „wächst“ und lernen so hoffentlich einen respektvollen Umgang mit der Natur.



Auf manchen Seiten findest Du einen QR-Code ähnlich diesem, mit Hilfe eines QR-Readers, meist als App auf Smart-phones und Tablet-PCs, kannst Du diese leicht auslesen. Für PCs und Notebooks mit Webcam gibt es ebenfalls geeignete Programme.

Diese Links führen Dich auf meine Homepage über gesunde Ernährung, dort werde ich nach und nach Rezepte mit

Sprossen und Kräutern einstellen. Der Zugang zu meiner Site ist kostenlos, allerdings können von mobilen Geräten Internetverbindungskosten entstehen. Ohne QR-Reader kannst Du die URL in die URL-Zeile Deines Browsers eintippen und die Seite aufrufen.

Keimling, Sprosse oder Grünkraut?

Wenn ausreichend Wasser, Luftaustausch und Wärme vorhanden sind, beginnen Samenkörner zu keimen. Längere Zeiten in luftdicht verschlossenen Behältern sind ungünstig, da beim Keimvorgang oft Gase gebildet werden und die Keimlinge Sauerstoff aus der Luft benötigen. Die für die ersten Tage benötigten Nährstoffe befinden sich bereits im Samenkorn sowie auch der eigentliche Keim.

Als Umgebungstemperatur genügen 15 bis 20°C, für besonders wärmeliebende Pflänzchen wie Basilikum gern auch 22 bis 25°C. Höhere Temperaturen bedeuten häufigeres gießen oder spülen und auch dass sich möglicherweise krankheitserregende Bakterien besser entwickeln können. Ein Problem, mit dem vor allem gewerbliche Sprossenzüchter zu kämpfen haben, die mit Temperaturen von deutlich über 30°C arbeiten.

Je nachdem wie lange man das junge Pflänzchen wachsen lässt, definiert man das Wachstumsstadium als Keimling, Sprosse oder Grünkraut. Der Keim, quasi der Embryo, ist bereits in jedem Samenkorn vorhanden. Dieser ist von mehr oder weniger viel stärkereichem Nährgewebe umgeben, das die Versorgung der jungen Pflanze in den ersten Tagen sicherstellt.

Keimlinge und Sprossen benötigen meistens kein Licht. Bei Grünkräutern ist spätestens nach der Keimphase ein wenig Licht notwendig. Das sollte jedoch kein Südfenster mit voller Sonne sein, da dort das wenige Substrat sehr schnell austrocknet. Bei Basilikum, das die volle Sonne liebt, sollte

die Erdschicht deshalb ein wenig üppiger sein. Für alle anderen genügen die anderen Himmelsrichtungen oder etwas Abstand zum Südfenster.



Ausgenommen bei Kresse wird für Grünkräuter (neudeutsch auch Microgreens) nur dünn gesät, zwischen den (meisten) Samen sollte eine Korngröße Abstand gehalten werden. Für Kresse lasse ich eine dünne Wasserschicht in der Schale beziehungsweise bei Schalen mit Sieb den Wasserstand etwa 1 - 2mm über dem Sieb. Dann verteile ich die Kressesamen mit etwa 75% Deckung, beim Quellen und der Schleimbildung verteilen sie sich selber ordentlich. Viele Pflanzen, die wie in Kresse ähnlicher Weise gezogen werden, bekommen oft die Bezeichnung „Kresse“ an ihren Namen angehängt. Senfkresse, Daikonkresse oder Brokkolikresse beispielsweise.

Keimlinge

Von Keimlingen spricht man, wenn sich nur die Keimwurzel aber noch nicht die Keimblätter entwickelt haben. Eine kleine, meist weiße Wurzel von wenigen Millimetern zeigt dieses Stadium an. In diesem Zustand werden gerne Getreide, Hülsenfrüchte, Sonnenblumen- und Kürbiskerne verzehrt. In dieser Phase sind Pflanzenschutzstoffe wie Phaseolin, bei Hülsenfrüchten und Phytin/Pentosane besonders bei Roggen zwar schon vermindert aber noch vorhanden und können in größeren Mengen aufgenommen eine leicht giftige Wirkung haben. Deshalb sollten einige Pflanzenarten im Keimlingsstadium erhitzt werden, um nicht vollständig abgebaute Schutzstoffe zu zerstören und die Bekömmlichkeit zu erhöhen.

Der Geschmack dieser Keimlinge ist meistens noch nicht sonderlich ausgeprägt. Die Produktion an Vitaminen, ätherischen Ölen und essenziellen Nährstoffen beginnt ja gerade erst und ist deshalb auch noch niedrig. Besonders Hülsenfrüchte sind in diesem Zustand schon wesentlich leichter verdaulich als im Urzustand.

