

Vitamine aus Keimlingen

Selbstgezogene Keimlinge im Glas oder im Keimgerät verschönern jedes Fensterbrett und bieten die Möglichkeit, den zarten Pflänzchen beim Wachsen zuzusehen.

Als Keimling wird das junge Pflänzchen, das aus dem Samen gekeimt ist, bezeichnet. Es besteht aus Keimblättern, Spross und Keimwurzel. Als „Sprossen“ werden sie gerne gegessen.

Kresse und andere schmackhafte Keimlinge liefern viele Vitamine und machen jedes Essen zum Genuss.

Keimlinge selbst ziehen

Ein Gurkenglas, über das mit einem Gummiring ein Baumwollstoff gespannt wird, ist für erste Keimversuche gut geeignet.

Die Samen werden ins Keimgefäß gestreut und mehrmals täglich mit frischem Wasser gespült.

Kichererbsen und Getreidekörner müssen vor dem Keimen über Nacht eingeweicht werden.

Bereits nach einem Tag beginnen die Samen zu keimen und nach vier Tagen sind die meisten Keimlinge erntereif.

Zum rohen Verzehr eignen sich die Keimlinge von Weizen, Roggen und Gerste, gekeimte Mungobohnen, Linsen und Luzerne sowie Senf, Kresse, Sesam und Radieschen.

Keime von Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen enthalten gesundheitschädliche Stoffe, die während des Keimens nicht oder nur teilweise abgebaut werden. Diese Keimlinge müssen vor dem Verzehr unbedingt mit kochendem Wasser übergossen (blanchiert) werden.

Tipps

- Verwende nur Samen aus biologischer Landwirtschaft.
- Spüle die Keimlinge vor dem Verzehr gut ab.
- Keimlinge sind im Kühlschrank in einer Plastikdose einige Tage haltbar.
- Die Keimlinge von Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen dürfen nicht roh gegessen werden! Sie müssen mindestens 5 Minuten gekocht werden.

