

SPROSSEN BEGINNER'S GUIDE



WAS SIND SPROSSEN?

Sprossen sind junges Gemüse, das in deinen vier Wänden in eigens dafür vorgesehenen Sprossengläsern heranwächst. Sie sind nicht dafür gedacht, im Garten gezogen zu werden, weshalb es sich um ein spezielles, keimfähiges Saatgut handelt. Sprossen stecken voller wichtiger Vitaminen und Spurenelementen, und sind bereits nach 1-2 Wochen verzehrfertig.

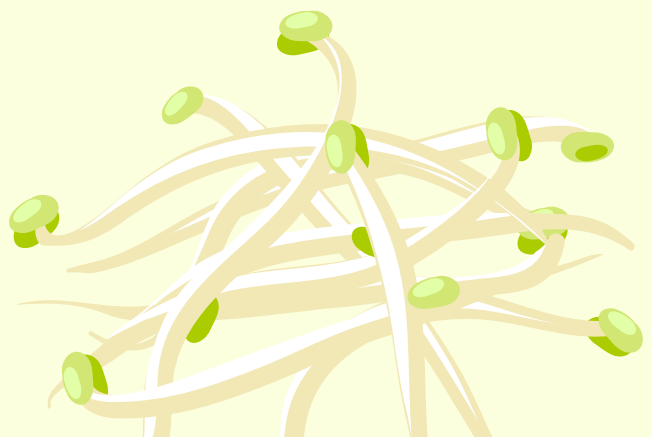
Alles beginnt mit dem Samen bzw. der Keimsaat. Der Keim steckt von Mutter Natur gegeben im Samen und sobald der Keimprozess anfängt, bildet sich aus dem Keim ein Keimling. Dieser bohrt sich aus der Schale des Samens hervor - und schon ist die Sprosse entstanden!

Alles, was es zur Anzucht braucht, sind Wasser, Sonnenlicht und ein geeignetes Sprossenglas. Das Beste: Du kannst die kleinen keimenden Energiebündel ganzjährig anbauen. Warum du genau das auch tun solltest, wie es geht und was du mit fertigen Sprossen alles anstellen kannst, erfährst du in diesem kurzen Guide.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und natürlich auch viel Erfolg bei deiner ersten Anzucht!



Den umfassenden Blogbeitrag "**Was sind Sprossen**" findest du auf unserer Homepage!



SIND SPROSSEN WIRKLICH SO GESUND?

Ohne übertreiben zu wollen, bleibt uns gar nichts anderes übrig, als DEFINITIV JA zu sagen!

Jeder kann die Keimlinge das ganze Jahr über auf der Fensterbank oder einem x-beliebigen hellen Ort in der Wohnung ziehen. Somit kannst du auch im Winter frisches, lebendiges Gemüse voller Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe zu dir nehmen – und das regional, plastikfrei, ohne jeglichen Transport, industrielle Verarbeitung, Spritzmittel oder Konservierungsstoffe.

Das Besondere an Sprossen ist, dass sie durch die Keimung und einer regen Stoffwechselaktivität meist doppelt so viele Mineralstoffe, Nährstoffe, Enzyme und Ballaststoffe entwickeln wie ihre regulären Gemüseschwester und -brüder aus dem Supermarkt – und das bei niedrigen Kalorien. Der Keimung ist es auch zu verdanken, dass Kohlenhydrate und Proteine in eine für den Menschen leichte und besser verdauliche Weise umgewandelt werden. Schwer verdauliche Kohlenhydrate werden dabei zu einfachen Zuckern konvertiert.

Keimsprossen landen direkt von der Fensterbank auf deinen Teller – welches Gemüse aus dem Supermarkt kann mit so viel Lebensenergie, Frische und grüner Power mithalten? In keiner anderen Phase in der Entwicklung einer Pflanze verfügt diese über so viel strotzende Vitalkraft wie in der Zeit als Keimsprosse!



DIE 3 BELIEBTESTEN SPROSSENSORTEN



Wichtig: Halte nach keimfähigen Samen Ausschau, da sie ansonsten anfangen könnten zu schimmeln!

Radieschen

1



Beliebt aufgrund:

hoher Eiweißgehalt (30 - 35 %)

Positive Eigenschaften:

antibakteriell, antiviral, schleimlösend

Geschmack:

pikant-herzhaft

2

Brokkoli



Beliebt aufgrund:

Antioxidant Sulforaphan

Positive Eigenschaften:

krebsvorbeugend

Geschmack:

mild-frisch

Alfalfa

3



Beliebt aufgrund:

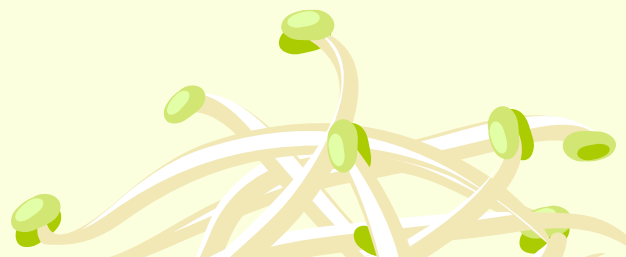
hoher Eiweiß- und Chlorophyllgehalt

Positive Eigenschaften:

appetitanregend, entzündungshemmend

Geschmack:

leicht nussig



SPROSSEN ZIEHEN - SO GEHT'S



Bio-Saatgut richtig lagern

Achte auf möglichst unbehandeltes Saatgut mit Bio-Zertifizierung. Für Sprossen und Microgreens gibt es spezielles Saatgut (Bio Keimsaat), das eine höhere Keimfähigkeit aufweist. Deine verpackten Sprossensamen sollten bei nicht zu hohen Temperaturen gelagert und auf keinen Fall direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Ein Tipp: Zur Lagerung von Saatgut empfehlen wir MIRON-Violettgläser, die einen hervorragenden Lichtschutz leisten und damit die Keimfähigkeit der Samen erhöhen.



Sprossenglas richtig verwenden

Spüle dein Saatgut durch und lege es in das mit Wasser gefüllte Sprossenglas. Nun lässt du es am besten über Nacht einweichen und leerst das Wasser am nächsten Tag aus, spülst die Sprossen 1-2 mal mit frischem Wasser durch und stellst das Sprossenglas schräg. Ab jetzt spülst du die Sprossen zweimal am Tag, indem du das Glas mit Wasser füllst, schüttelst und dann wieder abgießt. Nach der empfohlenen Keimzeit sind die Sprossen erntereif!



Ausreichend Luft und Licht

Während des Keimvorgangs sollte sichergestellt sein, dass die Sprossennachkömmlinge genug Luft zum Atmen bekommen. Das Sprossenglas mitsamt deiner baldigen Sprossenernte sollte niemals direktem Sonnenlicht ausgesetzt sein. Am wohlsten fühlen sich die Keimsprossen bei einer Raumtemperatur zwischen 18° und 21° C.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANLEITUNG

1) Keimsaat auswählen und einweichen



Um die Saat für den Anbau vorzubereiten, ist es wichtig, dass Du sie vorher einweichst. Gebe dazu 1-2 EL Saatgut (ca. 10-20g) in ein Glas mit Wasser. Eine Tabelle der Einweichzeiten findest Du auf der nächsten Seite.



2) Keimsaat jeden Tag 2x spülen

Anschließend kannst du das Sprossenglas über dem Waschbecken ausleeren und schräg abstellen, damit das restliche Wasser ablaufen kann. Wichtig: Lasse ein wenig Platz, damit Luft zirkulieren kann.



Spüle die Sprossen morgens und abends. Fülle dafür das Glas mit frischem Wasser, schüttele es etwas, leere das Wasser wieder aus und stelle das Sprossenglas umgekehrt schräg in die Halterung. So kann alles komplett abtropfen und die Luft zirkulieren.

3) Sprossen ernten



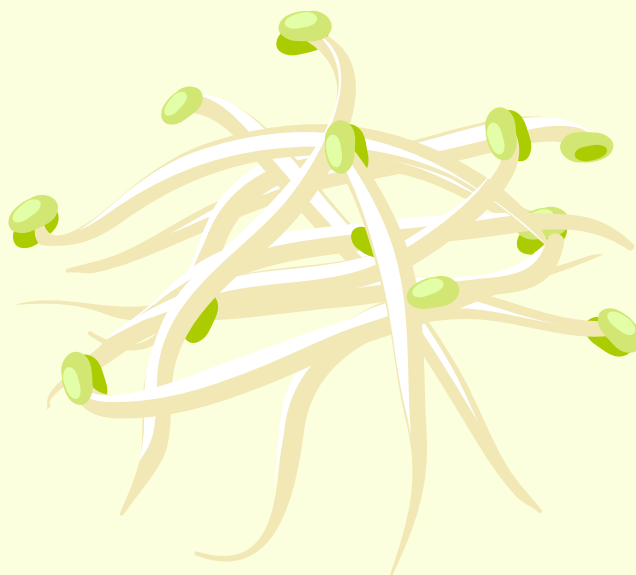
Wiederhole die beiden Schritte bis zur Ernte jeden Tag. Die empfohlene Keimzeit für jedes Saatgut findest du in der nächsten Tabelle.

ANZUCHTTABELLE FÜR SPROSSEN (1/2)

Keimsaat	Einweichzeit in Std.	Keimdauer in Tagen	Empfohlene Menge in EL
Bio-Keimsaat Adzukibohne	12	8-12	3-4
Bio-Keimsaat Alfalfa	8	7-10	max. 1
Bio-Keimsaat Bockshornklee	8	4-8	2-3
Bio-Keimsaat Brokkoli	8	4-8	1,5
Bio-Keimsaat Buchweizen (g)	4	1-3	10
Bio-Keimsaat Erbsen	12	3	8
Bio-Keimsaat Grüne Linsen	12	3-5	6-8
Bio-Keimsaat Grünkohl	8	5-9	2
Bio-Keimsaat Kichererbsen	12	2-5	6
Bio-Keimsaat Kohlrabi	8	5-9	2
Bio-Keimsaat Mais	12	3-5	3
Bio-Keimsaat Mizuna	8	5-9	2
Bio-Keimsaat Mungobohnen	12	4-7	3
Bio-Keimsaat Pak Choi	6-8	5-9	2
Bio-Keimsaat Radieschen	4-6	5-10	max. 2
Bio-Keimsaat Radieschen Rot	4-6	5-10	max. 2
Bio-Keimsaat Rettich	4-6	5-10	2-3
Bio-Keimsaat Rosenklee	8	5-9	1

ANZUCHTTABELLE FÜR SPROSSEN (2/2)

Keimsaat	Einweichzeit in Std.	Keimdauer in Tagen	Empfohlene Menge in EL
Bio-Keimsaat Rote Linsen	12	2-5	6-8
Bio-Keimsaat Rotklee	8	5-9	2
Bio-Keimsaat Rotkohl	8	5-9	2
Bio-Keimsaat Weizen	12	2-3	k.A.
Sprossenmix "Salat"	12	3-4	2
Sprossenmix "Vitamin"	6-8	7-10	2
Bio-Keimsaat Quinoa	4	1-2	2-3



HÄUFIGE FRAGEN WÄHREND DER ANZUCHT

Was passiert, wenn ich das Saatgut zu lange einweiche?

Grundsätzlich macht es den Samen nichts. Viele Sorten nehmen einem dies nicht übel, wenn sie ein bis zwei Stunden länger eingeweicht sind. Allerdings kann dadurch die Keimrate abnehmen.

Sind meine Sprossen von Schimmel befallen?

Wenn deine Sprossen schwarze Punkte haben, ist es höchstwahrscheinlich Schimmel. Wir raten dir, sie zu entsorgen und dein Sprossenglas gründlich zu desinfizieren. Du kannst dazu zum Beispiel Essigessenz benutzen.

Wenn sich an den Samen weiße Härchen zeigen, handelt es sich in den meisten Fällen um sogenannte Mikrowurzel, die völlig harmlos sind. Schimmel würde sich zunächst nur an einer bestimmten Stelle entwickeln und sich über mehrere Tage hinweg langsam ausbreiten. Mikrowurzeln hingegen sind direkt an jedem keimenden Samen zu sehen. Woran man beides unterscheiden kann, kannst in unserem [Blogbeitrag "Sprossen-Schimmel oder Mikrowurzeln"](#) nachlesen.

Warum riechen meine Sprossen nicht gut?

Wenn die Sprossen anfangen stinkig und matschig zu werden, liegt es meistens an zu viel Feuchtigkeit. Unser Tipp: Stelle sicher, die Feuchtigkeit nach dem Wässern immer sorgfältig abzugießen und für ausreichend Belüftung zu sorgen.



Du hast weitere Fragen, die noch nicht beantwortet wurden?

[Schau gerne in unser FAQ!](#)

REZEPT: SPROSSEN-MÜSLI



Zutaten für eine Portion

- 150g Buchweizen
- 2 EL Quinoa
- 1 Apfel
- 2 reife Bananen
- 1 Mandarine
- Zimt
- Rosinen
- Nüsse

1,5 Tage vorher

Buchweizen und Quinoa für 4 Stunden im Sprossenglas einweichen und danach zweimal täglich spülen und ankeimen lassen

Zubereitung

1. Quinoa und Buchweizen in zwei Schalen aufteilen
2. 1 Apfel kleinschneiden und in einem Kochtopf mit ein wenig Wasser (ca. 1 EL) und Zimt leicht einkochen
3. 2 reife Bananen zu einem Mus pürieren (z.B. mit Stabmixer)
4. Mandarine schälen und kleinschneiden
5. Alle Zutaten auf die zwei Schalen aufteilen
6. Nach Belieben mit Rosinen und Nüssen dekorieren



SPROSSEN ESSEN

Keimspussen werden im Ganzen verzehrt, sprich mitsamt ihren Wurzeln, den übriggebliebenen Samenhüllen, Stängeln und manchmal auch der kleinen, bereits entstandenen Blätter (von Sorte und Keimdauer abhängig). Sprossengemüse kann roh oder blanchiert/ gedünstet gegessen werden. Bevorzugt sollten Sprossen roh gegessen werden, denn beim Erhitzen der Sprossenkeimlinge gehen gesunde Nähr- und Vitalstoffe verloren. Zuvor in heißem Wasser blanchieren solltest du Sprossengemüse aus Hülsenfrüchten, da die Schale immernoch Toxine und Pflanzengifte wie Phytinsäure, Proteaseinhibitoren oder Hämagglutinine enthält, die auch während des Keimens nicht ganz abgebaut werden können.

DIE GRÜNDER

Unsere Leidenschaft ist grüne Ernährung. Leider wird die vitamin- und nährstoffreiche Kost meistens in einer Plastikverpackung angeboten, was schlecht für die Umwelt ist. Wir möchten die Umwelt entlasten und mehr Grün auf deine Fensterbank bringen. Christian ist Profi für Bio-Saatgut, beste Erde und alles rund um den Anbau. Er weiß genau Bescheid, welche Sorten für dich geeignet sind und tüftelt ständig an neuen Varianten. Manuel hat Wirtschaftsinformatik studiert und ist großer Fan von gesunder Ernährung. Er kennt sich in der digitalen Welt bestens aus und sorgt dafür, dass du auf allen Kanälen mit wichtigen Informationen und Tipps zu deiner Grow-Grow Nut versorgt wirst.



Impressum

Der Sprossen Beginner's Guide wurde liebevoll von Stephan ausgearbeitet.

1. deutsche Auflage 2021

© Keimgrün GmbH 2021

Herausgeber: Keimgrün GmbH, Lindenweg 16, 35638 Leun, Deutschland

Internet: www.microgreen-shop.com

Telefonnummer: +49 6473 7360016

Montag bis Freitag von 09:00 bis 13:00 Uhr

E-Mail: info@microgreen-shop.com

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung der Keimgrün GmbH darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form - mechanisch, elektronisch, fotografisch - reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder manipuliert werden.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlung dieser Veröffentlichung wurden von den Autoren nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Der Herausgeber kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Veröffentlichung gegebenen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.