



„Es sprießt“

Sprossenzucht, die kleine Frische-Bar zu jeder Zeit

Es sprießt auch draußen, während ich dies schreibe. Frühjahrskräuter, essbare Wildpflanzen¹ allenthalben. Beltene: Die Natur feiert die Höhe ihres Schaffens. Doch Salat und Gemüse kommen teils noch aus Treibhäusern und Importen, sind entsprechend teuer und bei gesundheitlichen Aspekten — insbesondere Vitalität, Vitamin- und Mineralien-Gehalt — können sie weder mit Sprossen noch mit Wildkräutern mithalten. Mit der Sprossenzucht beginne ich meistens im Spätwinter und mache regelmäßig-unregelmäßig weiter, solange ich Freude daran habe.

Braucht man Keimgeräte? Es geht mit wie ohne. Brotbackmaschine, Kuchenback-Maschine, Yoghurt-Maschine, Salatschleuder und die unverzichtbare Kaffeemaschine ... ich sag mal, weniger ist mehr und beim Keimen sogar effizienter. Effizienter? Ja, weil Universal-Keimgeräte nur für Kleinstmengen funktionieren und weil bei der Kressesprossen-Zucht auf Torf, Erde oder Watte regelmäßig die Hälfte weggeworfen wird. Die Hälfte weggeworfen? Wer Sprossen oberirdisch abschneidet, wirft den genauso wertvollen Wurzelteil des Keimlings in den Kompost oder gar in den Müll.

Die Bedürfnisse der Sprösslinge

Nein, nicht *Ihrer* Sprösslinge, das wäre ein anderes Kapitel :-). Gesunde Samen keimen, sichtbar nach etwa zwei Tagen, sobald sie sich mit Wasser vollgesogen haben. Manche Keime brauchen ein bisschen Licht als Anreiz zum Keimen, aber keine direkte Sonne. Weiterhin braucht der Keimling Luft. Junge Keime verbrauchen Sauerstoff, werden dicht im Glas gepackt durch ihren intensiven Stoffwechsel sogar spürbar warm, was die Keimung nochmals beschleunigt. Wärme treibt an, mehr als gemäßigte Zimmertemperatur empfehle ich aber nicht. Verklebte Samen und Keime und solche, die zu lange im Wasser stehen, faulen. Das soll natürlich nicht passieren. Wichtig ist also ein moderater Luftzutritt. Moderat, denn austrocknen soll's natürlich auch nicht.

Gleich hier schon sei angemerkt: feinste weiße Faserwurzeln der Sprossen sehen fast wie Schimmel aus, sind aber kein Schimmel! Die Unterscheidung: Faserwurzeln riechen nicht schimmelig und sie stehen von der Hauptwurzel wie ein feinstes Pelz gleichmäßig seitlich ab. Sachgerechte Behandlung, siehe nächster Abschnitt, verhindert Schimmel und Fäulnis.



Jetzt muss ich aber was verschenken!

¹ Wildkräuterrezepte: <https://www.arscurandi.de/gesundheitslehre/wildkrauterrezepte/>

Praktische Unterscheidung: Schleimbildende und nicht schleimbildende Samen

Zu den schleimbildenden Samen zählen *Kresse*, *Rucola*, *Leinsamen*, *Chia* und *Senf*. Nicht schleimbildend sind *Alfalfa*, *Radieschensamen*, *Bockshornklee*, *Mungbohnen* und eigentlich fast alles andere. Schleimbildner sind besonders zu behandeln, damit sie nicht verkleben und ersticken. Alternativ kann man versuchen, sie nicht schleimbildenden Samen in geringer Menge (bis etwa 20%) beizumischen.

Schleimbildner

Schleimbildner ziehe ich vor auf einem flachen Teller mit nassem Tuch, gegen Austrocknung von oben her mit etwas Luftzutritt abgedeckt. Die Samen werden flach auf das Tuch, am besten ein nicht mehr ganz neues Geschirrtuch gestreut, so dass sie nicht aufeinander liegen. Mindestens einmal täglich nachfeuchten. Wenn die Samen doch mal vernachlässigt oder nicht ausreichend abgedeckt waren, kann ein Sprüher hilfreich sein. Je nach Keimgut und Raumtemperatur erreichen die Sprossen nach ca. 4 - 5 Tagen eine Größe, bei der man sie vorsichtig vom Tuch herunternehmen und in ein „gewöhnliches“ Sprossenglas überführen kann und auch muss. „Muss“, da die Wurzeln nach einigen Tagen beginnen, in das Tuch hineinzuwachsen. Das wäre ärgerlich, denn dieses Rasieren wollten wir ja gerade vermeiden. Außerdem wird ein Geschirrtuch bei Gebrauch über diese ersten Tage hinaus modrig, und wird sich auch nach Kochwäsche an die eingewachsenen Würzelchen bleibend erinnern, ist damit also dauerhaft umgewidmet. Rucola-Samen habe ich ziemlich hochsensibel erlebt, Feuchtigkeit und Frische sind ggf. mehrmals am Tage zu kontrollieren, während Kresse und Radieschen eher pflegeleicht sind.

Im Sprossenglas werden die zwischenzeitlich nicht mehr schleimigen Sprossen weitergezogen, nehmen weiter an Volumen zu und können nun in verschiedenen Stadien gegessen werden. Selbstverständlich mit Würzelchen! Wie gesagt, feinste Haarwurzeln sind kein Schimmel.

Nicht schleimbildende Samen

Das einfachste aller Keimgeräte für nicht schleimbildende Samen – oder für Schleimbildner in späteren Stadien – ist ein Glas ausreichender Größe, beispielsweise ein Weckglas. Beim „Besamen“ der Gläser ist die Volumenzunahme der Sprossen zu bedenken, bei Alfalfa durchaus Faktor 40, bei anderen Sprossen eher

Es sprießt — Tipps zur Sprossenzucht



Ein locker aufgelegter Deckel erlaubt Belüftung und schützt vor Austrocknung



Rucola-Samen, gerade eben auf's feuchte Tuch gestreut



Kresse-Samen kommen hier kräftig



Kresse-Sprossen: nun runter vom Tuch und ins Glas hinüber

Faktor 20. Also nicht zuviel, wenn das Glück Ihnen nicht über den Kopf wachsen soll. Das Glas sollte einen Deckel mit Löchern geeigneter Größe haben, lässt sich so auch als Sprossenglas kaufen. Alternativ überspannen wir die Öffnung des Weckglases mit doppelt gelegtem Gaze (Verbandsmull) und Gummi. Die Gaze verfärbt sich beim Gebrauch durch die Farbstoffe der Samen, kann dessen ungeachtet aber mehrfach verwendet werden.

Nach einigen Stunden Einweichzeit wird das Sprossenglas etwas schräg auf den Kopf gestellt, so dass Wasser vollständig abtropft und Luftzutritt gewährleistet ist. Fertige Sprossengläser haben einen Fortsatz am Deckel, der das Schrägstellen erleichtert. Geht aber auch mit einem untergelegtem Gegenstand oder am Rand einer Spülbecken-Ablage. Damit sich kein Sumpf bildet, bleibt das Glas in dieser Position.

Spülen, Vitamin B12 und das Mikrobiom

Von nun an wird das Sprossenglas mindestens einmal täglich mit nicht gerade eiskaltem Wasser – Brunnenwasser oder in unseren Breitengraden auch normales Leitungswasser – durchgespült und zum Abtropfen wieder, wie beschrieben, schräg aufgestellt. Bei warmem Wetter sowie bei empfindlichen Samen (bspw. Rucola) sollte man zweimal täglich spülen. Noch häufigeres Spülen gibt vielleicht ein subjektives Gefühl von mehr hygienischer Sicherheit, aber vitale Sprossen haben auch eigene Abwehrkräfte, mit denen sie Fäulnis und Schimmel fernhalten. Sprossen haben ebenso wie Menschen auch eine gesunde bakterielle Mikroflora, die bei nicht übermäßigem Spülen übrigens auch Vitamin B12 erzeugt. In manchen Büchern steht, dass ausschließlich Tiere Vitamin B12 produzieren könnten. Stimmt nicht. Es sind Mikroorganismen auf der Oberfläche von Gräsern und Grünpflanzen, die das lebensnotwendige Vitamin B12 erzeugen, und Weidetiere nehmen es von dort her auf. Ohne Mikrobiom gäbe es weder Pflanzen noch sonstiges „höheres“ Leben. Alles webt miteinander.

Entfilzen

Wenn die Sprossen beginnen, sich zu verfilzen, lockert man sie am besten im Glas in Wasser schwimmend, wenn nötig in einer Schüssel sehr vorsichtig mit einem Löffelstiel oder mit den Fingern. Der Filz schadet anfangs nichts, kann später aber die Belüftung einschränken und lässt sich dann auch nicht mehr „verletzungsfrei“ auflösen. Auch bei der Entnahme einer Teilmenge muss man die Sprossen dann regelrecht herausreißen. Spät-Entfilzung ist nicht nur bei Behörden schwierig.

Samenhüllen und ungekeimte Samen

Ungekeimte Samen sinken nach unten ab und sind leicht zu trennen. Etwas mühsamer abzutrennen wären die eher obenauf schwimmenden bräunlichen Samenhüllen. Müssen aber gar nicht abgeschöpft werden. Sie beeinträchtigen weder Geschmack noch Konsistenz und können als Ballaststoff schadlos mitgegessen werden.



Links Alfalfa, rechts flach vorgekeimte Kresse, brav nebeneinander. Gaze statt Spezialglas mit Lochdeckel geht genauso.



Ohne Mikrobiom kein sonstiges Leben.

Verwendung

Roh an Salate, auf's Brot, an die Suppe oder mit einer Spur Zitronensaft und Öl als kleine Beilage. Kurz gedünstet als Beilage. In die Gemüsepfanne oder auf angebackene Tofu-Scheiben kurz vor Schluss, so dass die Sprossen gerade eben angedünstet sind. Sprossen von Hülsenfrüchten (Mungbohnen, Linsen, Bockhornklee usw.) werden durch kurzes Blanchieren leichter verträglich. „Dicke“ Sprossen wie bspw. Mung-Bohnen brauchen etwas längere Hitze als zarte Alfalfa.



Wann sind die Sprossen reif und wie lange sind sie haltbar?

Essbar sind Sprossen in der gesamten Phase zwischen erster Keimung, welche die Keimblätter als ursprünglichen Teil des Samens hinreichend weich macht, bis zum Abschluss der eigentlichen Keimung, wenn der Nährstoff-Vorrat der Keimblätter verbraucht ist und die junge Pflanze nebst Wasser nun auch Nährstoffe aus dem Boden aufnehmen möchte. Jungpflanzen sind in der Regel ebenso essbar, brauchen nur eine etwas andere Behandlung. Getreidesorten lässt man – je nach Absicht – manchmal nur ankeimen, wodurch sich eine leichte Süße entwickelt. Andere Sprossen lässt man eher eine gewisse Größe erreichen, so dass sie zart, saftig und knackig sind.

Die Haltbarkeit bei mäßiger Raumtemperatur und ein- bis zweimal täglicher Spülung beträgt „einige Tage“, bei kühler Lagerung deutlich länger. Bei längerer Aufbewahrung im Kühlschrank können Sprossen faserig werden, womöglich Folge einer Frostschutz-Reaktion der Pflanze. Also besser nicht unter 5°C. — Noch frisch? Trauen Sie Ihrer Nase und Ihrem Verstand. Jeder Bundesbürger wirft im Jahr im Schnitt 75kg Lebensmittel in den Müll²; die Verluste in Landwirtschaft, auf dem Transport und in den Supermärkten betragen fast nochmal so viel. Fünfundsiebzig oder insgesamt rund 140 Kilogramm Achtlosigkeit und Dummheit gegenüber Mitmenschen, Natur, Mutter Erde. Größtenteils durch nicht riechen, nicht hingucken, nicht hinhören, nicht denken, nicht mitfühlen, nicht danach handeln. Verderbnis und auch schon die Schwelle zum Umkippen riecht ein gesunder Mensch. Es gibt zwar auch Krankheitskeime, die man nicht riecht. Die werden aber eher bei fertig verpackter Massenware, bei Konserven oder bei mangelnder Hygiene in Großküchen und Einrichtungen zum Problem.

Gibt es essbare Samen, die man nicht keimen kann?

Keimen lassen können Sie fast alles, essen womöglich nicht. Sesam-Sprossen werden bitter, wenn sie älter als nur 1 bis 2 Tage sind. Interessehalber biss ich einmal in einen Walnuss-Spross. Die Erfahrung bleibt unvergesslich. Klar, so ein kräftiger Brocken wie eine Walnuss will sich nicht einfach den Schnecken opfern. Selbst nach Mund-Ausspülen bleibt ein scharf adstringierend bitterer Geschmack.

Es kann also nur besser werden. Experimentieren Sie mutig weiter!

Carl Classen



Hier sprießt eine Eichel:
wahrscheinlich auch nicht essbar.

Bildnachweis: eigene Aufnahmen.

² <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>