

Ideenblatt zum Thema GARTEN UND PERMAKULTUR



Bildquelle: UBZ (www.ubz-stmk.at/ideenfürzuhaus)

SUPERFOOD – SPROSSEN ZIEHEN

BESCHREIBUNG:

Superfood aus dem Ausland hat weite Strecken hinter sich und ist recht teuer. Auch bei uns wächst Superfood, das selbst in Keimgläsern gezüchtet werden kann.

Als erstes wird die Keim Saat eingeweicht. Dazu wird ein Esslöffel Samen ins Glas gegeben und mit Wasser bedeckt, so lange auf der Packung empfohlen. Dann wird das Wasser über ein Sieb abgegossen. Nun wird das Glas jeden Tag ein- bis zweimal geschüttelt, gespült und neu mit Wasser befüllt. Um die Samen zum Keimen zu bringen, braucht man nicht viel. Da sie Lichtkeimer sind, dürfen sie nicht mit Erde bedeckt werden. Außerdem sind sie frostempfindlich und brauchen einen warmen (18 bis 22 Grad Celsius) Platz, um auskeimen zu können – also eine Fensterbank oder ab Mitte Mai auch im Freien. Samen enthalten alle notwendigen Nährstoffe, um keimen zu können, daher braucht man sie auch nicht zu düngen.

BENÖTIGTES MATERIAL:

- Keimglas (z. B. Gurkenglas)
- Esslöffel
- Verschiedene Samen für Sprossen
- Teller
- Schüssel mit Wasser
- Küchenrolle
- Schere
- Wasser

INFO:

Folgende Samen sind gut für das Sprossenziehen geeignet: Alfalfa, Bockshornklee, Brokkoli, Buchweizen, Erbsen, Fenchel, Nackthafer, Kichererbsen, Kresse, Linsen, Radieschen, Rettich, Roggen, Rotklee, Rotkohl, Rucola, Senf, Weizen ...

Für schleimbildende Saaten wie Chia, Kresse, Rucola, Leinsamen und Senf wird statt einem Sprossenglas ein Keimsieb, feuchte Küchenrolle, Watte oder Erde verwendet.

Das Ideenblatt „Superfood – Sprossen ziehen“ stammt vom UBZ – „Ideen für zu Hause“
www.ubz-stmk.at/ideenfürzuhaus.

Dieses Ideenblatt ist Teil des Materialkoffers „Globales Lernen am Praxisbeispiel Permakultur. Mehr Infos: <https://www.weltweitwandernwirkt.org/materialkoffer/>