

Wie kann man Pflanzenkeimlinge selbst ziehen?

Mon, 01/20/2020 - 09:24

Pflanzenkeimlinge sind wahre „Vitaminbomben“ und enthalten zudem wertvolle Proteine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Als Keimling wird die kleine Pflanze, die dem Samen entwächst und die im Samen gespeicherten Nährstoffe ab- und umbaut, bezeichnet.

„Gerade im Winter, wenn das Angebot an saisonaler Frischware reduziert ist, sind Keimlinge eine echte Bereicherung für den Speiseplan“, ist Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, überzeugt. Für die Aufzucht geeignet sind sowohl Getreidekörner wie Weizen oder Roggen als auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen, Senf- und Radieschensaat sowie Sesam und Sonnenblumenkerne. In Bioläden sind auch Saatmischungen erhältlich. Zum Keimen benötigen die Samen Wasser, Sauerstoff und Licht, die ideale Temperatur liegt zwischen 18 und 22° C. Als Keimgefäße eignen sich spezielle Keimschalen und -gläser oder herkömmliche Schraubgläser und Schüsseln, die mit Kunststoffgaze und einem Gummiring abgedeckt werden.

„Um das Gesundheitsrisiko durch Bakterien und Schimmelpilze zu minimieren, ist gute Hygiene wichtig“, betont die Ernährungsexpertin der VZS. Die Keimgefäße werden vor dem Gebrauch mit heißem Wasser gründlich gereinigt. Verfärbte Samen und Bruchstücke werden aussortiert. Die Samen werden in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich gespült und über Nacht in der doppelten bis dreifachen Menge Wasser eingeweicht. Am nächsten Morgen wird das Wasser abgegossen. Nicht gequollene Samen und leere Samenschalen werden entfernt. Immer morgens und abends werden die gequollenen Samen bzw. Keimlinge unter fließendem Wasser gründlich gespült. Kichererbsen und Sojabohnen vertragen auch drei bis vier Spülvorgänge täglich. Das überschüssige Wasser lässt man gut abtropfen und stellt das Keimgefäß untertags an einen hellen Platz. Damit die Samen nicht im Wasser liegen und faulen oder schimmeln, wird das Keim- bzw. Einmachglas schräg auf einen Teller gestellt, mit der (abgedeckten) Öffnung nach unten.

Nach drei bis vier Tagen können die Keimlinge gegessen werden. Vor dem Verzehr sollten sie ein letztes Mal gründlich gespült werden. Personen mit einem geschwächten Immunsystem wird empfohlen, die Keimlinge vor dem Verzehr zu blanchieren. Dafür werden die Keimlinge in ein Sieb gegeben und dieses für eine halbe Minute in einen Topf mit kochendem Wasser getaucht. Auch die

Keimlinge von Hülsenfrüchten sollten blanchiert werden, da sie gesundheitsschädigende Verbindungen enthalten. Durch die Hitze werden diese deaktiviert.