

---

Sprossen © N. Prey, eNu



Ob aus Getreide, Hülsenfrüchten oder sonstigen Saaten wie Alfalfa, Senf oder Rucola – das Angebot an Samen zum Sprossen ziehen ist vielfältig.

Wir haben mit verschiedenen Keimgeräten Sprossen selbst gezogen. Egal, für welches Gerät Sie sich entscheiden oder schon zu Hause in Verwendung haben – fürs do it yourself Sprossen ziehen brauchen Sie keine großen Kenntnisse.

Kresse, Rucola und Senfsaat sind für Keimglas und selbstgemachtes Sprossenglas aufgrund der Schleimbildung nicht geeignet. Im McSprossogon nur gemeinsam mit Alfalfa.

Einweichzeit und Aussaatmenge sind je nach Samensorte verschieden. Detaillierte Angaben finden sie hier: [Kultivierungstabelle Sprossen](#)

Für das Ziehen von Sprossen ist ein guter Standort wichtig. Am besten hell, zwischen 18 und 20 °C und kein direktes Sonnenlicht.

## Links:

[wir-leben-nachhaltig.at: Sprossen](#)



---

# Sprossen im Sprossenturm ziehen

## Sprossenvielfalt - Bild 1/8

Verwendete Keimsaaten: Mungbohnen, Kresse, Sprossenmix aus Bockshornklee, Linsen und Rettich

## Sprossenturm gut reinigen - Bild 2/8

Die einzelnen Etagen gut auswaschen, damit sich kein Schimmel bildet. Sie können die Etagen auch in den Geschirrspüler geben, allerdings ohne Ventile.

## Tag 1 - Bild 3/8

Vom Sprossenmix und den Mungbohnen ein bis eineinhalb Esslöffel (je nach Größe des Keimgerätes) in Gläser geben und mit Wasser auffüllen. Kresse benötigt keine Einweichzeit. Einweichzeit: Sprossenmix – 6 Stunden, Mungbohnen – 12 Stunden

## Tag 2 - Bild 4/8

Kresse in die oberste Etage geben. Die eingeweichten Körner in die darunter liegenden Etagen füllen. Das Saatgut 2 x täglich (morgens und abends) spülen. Dazu Wasser vorsichtig in die oberste Etage des Keimgerätes füllen, bis ca. 1,5 cm unter der Oberkante des Gefäßes. Die Bewässerung der anderen Etagen übernehmen die Ventile der einzelnen Gefäße. Diese regeln den langsamen Abfluss des Wassers. In der letzten Etage sammelt sich das überschüssige Wasser. Dieses muss vor der nächsten Spülung entleert werden. Wichtig ist, dass das Keimgerät möglichst waagrecht steht, damit sich das Wasser gut verteilen kann. Die Ablaufventile sollten etwas versetzt und nicht direkt übereinander stehen. Kontrollieren Sie öfters, ob die Ventile gut funktionieren und nicht von den Pflanzenwurzeln verstopft werden.

## Tag 3 - Bild 5/8

Die Sprossen beginnen kleine, feine Wurzeln zu bilden und zu keimen. 2 x täglich gut spülen. Jeden Spülvorgang mehrmals wiederholen.

## Tag 4 - Bild 6/8

2 x täglich gut spülen. Jeden Spülvorgang mehrmals wiederholen.

## Tag 5 - Bild 7/8

2 x täglich gut spülen. Jeden Spülvorgang mehrmals wiederholen.

---

## Tag 6 - Bild 8/8

Die Sprossen sind fertig. Gut mit Wasser durchspülen. Nach dem Keimen die einzelnen Etagen gut auswaschen, damit sich auch das nächste Mal kein Schimmel bildet. Die Etagen können Sie auch in den Geschirrspüler geben, allerdings ohne Ventile.

## Sprossen im McSprossogon ziehen

□

### Sprossen - Bild 1/9

Verwendete Keimsaaten: Alfalfa

□

### Keimgerät gut reinigen - Bild 2/9

Das Sprossengerät mit warmen Wasser und einem weichen Tuch reinigen. Nicht in den Geschirrspüler geben. Fürs Sprossen ziehen benötigen Sie 1 EL Alfalfa-Samen, 700 ml Wasser und ein Tuch.

□

### Tag 1 - Bild 3/9

Am Abend den Kultivator mit 700 ml Wasser füllen. 1 EL Alfalfa-Sprossen dazugeben, gut durchrühren und ca. 8 Stunden (über Nacht) stehen lassen. Das Keimgerät mit einem Tuch umwickeln.

□

### Tag 2 - Bild 4/9

Das Tuch entfernen und das Einweichwasser abgießen. Die Samen mit frischem Wasser gut durchspülen und abgießen. Das Saatgut durch Drehbewegungen gleichmäßig auf der Wand des Keimgerätes verteilen. Mit der Halterung schräg stellen und einen Teller unter das Keimgerät geben, damit das Restwasser abfließen kann.

□

### Tag 3 - Bild 5/9

2 x täglich (morgens und abends) gut mit Wasser spülen. Wasser gut abgießen und die Sprossen durch Drehbewegungen an den Wänden des Kultivators verteilen.

□

### Tag 4 - Bild 6/9

2 x täglich (morgens und abends) gut mit Wasser spülen. Wasser gut abgießen und die Sprossen durch Drehbewegungen an den Wänden des Kultivators verteilen.

□

### Tag 5 - Bild 7/9

2 x täglich (morgens und abends) gut mit Wasser spülen. Wasser gut abgießen und die Sprossen durch Drehbewegungen an den Wänden des Kultivators verteilen.

---

□

### **Tag 6 - Bild 8/9**

2 x täglich (morgens und abends) gut mit Wasser spülen. Wasser gut abgießen und die Sprossen durch Drehbewegungen an den Wänden des Kultivators verteilen.

□

### **Tag 7 - Bild 9/9**

Wenn die Keimblättchen der Sprossen schön grün und knackig sind, sind die Alfalfa-Sprossen fertig. Zum Entfernen der Hülsen die Sprossen in eine Schale mit Wasser geben und warten, bis die Hülsen zu Boden sinken. Sprossen mit der Hand oder mit einem Sieb herausnehmen und abtropfen lassen. Die Sprossen können Sie auch in einer Salatschleuder trocknen. Diese mit Küchenpapier auslegen, damit die kleinen Sprossen nicht durch die Öffnungen fallen. Die Sprossen zur Aufbewahrung in eine mit Küchenpapier belegte Schale geben. Sie können ca. 4-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Kultivator mit warmen Wasser und einem weichen Tuch reinigen. Nicht in den Geschirrspüler geben.