

## Die wichtigsten Sprossen für die Selbstkultivierung

### Tabellarische Übersicht

| Samen für die Sprossenzucht        | Menge in Esslöffel<br>1 EL = ca. 20g | Einweichzeit<br>in Std | Ernte nach<br>ca. Tagen |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------|
| <i>Alfalfa</i>                     | <i>1 bis max.2</i>                   | 8                      | 6                       |
| Azukibohne                         | 4                                    | 18                     | 4-5                     |
| <i>Bockshornklee</i>               | <i>2-3</i>                           | 8                      | <i>4-7</i>              |
| Brokkoli                           | 3                                    | 8                      | 4-5                     |
| Gerste (Sprießkorngerste)          | 3                                    | 8                      | 3-4                     |
| Hafer (Sprießkornhafer-Nackthafer) | 3                                    | 2-3                    | 3-4                     |
| <i>Dinkel</i>                      | <i>3</i>                             | 8                      | 3                       |
| <i>Kichererbse</i>                 | <i>5</i>                             | <i>12</i>              | <i>3-4</i>              |
| Kresse*                            | 1 Kaffeelöffel                       | 8                      | 5                       |
| <i>Linsen</i>                      | <i>5</i>                             | <i>12</i>              | <i>3-4</i>              |
| <i>Mungbohnen</i>                  | <i>5</i>                             | <i>12</i>              | <i>3-4</i>              |
| <i>Rettich oder Radieschen</i>     | <i>2</i>                             | <i>6-8</i>             | <i>4</i>                |
| Roggen                             | 3                                    | 8                      | 3                       |
| Rucola*                            | 1 Kaffeelöffel                       | 8                      | 4-5                     |
| Senf*                              | 1 Kaffeelöffel                       | -                      | 4-5                     |
| Sonnenblumenkerne geschält         | 4                                    | 6                      | 2                       |
| <i>Weizen</i>                      | <i>3</i>                             | 8                      | 3                       |

\* Ansetzen nur mit Alfalfa im Mischverhältnis 1:8, 1 Kaffeelöffel Kresse, Rucola oder Senf (ca. 5 g) und 2 Esslöffel Alfalfa (ca. 40 g).

Einweichtag zählt als erster Tag. Alle Sprossen 2-mal täglich spülen.

grün und kursiv – geht leicht zu kultivieren