

## Grünkraut selbst ziehen

Draußen ist wieder alles mit Schnee bedeckt und eiskalt. Grünes Superfood, welches reich an Vitaminen und Mineralien ist, lässt sich leicht auf der Fensterbank ziehen. Die Beobachtung der Entwicklung vom Samenkorn zu einem essbaren kleinen Pflänzchen ist auch für Kinder interessant.

### Was wird benötigt

Spezielle Anzuchtschale (siehe Foto) oder

Eine einfache Schale, ausgelegt mit Küchenpapier

Samen, welcher günstig in fast allen Supermärkten zu bekommen ist



### Welche Samen eignen sich

Alle Gemüse- und Kräutersamen, Kerne wie Sonnenblumen, Getreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, in Bioqualität.

Nicht geeignet sind Nachtschattengewächse, wie Tomaten, Kartoffeln, Paprika und Pfefferni.

### Ansetzen

Samen waschen, dünn ausstreuen, wässern, hell und warm stellen. Die Unterlage immer feucht halten! Sobald die Samen keimen 1 x tgl. besprühen und auf Schimmelbildung kontrollieren. Nach ca. 6 Tagen sind die Keimlinge essfertig!

### Gartenkresse

Enthält Vit. A, B1, B2, C, D und Mineralien wie Senföl, Jod, Calcium und Eisen

Verwendung: roh und kurz gekocht in Salaten, Aufstrichen, Suppen, Soßen

Geschmack: würzig, leicht scharf

### Radieschen

Enthält Vit. A, C, sowie die B-Vitamine 2, 3 und 6. An Mineralien sind Magnesium, Eisen, Calcium und Kalium enthalten, sowie ätherische Öle.

Verwendung: wie Kresse roh und kurz gekocht

Geschmack: scharf

Die ätherischen Öle der Radieschensamen hemmen das Wachstum von Schimmelpilzen und sollten deshalb bei allen Keimlingen untergemischt werden

### Senf

Samen 6 Std. einweichen lassen

Enthält Vit. A, B1 + 2, C, Mineralien wie Schwefel und Eisen

Verwendung: wie Kresse roh oder kurz gekocht

Während der Keimung entwickeln die Samen pelzige Wurzelchen, das hat aber nichts mit Schimmel zu tun.

Auf so einfache und günstige Art wird jedes Butterbrot zu einem Geschmackserlebnis. Zugleich wird das Immunsystem unterstützt und wertvolle Nährstoffe zugeführt.

