

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Wir sind mitten im Winter und früher warteten die Leute sehnsüchtig darauf, dass die ersten essbaren Spitzen aus der Erde kamen. Was zu dieser Jahreszeit meistens noch fast zwei Monate dauert. Scharbockskraut war eine der ersten essbaren Pflanzen und wurde wegen seines hohen Vitamin-Gehaltes besonders geschätzt. Denn diese Nährstoffe fehlten zum Ende des Winters sehr und viele Menschen hatten Skorbut, eine schlimme Krankheit. Daher hat die Pflanze übrigens ihren Namen: Scharbock kommt von Skorbut.

Wir müssen nicht auf das erste Grün draußen warten, um Mangelernährung vorzubeugen, wir können ja fast alles zu jeder Jahreszeit kaufen.

Oder z.B. Keimspussen ziehen. Das sind gerade gekeimte Pflanzen, die reich an Mineralien und Vitaminen sind und die ganz gegessen werden können. Dafür gibt es extra Samen, bei denen man sicher sein kann, dass sie nicht behandelt wurden. Die sät man in Saatschalen oder -gläsern, die man kaufen, aber auch selber machen kann, aus.

Zum selber machen braucht man Schraub- oder Einmachgläser ohne Deckel, Gummibänder und Gaze. Gaze bekommt man z.B. in Apotheken und Drogerien. Alles muss natürlich richtig sauber sein. Die Gaze schneidet man so zu, dass man sie mit dem Gummiband über die Öffnung des Glases spannen kann.

Nun steht man vor der Qual der Wahl: Welche Sprossen sollen es sein? Insgesamt ist die Auswahl nämlich riesig, auch wenn man sicherlich nicht alle überall bekommt.

Da gibt es einmal scharfe Sorten wie Rettich, Radieschen, Senf und Kresse. Auch Rucola und Broccoli bewegen sich noch in der Kategorie, wobei diese schon etwas milder sind.

Keime wie Erbsen, Alfalfa und Möhre sind mild im Geschmack, aber auch herrlich frisch und knackig.

Bockshornklee ist eine typische Curry-Zutat und das schmeckt man sehr deutlich.

Zwiebel und Rote Bete haben eine harte Samenschale. Sie sind sehr lecker, müssen aber mühsam von der Schale befreit werden.

Die genannten Sorten sind nur ein paar Beispiele; man muss gucken, was einem schmeckt und natürlich auch, was man bekommt.

Wenn man sich entschieden hat, kommen die Samen in das Glas, so dass der Boden gut bedeckt ist. Dann bedeckt man die Samen mit frischem Wasser und spannt die Gaze über die Glasöffnung. Diese hindert die Samen am Rausfallen, wenn man sie spült. Nach vier Stunden dreht man das Glas einfach um und gießt das Wasser ab und spült die Samen mit klarem Wasser nach. Auch das wird abgegossen. Nun stellt man das Glas an einen hellen, aber nicht sonnigen Ort und spült die Samen morgens und abends mit frischem Wasser.

Das abgegossene Wasser kann man übrigens gut auffangen und zum Blumen gießen benutzen!

Je nach Sorte sieht man nach ein paar Tagen, dass sich die ersten Keime aus den Samen schieben. Ab dann kann man eigentlich schon anfangen, sie mal zu probieren, aber etwas größer hat man natürlich mehr davon. Die Sprossen passen gut auf ein belegtes Brot oder in einen Salat. Man kann diesen Frische-Kick aber auch einfach so essen.

Die Keimsprossen sollte man nun innerhalb weniger Tage aufbrauchen. Und auch währenddessen darf man das Spülen nicht vergessen.

Man muss dabei immer sehr sauber arbeiten, also frisches Wasser und auch frisches Besteck benutzen, wenn man z.B. Keimsprossen aus dem Glas holt. Und wenn man sie direkt damit in den Mund steckt, darf man auf keinen Fall noch mal damit ins Glas!

Wenn man mehrere Gläser hat, kann man nun gleich die nächsten Keimsprossen ansetzen, während man die anderen aufbraucht, so dass ständig welche gegessen werden können.

Samen mischen kann wegen der unterschiedlichen Keimdauer ein Problem sein. Bei fertigen Mischungen ist das aufeinander abgestimmt.

Im Sommer sollte man eine Pause einlegen, denn in der warmen Zeit ist es nicht so leicht, die Samen hygienisch einwandfrei zu halten. Aber im Herbst kann man wieder gut damit anfangen und bis dahin bekommt man die meisten Sachen ja auch frisch.

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem Wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser Wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.