

Naturtipps im Dezember



FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Diesen Dezember erwarten euch im Naturtipper Anleitungen und Rezepte, wie ihr eure Winterkost mit gesunden und leckeren, selbstgezogenen Sprossen und Keimlingen vitaminreicher gestalten könnt. Außerdem haben wir für euch eine Bastelanleitung zum Sprossenthema, mithilfe derer ihr eine lebendige Dekoration herstellen könnt, der Haare wachsen. Zu guter Letzt, könnt ihr Spiele finden, für die es sich lohnt, trotz eisiger Temperaturen raus in den Wald zu gehen und zusammen mit Freund*innen und Geschwisterkindern Spaß zu haben.

Keimlinge und Sprossen

Im Winter gibt es wenig saisonales Obst und Gemüse, daher bietet es sich besonders an, unseren Speiseplan mit Sprossen zu bereichern. Die knackigen Sprossen enthalten jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Phosphor, Magnesium oder Eisen. Außerdem sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen sowie an pflanzlichem Eiweiß. Deshalb sind sie auch bei veganer Ernährung besonders zu empfehlen.

Du kannst sie ganz einfach zu Hause selbst ziehen. Zum Gedeihen brauchen sie nichts weiter als Licht, Luft und Wasser.

Was sind Keimlinge?

Der Keim ist die Triebanlage im Samenkorn. Aus ihm entsteht ein Keimling, eine Triebspitze, die manchmal bereits Wurzeln ausgebildet. Der junge Keimling ist weiß, da er noch keinen grünen Farbstoff (Chlorophyll) bilden kann.



Was sind Sprossen?

Aus dem Keimling wächst ein kleines zartes Pflänzchen, die Sprosse. Einige Samenarten kann man auch dann noch weiterwachsen lassen, bis die Keimblätter völlig ausgebildet sind.



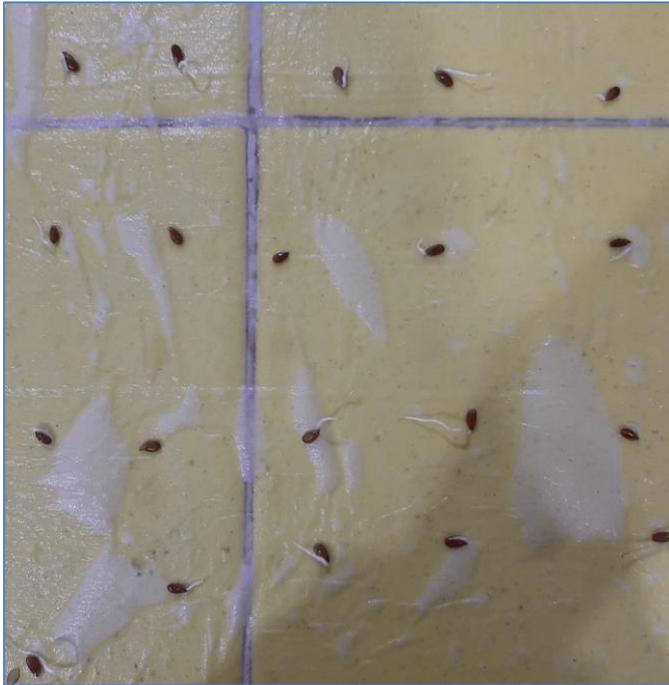
Warum sind die kleinen Pflänzchen so gesund?

Sprossen enthalten rund die doppelte Menge an Vitaminen im Vergleich mit ausgewachsenen Pflanzen. Durch den Keimprozess werden Kohlenhydrate und Proteine besser verdaulich und Nährstoffe können besser vom Darm aufgenommen werden. Sprossen

und Keimlinge werden meistens roh zubereitet, da Hitze viele wichtige Nährstoffe zerstören würde.

Risikogruppen wie Menschen mit geschwächtem Immunsystem, Kleinkinder, Senioren und Schwangere rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Sprossen vorsichtshalber jedoch nicht roh, sondern nur nach dem Kochen oder Braten zu essen.

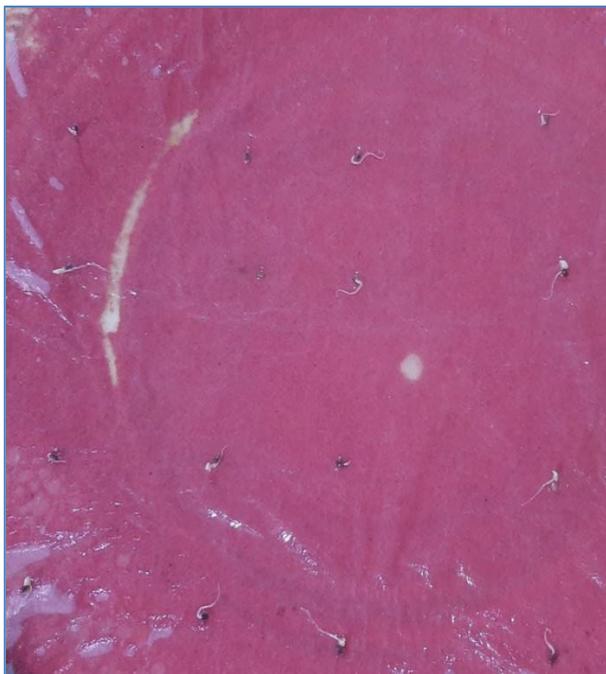
Aus welchen Samen kann man Keimlinge ziehen? Hier findest du Beispiele:



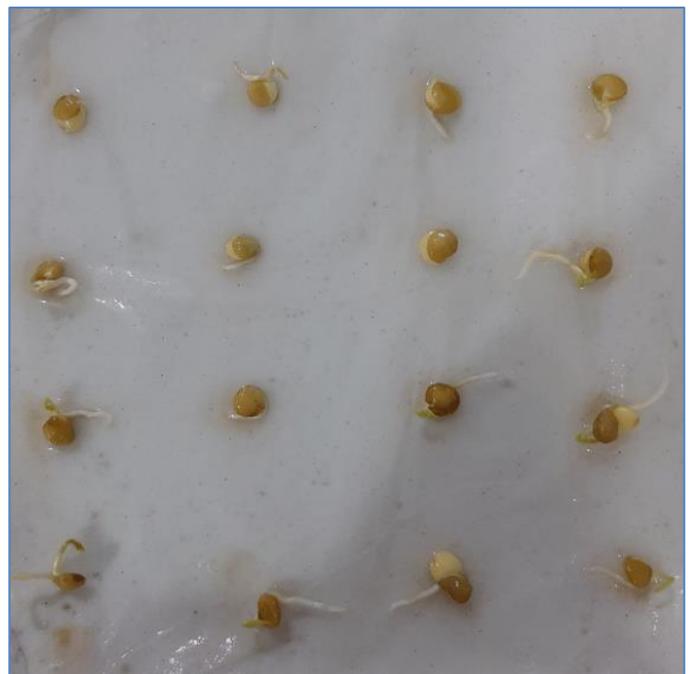
Leinsamenkeimlinge



Reiskeimlinge



Chiakeimlinge



Linsenkeimlinge

| Sorte | Einweichdauer (Stunden) | Keimdauer (Tage) | Bemerkungen | Keimart |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------|---|--------------|
| Adzukibohne | 12 | 2 - 4 | Vor dem Essen kurz kochen | Dunkelkeimer |
| Alfalfa (Luzerne) | - | 7 - 8 | Leicht, frisch und salatartig | Lichtkeimer |
| Amaranth | 6 | 6 - 7 | | Dunkelkeimer |
| Bockshornklee | 6 | 3 - 4 | Wird bei langer Keimdauer bitter | Dunkelkeimer |
| Brokkoli | 6 - 12 | 3 - 4 | Enthält krebsvorbeugende Stoffe | Dunkelkeimer |
| Dinkel | 12 | 2 - 3 | | Dunkelkeimer |
| Erbsen | 12 | 3 - 4 | Vor dem Essen kurz kochen | Dunkelkeimer |
| Gänsefuss | 6 - 12 | 2 - 8 | Wildpflanze | Lichtkeimer |
| Gerste | 6 - 12 | 2 - 4 | Etwas süsslich. Auch für Süßspeisen geeignet. Nur im jungen Stadium wohlschmeckend. | Lichtkeimer |
| Kichererbsen | 12 | 3 - 4 | Vor dem Essen kurz kochen | Dunkelkeimer |
| Kresse | - | 3 - 6 | Als Grünkraut geeignet | Lichtkeimer |
| Kürbis | 12 | 3 - 4 | Wird bei längerem Keimen bitter | Dunkelkeimer |
| Leinsamen | - | 3 - 4 | Neigt zum Schleimen. Öfter spülen | Lichtkeimer |
| Linsen | 12 | 3 - 4 | | Dunkelkeimer |
| Mungobohnen (Sojasprossen) | 12 | 3 - 6 | Häufigste Form der Sojakeimlinge. Geeignet für gekochte Gerichte | Dunkelkeimer |
| Quinoa | 6 | 6 - 7 | | Lichtkeimer |
| Radieschen | 6 - 12 | 2 - 5 | Leicht scharf. Geeignet zum Roh essen. Als Grünkraut geeignet | Dunkelkeimer |
| Rettich | 6 - 12 | 4 - 7 | Scharf. Geeignet zum Roh essen. Als Grünkraut geeignet | Dunkelkeimer |
| Roggen | 12 | 2 - 4 | Etwas süsslich. Auch für Süßspeisen geeignet. Nur im jungen Stadium wohlschmeckend. | Lichtkeimer |
| Rucola / Rauke | - | 3 - 6 | Als Grünkraut geeignet | Dunkelkeimer |
| Senf | 6 | 2 - 5 | Leicht scharf. Geeignet zum Roh essen. Als Grünkraut geeignet | Lichtkeimer |
| Sesam | 3 - 6 | 2 - 5 | Nussig. Geeignet zum Roh essen. Im Dunkeln keimen | Dunkelkeimer |
| Sonnenblumenkerne | 6 | 2 - 4 | Angenehm nussig. Geeignet zum Roh essen. Als Grünkraut geeignet | Dunkelkeimer |
| Weizen | 12 | 2 - 4 | Etwas süsslich. Auch für Süßspeisen geeignet. Nur im jungen Stadium wohlschmeckend. | Dunkelkeimer |

Möglichkeit 1: Sprossen auf einem Küchenpapier ziehen

Du brauchst:

Küchenpapier, Samen, Wasser, Schale mit flachem Boden (z.B. ausgewaschene Frischkäseverpackung), gelochter Deckel, der auf die Schale passt (z.B. Frischkäsedeckel)

So geht's:

Die meisten Samen brauchen keine spezielle Pflege und können unter einfachen Bedingungen erfolgreich heranwachsen. Am einfachsten ist es, Sprossen auf Papier zu ziehen. Dafür zum Beispiel in eine ausgewaschene Frischkäseverpackung Küchenpapier legen, dieses mit Wasser befeuchten. Einen Esslöffel Samen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, dann auf dem Papier verteilen. Die Saat bei Lichtkeimern an einen hellen Ort, beispielsweise auf die Fensterbank, stellen, bei Dunkelkeimern die Anzuchtschale mit einem gelochtem Deckel abdecken. Er soll nicht luftdicht sein, damit kein Schimmel entsteht. Einmal täglich mit Wasser befeuchten.

Schon nach wenigen Tagen sind die jungen Pflänzchen gewachsen und können verzehrt werden. Tipp: Schneidest du z. B. bei Kresse nur den oberen Teil der Sprossen ab, wachsen sie immer wieder nach. Es gibt auch viele Gemüsesorten, bei denen die Sprossen von allein nachwachsen.

Möglichkeit 2: Sprossen in selbstgemachtem Keimglas ziehen



Eine weitere Möglichkeit, um Sprossen zu ziehen, ist es ein Keimglas mit dem löchrigen Deckel selbst zu basteln.

Du brauchst:

Samen, Wasser, Schraubglas mit Plastikdeckel (Metall rostet und Verzehr von rosthaltigen Lebensmitteln kann die Gesundheit beeinträchtigen), (Unter-)Teller

So geht's:

Lass dir von einem Erwachsenen dabei helfen, mit einem Metallschachlikspieß Löcher in den Deckel eines leeren und ausgekochten Schraubglases zu piksen oder diese mit einem Bohrer zu bohren.

Gib einen Esslöffel Samen in ein Sieb und spüle sie unter Wasser ab. Fülle die Samen dann in das Keimglas und bedecke sie mit der doppelten Menge Wasser. Schraube den durchlochten Deckel darauf. Die Samen lässt du gemäß ihrer Einweichzeit einweichen und gießt dann das Wasser ab.

Stelle das Glas auf den Kopf und lehne es in der Schrägstellung auf einen Unterteller. Somit fließt überflüssiges Wasser ab und sammelt sich auf dem Teller. Der Vorteil von Keimgläser ist genau die schräge Halterung: So stehen die Sprossen nicht in Wasser.

Um die Sprossen zu ziehen, spülst du das Glas mit den Keimlingen zwei- bis dreimal täglich mit Wasser. Dafür kannst du das Wasser einfach durch den löchrigen Deckel laufen lassen, dann im Glas ein paar Mal schwenken und wieder durch den geschlossenen Deckel abgießen. Dann stellst du es zum Abtropfen wieder auf den Unterteller. Hinterher solltest du das auf dem Unterteller stehen gebliebene Wasser abgießen.

Fragen und Hinweise

Wie lange muss die Keim Saat eingeweicht werden?

Manche Samen solltest du vorher in Wasser einweichen. Dies betrifft vor allem Dunkelkeimer. Diese besitzen größere Samen, welche eine längere Einweichzeit benötigen. Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen, gehören zu den Dunkelkeimern und haben in der Sprossenzucht die längsten Einweichzeiten. Lichtkeimer haben kleineres Saatgut, welches kürzer oder gar nicht eingeweicht wird. Du kannst die Einweichzeiten der oben angeführten Tabelle entnehmen.

Was gilt es zu beachten?

- die Zimmertemperatur sollte nicht unter 18 °C und nicht über 22 °C liegen.
- Die Faserwurzeln bilden manchmal einen kleinen weißen Flaum (vor allem bei Radieschen und Rettich) – keine Sorge, es handelt sich nicht um Schimmel.
- Verwende Bio-Samen oder solche, die extra für die Sprossenzucht vorgesehen sind.
- Nimm nicht zu viele Samen: Ein bis zwei Esslöffel pro Keimprozess reichen aus. Nach Ende der Einweichzeit sortierst du etwaige nicht gequollene Samen und leere Samenschalen heraus. Da diese nicht keimen würden, könnten sie in der feuchten Umgebung des Keimglases faulen
- Beobachte die Sprossen: Riechen die Sprossen modrig? Sehen sie irgendwie komisch aus? Dann besser weg damit.

Wie kann man die Sprossen verwenden?

Hast du die Sprossen gemäß der für sie in der Tabelle angegebenen Tageszahl keimen lassen, kannst du sie ernten und damit Salate anreichern oder das Frühstücksbrot bestreuen. Sie können auch leicht angedünstet, als Gemüsebeilage dienen. Ebenfalls kann man asiatische Gerichte damit verfeinern. Oder aber du wagst dich an einen grünen Smoothie mit Sprossen (dazu am Ende des Naturtippers mehr).

Du kannst die Sprossen bis zu zwei Tage lang im Kühlschrank aufbewahren. Verbrauche sie jedoch am besten so schnell wie möglich.

Das Keimglas kannst du in der Spülmaschine reinigen und dann darin wieder neue Sprossen ziehen.



Textquellen:

[Sprossen ganz einfach selbst ziehen: Anleitung für zu Hause \(utopia.de\)](http://utopia.de)

[Sprossen selber ziehen » mit & ohne Sprossenglas | OTTO](#)

[Essbare Keimsprossen - Tabelle & Liste - Welche Samen \(sprossen-keimlinge.de\)](http://sprossen-keimlinge.de)

[Sprossen ziehen – Eine Anleitung zum nachmachen - WirEssenGesund \(wir-essen-gesund.de\)](http://wir-essen-gesund.de)

[Licht-und-Dunkelkeimer.pdf \(brunnstube.at\)](#)

[Keimung-Tabelle-1.pdf \(voelserhof.com\)](#)

[Lichtkeimer / Dunkelkeimer - Mein Garten Ratgeber \(mein-garten-ratgeber.de\)](#)

[Richtige Behandlung von Saatgut führt zum Erfolg: Dunkelkeimer – Stadtverband Leipzig der Kleingärtner e.V. \(stadtverband-leipzig.de\)](#)

[rothen ecotronics Bern: Keimverhalten von Blumen, Küchenkräutern und weiteren Pflanzen](#)

[Sprossen ganz einfach selbst ziehen: Anleitung für zu Hause \(utopia.de\)](#)

[Licht- und Dunkelkeimer: Liste & Unterschiede - Plantura](#)

Bildquellen:

<https://www.shutterstock.com/image-photo/germinated-corn-seed-closeup-on-600w-2156495889.jpg>

<https://www.shutterstock.com/es/image-photo/shoots-young-corn-roots-2117479886>

<https://www.shutterstock.com/es/image-photo/seed-germination-process-isolate-on-white-731460292>

[https://media.istockphoto.com/id/806304338/es/foto/ensalada-de-col-](https://media.istockphoto.com/id/806304338/es/foto/ensalada-de-col-de.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=80TIVsNSJ7NalcttcduFHG4wLdkXuEM8MzAeZY9069Y=)

[de.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=80TIVsNSJ7NalcttcduFHG4wLdkXuEM8MzAeZY9069Y=](https://www.istockphoto.com/es/foto/alfalfa-sprouts-gm170036089-20371524?phrase=sprouts%20jar)

[https://www.istockphoto.com/es/foto/alfalfa-sprouts-gm170036089-](https://www.istockphoto.com/es/foto/alfalfa-sprouts-gm170036089-20371524?phrase=sprouts%20jar)

[20371524?phrase=sprouts%20jar](https://www.istockphoto.com/es/foto/alfalfa-sprouts-gm170036089-20371524?phrase=sprouts%20jar)

Kanariengrasfigürchen basteln

Sprossen kann man nicht nur zum Essen ziehen, sondern man kann man sie auch als Dekoration verwenden. Im Folgenden findest du eine Anleitung, wie du die eine Figur aus einem Strumpf machen kannst, deren Begrünung oder Haare die Kanariengrassprossen sind. Du kannst auch hier wieder beim Keimen zusehen.

Was passiert bei der Keimung genau?

Bei der Keimung entwickelt sich ein Samen zu einer neuen Pflanze. Dieser Prozess findet statt, wenn der Embryo (das Pflanzenbaby im Kern) der Pflanze anschwillt und die Samenschale aufbricht. Um dies zu erreichen, benötigt jede neue Pflanze für ihre Entwicklung: eine angemessene Temperatur, Wasser, Sauerstoff und Mineral-salze.



Materialien:

Kanariengrassamen (Vogelfutter), Glas, Gummiband, Handschuhe, Wasser, Strumpf

So gehst du vor:

- Glas mit Kanariengrassaatgut befüllen
- Wasser hinein auffüllen
- die Mischung vorsichtig in den Strumpf gießen
- mit Gummibändern den Strumpf oben verknoten

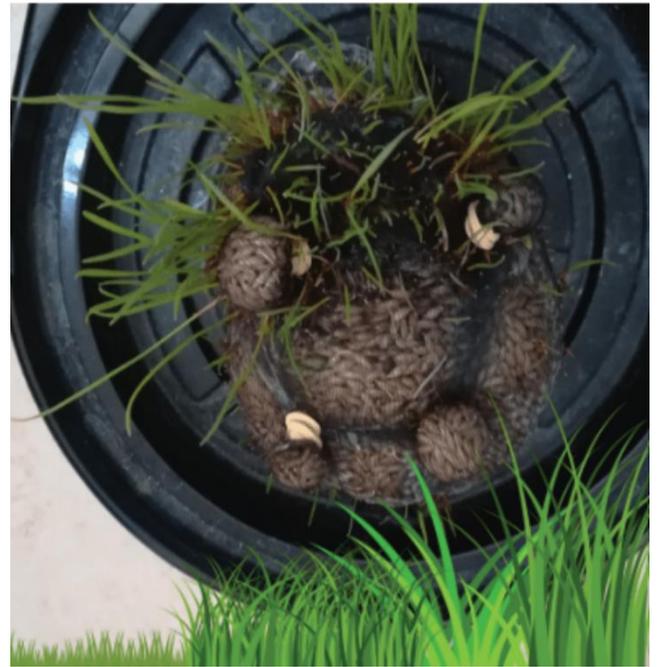


Verknote den Strumpf mit weiteren Gummibändern, um ihm eine ästhetische oder kreative Form zu geben. Du kannst ihn auch dekorieren oder bemalen.

Beispiele:



Stelle deine entstandene Form auf einen Teller und gieße sie mit ausreichend Wasser, so dass sie immer feucht bleibt. Nun kannst du dem Kanariengras Tag für Tag beim Keimen und Sprießen zusehen. Deine Figürchen werden nach und nach Haare wachsen.



Textquelle:

[Proyecto Germinación | Wiki Actualidad en Educación Preescolar | Fandom](#)

Leckere Rezepte mit Sprossen

Asiatische Nudeln mit Sprossen



Zutaten

- 100 g Karotten
- 100 g Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
- 100 g Stangensellerie
- 200 g Mungobohnensprossen (frisch)
- 125 Gramm Reismudeln
- 100 g Lauch gewürfelt
- ½ TL Gewürzpulver
- 1 Frühlingszwiebel (frisch geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 2 El Sojasoße
- 1TL Honig
- 1EL Öl
- Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Deine selbst gezogenen Sprossen

Zubereitung

1. Gemüse putzen, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Bohnensprossen abspülen und abtropfen lassen.
2. Wok-Pfanne mit Öl und Sojasoße erhitzen. Karotten und Sellerie mit Gewürzpulver 2 Minuten in der Pfanne braten, dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten. Bohnensprossen dazu und nochmals 2 Minuten die Pfanne umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Reismudeln in kochendes Wasser geben und 3 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren gut abtropfen lassen.
4. Deine selbstgezogenen Sprossen in einem separaten Topf andünsten
4. Die Gemüsepfanne mit den Reismudeln vervollständigen, durchrühren und mit deinen selbstgezogenen Sprossen servieren.

Bildquelle:

https://media.istockphoto.com/id/1176490787/es/foto/fideos-schezwan-vegetarianos-o-fideos-hakka-vegetales-o-chow-mein-en-taz%C3%B3n-negro-con-fondo.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=EyDRgLdReyCnZtuM_lrzqStg5YdD-SCvz3in7DOA5jg=

<https://media.istockphoto.com/id/1042391774/es/foto/cuencos-con-comida-japonesa.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=laQUNcfWLiKHPBvbHB22zNd3NZ6yzaLSgpNoLU7OWbQ=>

Textquelle:

[Gemüse : Gemüsepfanne mit Sprossen und Glasnudeln - Rezept - kochbar.de](#)

Grüne Smoothies mit Sprossen



Für ca. 2 Tassen

Zutaten

Rezept: Spinat-Bananen-Smoothie

- 200 g frischen Spinat
- 2 reife Bananen
- 1 Apfel (die Sorte ist frei wählbar!)
- 1 Tasse Wasser
- Selbstgezüchtete Keimsaaten und Sprossen

Rezept: Ananas-Mangold-Smoothie

- ½ Ananas
- ca. 5 Blätter Mangold
- 1 Tasse Wasser
- Selbstgezüchtete Keimsaaten und Sprossen

Zubereitung

- Alle Zutaten im Mixer mixen

- Möchte man geschmackliche Vielfalt mit einbringen kann man Orangensaft, Apfelsaft oder andere Fruchtsäfte statt Wasser als Basis nutzen. Hier sind Direktsäfte und Muttersäfte optimal.
- Mit Leinsamen, Nussmus, Samenmus (zum Beispiel Sesammus), Gewürzen wie Ingwer, Kardamom, Vanille oder Zimt sowie hochwertigen Ölen, etwa Leinöl oder Kokosöl, kann man die Rezepte nach seinem Geschmack verfeinern.

Bildquelle:

<https://media.istockphoto.com/id/500573608/es/foto/mano-femenina-pours-un-batido-de-pl%C3%A1tano-y-espinaca.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=K7B9y4A9AsWx2QW6Bn3Pkvr87xch-JGSIQsNDRbkde1s=>

Textquelle:

[Grüne Smoothies selbstgemacht | Sprossen-Keimlinge.de](#)

Ab in den winterlichen Wald!

Packt euch warm ein, denn mit der richtigen Kleidung kann man auch im Winter draußen Spaß haben.



Spiel: Baumtelefon

Spielablauf: Mehrere Kinder sitzen an einem Ende eines gefällten Baumstammes, ein anderes sitzt am anderen Ende. Die Kinder halten ihre Ohren an den Stamm und lauschen den Geräuschen, die das eine Kind mithilfe von Tannenzapfen und Stöckchen am Baum erzeugt. Kratzt, knarzt, klopft oder raschelt es gerade ...?

Spiel: Wer schleicht am leisesten durch den Wald?

Spielablauf: Nach ausgiebigem Toben wird es still um die Kinder – wer kann sich so still wie die Waldtiere bewegen? Können sie fast geräuschlos springen wie ein Reh? Sich so mucksmäuschenstill verhalten wie eine Wildkatze oder Eule? Sich leise durchs Unterholz schlängeln wie die Blindschleiche?

Spiel: Der Schützenkönig

Spielablauf: Für dieses Spiel erhält jedes Kind mehrere Tannenzapfen oder Stöckchen und versucht damit einen gefällten Baum oder Baumstamm zu treffen. Das Kind mit den meisten Treffern ist der Schützenkönig für diesen Tag und erhält die zuvor aus Naturmaterialien gebastelte Königskrone.

Textquelle:

[Waldspiele für Kinder: Die 22 besten Spiele im Wald \(schnitzeljagd-ideen.de\)](#)