

# Sprossen sprießen lassen

**Trend zum eigenen Wintergarten.** Rucola und Waldstaudenroggen kann man ernten, wenn es schneit



Gut und gesund: Sprossen beleben die Winterküche

**E**in „Sprossengarten“ gedeiht am Fensterbrett. Zwischen Aussaat und Ernte liegen nur ein paar Tage. Von der Mutterpflanze mit einem Proviantsack ausgestattet, benötigt der Samen weder Erde noch Dünger. Er kann auf kleinen Flachmatten, auf feuchter Küchenrolle, Watte oder in einer Tonschale (vorher 15 Minuten im Herd bei 150 Grad Celsius sterilisieren) gehalten werden. „Wintergärten“ im Zimmer lassen sich mit Kresse, Rettich, Radieschen, mit Weizen, Luzerne, aber auch Rucola oder Rotkraut gestalten. Wichtig ist es, Samen zu verwenden, die im Handel extra für die Sprossenzucht angeboten werden.

Zunächst lässt man sie einige Stunden in warmem Wasser quellen, dann werden sie unter

fließendem Wasser gespült, ehe man sie auf ihrer Unterlage ausbreitet und immer wieder besprüht. Nach zwei bis sieben Tagen sind die Sprossen erntereif. Man spült mit frischem Wasser, um Schimmelpilzbildung zu verhindern. „Der besondere Gesundheitswert ist durch den Keimungsvorgang bedingt“, sagt Wolfgang Palme, Gemüsespezialist und Mitbegründer der „City Farm Schönbrunn“. Während des Vorgangs werden gespeicherte Nährstoffe in ihre Bausteine zerlegt, um sie für den Keimling verfügbar zu machen. Bei diesem Prozess vervierfacht sich der Gehalt an Vitamin C, von Karotin und dem B-Komplex.

## Retten durch Essen

Als Sprossengemüse werden auch alte Getreidesorten entdeckt, die man im Wald- und

Mühlviertel wieder anbaut. In Gourmet-Kreisen haben sie bereits große Wertschätzung erfahren. Zu ihnen gehören Emmer und Einkorn, Waldstaudenroggen und Nacktgerste. Die Sprossen des Waldstaudenroggens sind wegen der Zartheit beliebt, Nacktgerste-Sprossen gelten als extra reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Getreidekörner werden anders behandelt als Gemüsesamen. Man füllt zwei Esslöffel in ein Einmachglas, deckt sie mit Wasser ab und lässt sie über Nacht quellen, erläutert Walter Stockenhuber, der „Klarlbau“z Blindendorf“ und Pionier im Anbau alter Sorten. Ernten kann man, sobald Keimblätter und Samenwürzelchen sichtbar sind. Man kann Sprossen aber auch beliebig hoch wachsen lassen. Zwei Mal täglich sollten sie mit Wasser gespült werden. Stock-

enhuber und seine Frau Monika haben in Engelhartzell in den Glashäusern des Stiftes ein wahres Vielfalts-Imperium aufgebaut. Sie sehen sich als Botschafter eines Saatguterbes, das durch neue EU-Gesetze gefährdet werden könnte, falls sich die Lobbyisten der multinationalen Saatgut-Konzerne durchsetzen. „Arche Noah“ und „Global 2000“ haben Unterschriftenlisten für die Bewahrung traditioneller Vielfalt aufgelegt. So kann jeder dieses Anliegen unterstützen. Vielfalt muss aber auch gelebt werden, indem sie auf den Tisch kommt.

## Veranstaltungen der City

**Farm Schönbrunn:** 22. November Wintergartenführung, 29. November Weihnachtsfloristik  
[www.cityfarm.at](http://www.cityfarm.at)

## Bio-Saatgut alter Getreidesorten

[www.klarlbau.at](http://www.klarlbau.at)