

Gärtnern
mit der
grünen welt

ERNTEN UNTER DEM CHRISTBAUM

Willkommen auf der City Farm Augarten.

Wir laden Sie ein, Sprossen sprießen

zu lassen für einen feinen, kleinen

Gemüsegarten im Zimmer.



Sprossenbeete mit Sonnenblume,
Roter Rübe, Getreide. Rucola
(rechts) und Kresse (unten)



Ein vielfältiger Gemüsesprossen-Garten ist zu jeder Jahreszeit eine Augenweide. Ganz sicher aber, wenn man gleich mehrere der kleinen Hanfmatten, auf denen die Samen zum Keimen gebracht werden, „Beet“ an „Beet“ reiht, so dass ein Miniatur-Küchengarten entsteht. Neben dem Weihnachtsbaum ernten zu können, ist dann ein zusätzliches Vergnügen. Die

Sprossenzucht macht sich die Tatsache zunutze, dass viele bekannte (aber auch wenig bekannte) Nahrungspflanzen schon in ihrem Keimlingsstadium essbar sind. Der Begriff Sprossengemüse ist dabei allerdings insofern irreführend, als es sich botanisch dabei genau genom-

men nicht um die Sprosse der Pflanzen handelt, sondern um Sämlinge. Forschungsarbeiten von Wolfgang Palme, dem Gemüseexperten, und seinem Team haben ergeben, dass mindestens 65 Sorten und Arten für die „Sprossen“-Zucht geeignet sind. Das zarte Wintergemüse aus dem Zimmergarten sorgt für einen Schub an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Sein besonderer Gesundheitswert ist durch den Keimungsvorgang bedingt. „Während dieses Vorgangs“, erklärt Palme, „werden die gespeicherten Nährstoffe in ihre Bausteine zerlegt, um sie für den Keimling verfügbar zu machen. Bei diesem Prozess vervielfacht

sich der Gehalt an Vitamin C, von Karotin und des sogenannten B-Komplexes.“ Gemüsekeimlinge werden entweder als ganze Pflanzen mitsamt der Keimwurzel, der Blätter und der Samenreste verzehrt – wie das etwa bei Sojasprossen üblich ist – oder man schneidet sie oberhalb des Wurzelansatzes ab.

Rucola oder Rotkraut gestalten. Wichtig ist es, nur Samen zu verwenden, die im Handel extra für die Sprossenzucht angeboten werden, denn diese Samen müssen unbehandelt sein. Zunächst lässt man sie einige Stunden in warmem Wasser quellen, dann werden sie in einem Sieb unter fließendem Wasser gespült, ehe man sie auf ihrer Unterlage ausbreitet und immer wieder besprüht – mit frischem Wasser, um Schimmelpilzbildung zu verhindern. Nach zwei bis sieben Tagen sind die Sprossen erntereif. Am besten gleich frisch verwenden, als kulinarischen Drüberstreuer auf Salaten und als Topping eines Butterbrots. Besuchen Sie Ihr persönliches Grüne-Welt-Gartenteam auf der City Farm Augarten in Wien. Am Samstag, den 8. Dezember, ist „Tag der offenen Gartentür“.

INGRID GREISENEGGER

Information
www.cityfarm.wien



Winter auf der
City Farm, mit Asia-
Salaten, Zierkohl
und Salat
im Frost



Wolfgang Palme und Ingrid Greisenegger,
die Leiter der City Farm Augarten in Wien

WINTERPROGRAMM

CITY-FARM-AUGARTEN-FÜHRUNG

Datum: Samstag, 8. Dezember 2018
Zeit: 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: City Farm Augarten, Obere Augartenstraße 1c, 1020 Wien
Anfahrt: U2 Taborstraße, Buslinien 5A & 5B, Eintritt frei

WORKSHOPS FÜR KINDER

Für Kindergartengruppen, Schulklassen und private Gruppen ab 10 Kindern gibt es rund ums Jahr flexible Termine. Monatsthema im November: Nüsse
Monatsthema im Dezember: Spuren im Schnee
Kostenbeitrag 9,50 € pro Kind

WORKSHOP FÜR ERWACHSENE

Winterfrischgemüse – Ernten im Schnee
26. Jänner 2019, 9:00 bis 13:00 Uhr,
Kostenbeitrag 60 €. Für alle Workshops ist eine Anmeldung notwendig.
Anmeldung und Info: info@cityfarm.wien
Telefon: 0660/66 48 450



Workshops
für Kinder:
Alles über
Nüsse

FOTOS: CITYFARM.WIEN (7); GLOBALPI/ISTOCKPHOTO.COM