

## VOM SPROSSENERNTEN UND GRIEßKOCHMALEN

Weihnachten ist eine Überraschung wert mit kinderleicht Selbstgemahtem.

Mini-Veggies zieht man auf der Fensterbank und ein kreatives Essen wird zum Gemeinschaftsspiel.



**Grünzeug, das im Winter wächst. Sprossen auf der Fensterbank kann jeder. Ob Rucola(links) Gartenkresse(Mitte) oder Radieschen (unten). Geeignet für alles Tage, mit festlicher Schleife geschmückt auch als Geschenk**

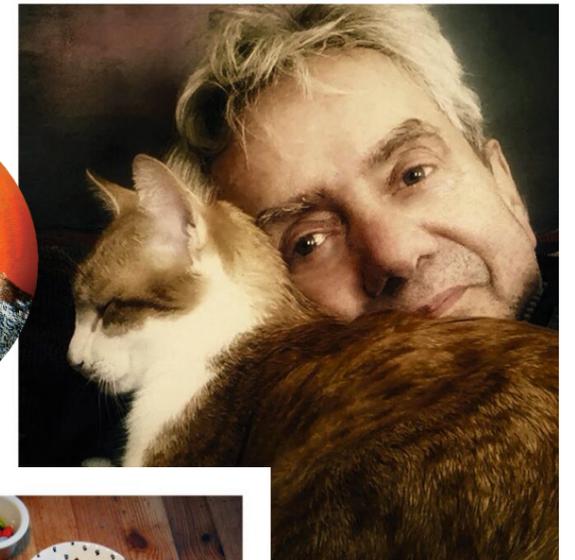
**G**emüsesprossen sind mehr als nur grüne Dekoration für Salate oder Aufstriche. Sie sind Lebensmittel, die ohne großen Aufwand und mit geringen Kosten auf kleinstem Raum heranwachsen können, wobei ihr Betreuer den Erntezeitpunkt selbst festlegen kann. Noch dazu sind sie reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Der ganz besondere Gesundheitswert ist durch den Keimungsvorgang selbst bedingt. „Während dieses Vorgangs“, sagt Gemüseexperte Wolfgang Palme, „werden die gespeicherten Nährstoffe in ihre Bausteine zerlegt, um sie für den Keimling verfügbar zu machen.“ Dadurch werden sie auch für den Menschen bekömmlicher. Untersuchungen zeigen, dass sich beim

Keimungsprozess der Gehalt von Vitamin C, von Karotin und der des B-Komplexes verdreifacht oder vervierfacht. Als Vorzug der Keimlingskost gilt überdies, dass sich kaum unerwünschte Inhaltsstoffe anreichern können, weil der Sprössling nicht gedüngt werden muss. Von der Mutterpflanze gleichsam mit einem Provianttrucksack für den Start ins Eigenleben ausgerüstet, benötigt er keinen Erdkontakt und liefert bei Zimmertemperatur ein rasches Erfolgserlebnis. Geeignet sind Gartenkresse, Brokkoli-, Rucola- und Bockshornkleesprossen, Zwiebel, Rote Rübe oder Mungobohne.

Wichtig: Nur Samenpakete verwenden, die eigens für die Sprossenzucht angeboten werden, die Samen müssen unbehandelt sein, also nicht mit Pflanzenschutzmittel gebeizt. Am besten in Bioqualität. So wird es gemacht: Die Samen in warmem Wasser vorquellen lassen, dann in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen. Auf einem Teller oder in einer Tonschale (diese zuvor 15 Minuten bei 150 Grad Celsius im Backrohr sterilisieren), die mit feuchter Küchenrolle oder Watte ausgelegt sind, aufteilen und ans Fenster stellen. Feucht halten, immer wieder besprühen. Bei Schimmelpilzbefall wegwerfen, giftig! Die Erntereife ist nach zwei bis sieben Tagen erreicht.

### Dessert zum Malen

Willy Puchner liebt ein Kinderessen, das mit viel Fantasie aufgetischt wird. „Es ist eine Speise der Nestwärme und Geborgenheit“, sagt der Künstler und Kinderbuchautor, viele kennen von ihm die Geschichte von seinem Kater „Tiger“, den er auch auf Christbaumkugeln verewigt hat (siehe Bild oben). Das Rezept: ein



**Das Weihnachtessen aus seiner Kindheit macht sich Künstler Willy Puchner heute noch: einen Teller voll Grieskoch mit allerlei bunten Zutaten. Mit diesen wird dessen Oberfläche verziert als wäre sie eine Mal-Leinwand**

Liter Milch zum Kochen bringen, wenig Zucker und eine Prise Salz dazugeben und 150 Gramm Grieß in die Milch hineinrieseln lassen. Die Dicke des Breis kann durch mehr oder weniger Grieß gesteuert werden. Danach wird ständig gerührt, bis der Grieß weich erscheint. Dann wird er in eine breite, flache und schöne Porzellanschüssel gegossen. Schon vor dem Anrichten lassen sich die verschiedenen Zutaten vorbereiten: fein geriebene Schokolade, Zimt, Kakao, Schnittenbruch, Joghurts, die von Kaffee-, Heidelbeer-, Kokos- bis zu Vanillegeschmack reichen. Schokolade- oder Karamell-Sojadeserts sind ebenso möglich wie geschchnittene Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Sauerrahm oder Schlagsobers.

Gegessen wird aus flachen Schüsseln. Mit den Zutaten verziert man die obere Schicht des Grieskochs, so als wäre die Oberfläche eine Mal-Leinwand. Die Zutaten werden zu Farben, mit denen sich die Oberfläche begießen, beschütten oder belegen lässt. Gegessen wird das Grieskoch, indem man eine bunte Schicht nach der anderen heruntergeschürft. Dabei genießt man die Gegensätze von warm und kalt sowie von körnig und weich. Der Vorgang des Kolorierens wird des Öfteren wiederholt und Schicht für Schicht gegessen bis der Boden der schönen Porzellanschüssel sichtbar wird. **INGRID GREISENEGGER**

**Information**  
Mein Kater Tiger, Willy Puchner, G&G Verlag, 16,95€