

Sprossen und Sauberkeit

Sprossen selbst ziehen ist einfach. Wichtig ist, dass man beim Anziehen von Sprossen auf Sauberkeit achtet.

Das heißt, dass

- die Sprossen zweimal am Tag mit frischem Wasser gewaschen werden,
- sie stets mit ausreichend Sauerstoff versorgt sind und
- sie bei einer Temperatur von 18 bis 22 °C keimen sollten. Wählen Sie einen hellen und nicht zu sonnigen Platz.

Je nach Art können Sprossen nach zwei bis sechs Tagen geerntet werden. Waschen Sie die Sprossen vor dem Verzehr nochmals gründlich. Keimlinge aus Hülsenfrüchten sollten vor dem Verzehr kurz erhitzt (blanchiert, gedünstet) werden. Ansonsten empfehlen wir die Sprossen möglichst roh zu verzehren, nur so bleiben die wertvollen Vitamine erhalten.

Für die hygienische Aufzucht von Sprossen eignen sich unsere Sprossengläser und Keimgeräte hervorragend: Sie sind spülmaschinengeeignet und können daher regelmäßig gründlich gereinigt werden.