

## Keimkiste „G“ für Weizengras

Bedienungsanleitung für den Grasanbau  
ohne Erde



Keimkiste 60 x 40 cm: aus 440g Bio-Weizen Keimlinge anziehen.  
Keimkiste 40 x 30 cm: aus 220g Bio-Weizen Keimlinge anziehen.

### **Saaten einweichen/ Saaten spülen:**

Das Anziehen der Weizenkeimlinge gelingt ganz einfach in den Eschenfelder Sprossgläsern:

Den Weizen über Nacht im Sprossglas einweichen (mindestens 8 Std.) - 440g auf zwei Sprossgläser verteilen, für 220g genügt ein Sprossglas. Das Wasser am nächsten Morgen abgießen und das Glas immer schräg stehen lassen (hierfür eignet sich ein Eschenfelder Abtropfgestell). Zweimal täglich mit frischem Wasser durchspülen. Sie können die Keimlinge selbstverständlich auch in anderen Gefäßen anziehen.

### **Keimlinge auf Sieb verteilen:**

Nach 2-3 Tagen sind die Wurzeln etwa 3-4 mm lang. Verteilen Sie jetzt die Keimlinge auf dem Sieb und setzen dieses in die Kiste. Während der ersten beiden Tage die Kiste mit einer zweiten Kiste oder mit einem Deckel (Eschenfelder Abdeckung für beide Kistengrößen) abdecken, damit die Körner nicht austrocknen und abgedunkelt sind.

Die Edelstahlfüße definieren einen idealen Abstand des Siebes zum Boden, so dass das kräftige Wurzelwerk sich ungehindert und gesund ausbilden kann. Nach etwa zwei Tagen haben die Wurzeln den Boden erreicht und die Abdeckung kann entfernt werden. Jetzt können die Keimlinge Licht „empfangen“ und das wertvolle Chlorophyll, den nach Dr. Bircher „konzentrierten Sonnenschein“, bilden. Spülen Sie das Gras jeden Tag gründlich in einer separaten Spülkiste mit frischem Wasser durch und tauschen Sie das Wasser in der Kiste aus. Sie können die Sprossen auch eine Weile komplett im Wasser stehen lassen (maximal etwa 4 Stunden). Dies bewirkt, dass die Schimmelbildung im Bereich der Körner unterdrückt wird. Eine Info für Maßnahmen zur Schimmelunterdrückung finden Sie auf Seite 2.

Nach 10-12 Tagen ist das Gras 12-15 cm hoch gewachsen und kann bald geerntet werden. Der optimale Zeitpunkt ist dann erreicht, wenn die Farbe des Grases sich zu verändern beginnt. Vor der Ernte das Gras noch einmal gründlich mit frischem Wasser durchspülen.

**Ernten** Sie nur grünes Gras mit einer Schere 1-1,5 cm oberhalb der Körner und verwenden Sie es *immer frisch*. Die ehemaligen Körner sind nur noch leere Hüllen und jetzt ohne Bedeutung. Eine eventuelle Schimmelbildung in diesem Bereich beeinträchtigt nicht die Qualität des Saftes.

**Besonderheit:** Beim Grasanbau ohne Erde können die Wurzeln mit geerntet werden. Wir haben damit gute Erfahrungen gemacht. Die gesamte Saftmenge erhöht sich ebenso, wie der Nährwert des Saftes und der süßliche Geschmack des Wurzelsaftes mildert den herben Grassaft angenehm. Den Saft sofort nach dem Pressen trinken, da mit der Oxidation Qualitätsverluste einhergehen. Er kann mit Wasser, Tee und frisch gepressten Gemüse- oder Fruchtsäften gemischt werden, jedoch nicht mit Zitrus- oder anderen sauren Säften. Fruchtsäuren zerstören das kostbare Chlorophyll.

**Reinigung:** Pflanzenstiele sowie Wurzel- und Körnerreste herausziehen und das Sieb kurz in lauwarmem Wasser einweichen. Die Grasreste oben und unten mit einem Messer oder einer Spachtel abschaben. Danach mit der Hand oder in der Spülmaschine spülen.

Sieb und Füße bestehen aus Edelstahl, Seitenteile und Kiste aus lebensmittelechtem Polyethylen.

## Tipps bei Schimmelbildung:

Beim Grasanbau kann es zur Schimmelbildung auf den Weizengraskörnern kommen.

Grundsätzlich gibt es kein steriles Saatgut. Insbesondere bei Getreide erfolgt Schimmelbildung von Natur aus. Bestimmte Bakterien und Pilze sind immer auf den Samen angesiedelt. Genau so, wie auf der menschlichen Haut. Auch bei der Bearbeitung und beim Transport kommen Samen mit Mikroorganismen in Berührung. Bei der Hydrokultur ist das aufgeweichte Samenkorn der Luft ausgesetzt und es kommt zu einer Oxidation der Inhaltsstoffe, insbesondere der Eiweiße.

Vorbeugend können Sie Folgendes tun:

- das Saatgut vor dem Einweichen gründlich waschen (abgekochtes, erkaltetes Wasser)
- zur Bindung von Bakterien Heilerde ins Wasser geben: 1 Teelöffel auf 1 Liter Wasser
- mit Salzwasser besprühen bzw. wässern
- Überfeuchtung vermeiden
- gute Luftzirkulation schaffen
- Temperatur nicht über 21°
- Sporen gründlich wegspülen, stark befallene Samen eventuell aussortieren

Schneiden Sie das Gras 1-1,5cm oberhalb der Körner ab. Die Qualität des Saftes wird durch den Zustand der "leeren" Samenhüllen nicht beeinträchtigt.

Das Edelstahlsieb nach dem Abernten in die Spülmaschine geben oder auskochen.

**Genießen Sie weiterhin den wertvollen Grassaft, er ist das Lebenselixier und die Medizin unserer Zeit und der Zukunft.**

### Tipps:

Saftpresen für die Herstellung von Grassaft sind bei uns erhältlich: [www.eschenfelder.de](http://www.eschenfelder.de)

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Weizengrasanbau ohne Erde

*Die Howler Band mit Eschenfelder Team*