

Keimkiste „S“

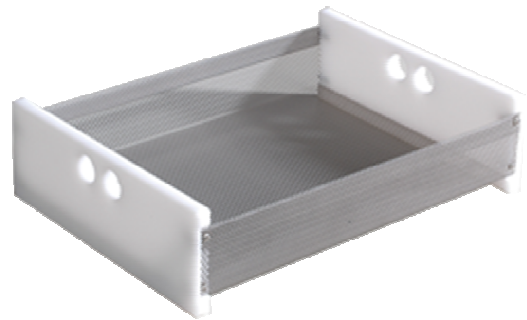
Bedienungsanleitung für den Sprossenanbau ohne Erde

ESCHENFELDER

Qualität für ein gutes Leben

Keimkiste 40 x 30 cm: 200 - 250 g Saaten

Keimkiste 60 x 40 cm: 400 - 500 g Saaten



Die Saaten 8 - 12 Std. (über Nacht) einweichen.
Zeitangaben finden Sie in der untenstehenden Tabelle.

Saaten einweichen und abdecken:

Nach der angegebenen Zeit das Wasser abgießen, die Körner gleichmäßig auf dem Sieb verteilen und das Sieb in die Kiste setzen. Während der ersten 2-3 Tage abdecken (hier eignet sich die Abdeckung von Eschenfelder).

Sprossen spülen:

Damit die Saaten nicht austrocknen, mindestens einmal, möglichst zweimal, am Tag (z. B. in der Eschenfelder Spülkiste) mit frischem Wasser gut durchspülen. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in der Kiste stehen bleibt. Das zwischen den Wurzeln gehaltene Wasser reicht in der Regel aus, um die Keimlinge ausreichend feucht zu halten. Nach 2-3 Tagen sind bereits Wurzeln durch das Sieb gewachsen und Keimspitzen zeigen sich. Nun wird die Abdeckung entfernt, damit sich das Grün ausbilden kann. Der Abstand des Siebs zum Kistenboden gibt den Wurzeln den nötigen Raum zum Wachsen.

Ernte:

Nach 2-6 Tagen (siehe Tabelle) können Sie köstlich frische Keimlinge mit den Wurzeln ernten und genießen. Manche Keimlinge, wie z.B. Radieschen bilden feine Haarwürzelchen, die nicht mit Schimmel zu verwechseln sind. Solange die Keimlinge gut riechen, können sie unbedenklich verzehrt werden.

Reinigung:

Das abgeerntete Sieb kurz in lauwarmem Wasser einweichen und die Saatreste oben und unten mit einem Messer abschaben. Danach mit der Hand oder in der Spülmaschine spülen.

Das Sieb besteht aus Edelstahl; die Kiste und die Seitenteile sind aus Polyethylen. Deshalb ist eine Reinigung auch mit einem Hochdruckreiniger oder in einer Gewerbespülmaschine möglich.

Kleine Anleitung zur Sprossenzucht:			
Keimsaaten	Einweichzeit Stunden	Keimzeit in Tagen	Besonderheiten
Bockshornklee	8	4-5	Vitamin B2-reich, Lysin
Bohnen	12	5	eiwweißreich, Gartenbohnen roh ungenießbar
Erbsen	12	ab dem 3. Tag	eiwweißreich
Gerste	12	2-3	reich an Kieselsäure
Hafer	8	2-3	reich an Jod und Fluor
Hirse ungeschält	8	3-4	reich an Eiweiß und Fluor
Kichererbsen	12	max. 3 Tage	eiwweißreich, gut spülen, ggfs. dünsteln!
Kürbis	12	3	35 % Proteine, reich an Zink
Linsen	12	3	56 % Kohlenhydrate
Mungbohnen/ Azukibohnen	12	ab dem 4. Tag	25 % Proteine, 60 % Kohlenhydrate Reich an essentiellen Aminosäuren
Radieschen/ Rettich	8	ab dem 4. Tag	kräftig würzig, vitaminreich
Roggen	12	2-3	reich an Ballaststoffen
Sonnenblumenkerne	8	2-3	Vitamin D
Weizen	12	2-3	ungesättigte Fettsäuren, Carotin; kann auch als Grünkraut gezogen werden

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Sprossenbau und gutes Gelingen

Die Howies Bar mit Eschenfelder Team

Eschenfelder GmbH & Co KG • 76846 Hauenstein
Tel.: 06392 - 7119 • www.eschenfelder.de
Seit 1988 Produzent sinnvoller Küchengeräte