

DIY-SPROSSENGLAS

Schwierigkeit: einfach

Altersempfehlung: ab 6 Jahren

Dauer: ca. 20 Min.

ANLEITUNG

1: Stoff vorbereiten

Schneide aus der alten Strumpfhose ein quadratisches Stück heraus, das groß genug ist (zirka 20 Zentimeter), um später die gesamte Öffnung deines Glases zu bedecken und noch genug über den Rand steht, wo du es dann mit den Gummiringel festmachst. Verwende aber nicht das Zehenstück oder die Stelle mit der Naht. Verwendest du einen anderen Stoff, musst du zuerst ausprobieren, ob er Wasser gut durchlässt. Außerdem sollte er aus synthetischem Material bestehen, damit er nicht verrottet.

Bevor es zum nächsten Schritt geht, wasche den Stoff mit Kernseife und warmen Wasser, damit du Staub und Schmutz entfernst.

2: Glas befüllen und bespannen

Fülle die eingeweichten Samen (lies dir dazu die zweiten Seite durch) in das Glas. Dann legst du den Stoff straff über die Öffnung und machst ihn mit den Gummiringel fest.

3: Halterung bauen

Nimm die Klopapierrolle und knicke sie in der Hälfte um. Halte sie an das Glas, damit du siehst wo du ein Stück ausschneiden musst, damit es gut hält. Befestige die zugeschnittene Rolle mit Gummiringel am Glas und stell noch eine Abtropfschale darunter. Fertig! =)

WOZU VERWENDET MAN DAS?

Sprossengläser (oder auch „Keimgläser“) verwendet man, um **Samen** anzusetzen. Nach einigen Tagen sprießen aus den Samen die **Sprossen** (oder auch Keimlinge), die man sich dann zum Beispiel aufs Butterbrot legen oder zum Salat dazugeben kann. Sprossen schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten auch viele Vitamine und Mineralstoffe. Weil sie keine Erde brauchen und man sie auf der Fensterbank heranziehen kann, eignen sie sich auch besonders gut für den Winter. So sorgt man für Abwechslung und eine ideale Nährstoffzufuhr, was uns gesund hält.

MATERIALIEN

1 Stück

Einweckglas (1 Liter)
oder leeres Gurkenglas

mehrere

Gummiringel

1 Stück

alte Strumpfhose
oder durchlässiger Stoff, der
nicht verrottet (z.B. Fliegengitter)

1 Stück

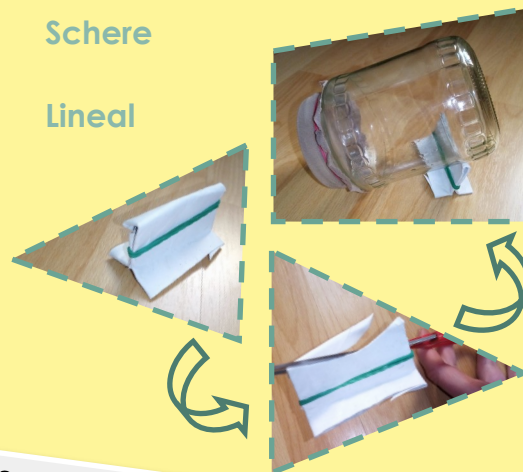
Abtropfschale (z.B. Teller)

1 Stück

leere Klopapierrolle

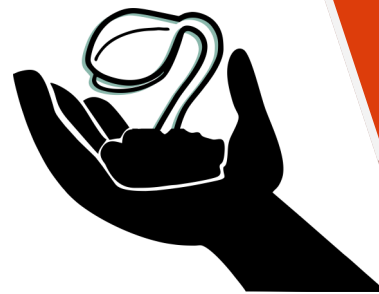
Schere

Lineal



Samen sind die „Babys“ der Pflanzen. Allerdings fangen sie erst dann an zu wachsen, wenn die Zeit günstig dafür ist. Draußen in der Natur ist das oft im Frühling, wenn es genug Sonne und Regen gibt und es warm ist. Dann können die **Keimlinge** besonders gut und schnell wachsen und zu einer neuen „erwachsenen“ Pflanze werden.

SPROSSEN ZUSATZINFOS



Diese Liste gibt eine Übersicht über die unterschiedlichen Einweichzeiten für verschiedene Sprossensamen. Denn man muss Sprossensamen zuerst gut abwaschen und in Wasser einlegen, bevor es losgehen kann.

Auf gekauften Sprossensackerl stehen ebenfalls Einweichzeiten.

SAMEN	EINWEICHZEIT VOR DEM KEIMEN (in Stunden)
Buchweizen	8 - 16
Erbsen	10 - 24
Fenchel	10
Hanf	4 - 6
Kichererbsen	6 - 18
Linsen	8 - 12
Leinsaat	2 - 4
Quinoa	1
Sesam	2 - 4
Sojabohne	15
Sonnenblume	12
Dinkel	12
Reis	12

So pflegst du dein Sprossenglas: Je nachdem welche Sprossen du sprießen lässt, brauchen sie unterschiedlich lange und unterschiedlich viel Platz. Fülle das Glas nie mehr als halb voll mit Samen und befeuchte es zweimal täglich (im Sommer noch öfter), indem du Wasser einfüllst, das Glas schwenkst, ein paar Minuten stehen lässt und dann wieder ausleerst.

Sind deine Sprossen abgeerntet, musst du das Glas und den Stoff wieder gut waschen, bevor du sie das nächste Mal verwendest.