

Zuhause
spriest's
am Besten!



...mit Saat
von
De Peuleschil



"Sprossen selbst keimen, das ist leicht!"

Immer mehr Menschen entdecken die Freude des, lassen es uns Heimkeimen nennen. -keimen weil Sprossen schmecken und gesund sind und Heim- weil Sprossen auch zuhause wachsen. Es braucht dazu nicht viel: Eine Schüssel mit einer Lage Watte oder ein Einmachglas mit einem Nylonnetz und einem Gummiband. Da wir es mit so wenigen Utensilien zu tun haben, ist es im wahrsten Sinne des Wortes ein Kinderspiel!

Warum die Saat von der biologischen Keimerei De Peuleschil?

- Unser Saatgut ist 100% aus biologischem Anbau! Es ist frei von genetischer Manipulation und möglichen Restbeständen von Kunstdünger und Pestiziden. Das Letztere ist so wichtig, weil die Saat ein Teil der Sprossen bleibt und somit mitgegeben wird.
- Wir testen das Saatgut ausgiebig auf Qualität und Keimpotential.
- Das Saatgut wird erst durch uns freigegeben, wenn die Analyse durch ein staatlich anerkanntes Laboratorium die Saat als frei von krankheitserregenden Bakterien befindet.
- Weil wir das Saatgut in großen Mengen einkaufen, können wir diese zu konkurrenzfähigen Preisen verkaufen (selbst im Gegensatz zu nicht-bio Saat!)
- Kundenzufriedenheit ist eine unserer höchsten Prioritäten, wir haben immer ein offenes Ohr für Anregungen und Fragen. Wir blicken auf 30 Jahre Erfahrung zurück.

Für das Heimkeimen empfehlen wir, abhängig von der Sorte, die folgenden Zuchtmethoden: Die **Einmachglas-Methode*** und die **Schüssel-Methode**. Auf der Rückseite der Verpackung der *Zuhause spriest's am Besten!* Saatpäckchen kann man die empfohlene Methode anhand der Kennzeichnung Methode 1 (Einmachglasmethode) und Methode 2 (Schüsselmethode) erkennen, sowie die Dauer des Einweichens und die des Keimprozesses. Eine ausführliche Anleitung der beiden Methoden befindet sich in dieser Broschüre wie auch auf unserer Webseite.

*Es ist möglich über unseren Webshop ein „Starter-Paket“ (siehe Foto) zu bestellen. Dieses Paket beinhaltet, neben zwei Säckchen Saatgut, die Utensilien der Einmachglas-Methode (Einmachglas, Nylongase und Gummiband) die für die meisten Sorten zu verwenden ist. Dies ist nicht nur die günstigste Methode, denn aus der Erfahrung vieler Heimkeimer wissen wir dass, sofern die Methode richtig angewendet wird, ein sehr gutes Resultat garantiert. Es ermöglicht nämlich das Spülen der Sprossen (im Gegensatz zu allerlei anderen erhältlichen Zuchtsets), wodurch sie länger frisch bleiben und um zu verhindern, dass die Sprossen gänzlich ineinander wachsen. Auch kann somit das überschüssige Wasser durch die schiefe Lage der Glases (siehe Einmachglasmethode, Punkt 4) gut abfließen wodurch die Möglichkeit der Schimmelformung sehr gering ist.



Das Heimkeimen macht es möglich, um selbst auf sehr einfache Weise, frische Sprossen zu erhalten, welche nicht nur schmecken und unglaublich gesund sind, sondern auch noch wunderschön anzusehen sind.

Viel Spaß beim Heimkeimen und guten Appetit!



Einmachglas-Methode (kweekmethode 1)

Diese Methode ist für die folgenden Saatsorten und Bohnen zu verwenden:

Adukibonen (Adukibohnen), **Alfalfa** (Alfalfasaat), **Berglinzen** (Berglinzen), **Brassicamix**, **Broccoli** (Brokkolisaat), **Chinese Preizaad** (Lauchsprossen), **Dupuislinzen** (Dupuis Linsen), **Gierst Kiemzaad** (Gerstesaat), **Groene Erwtten** (Erbsen), **Groene Linzen** (grüne Linsen), **Kiemmix** (Sprossensaatmix), **Koolraap-/meiraapzaad** (Kohlrabisaat), **Radijszaad** (Radieschensaat), **Rode Koolzaad** (Rotkohlsaart), **Sangozaad** (Sangosaat), **Taugébonen** (Bohnensprossen), **China Rose**, **Red Clover** und **Tarwegraszaad** (Weizengrassaat für kurz gekeimten Weizen).

Utensilien: Einmachglas, Nylonnetz und Gummiband

1. Gebe 1 bis 2 Esslöffel Saat in das Einmachglas und füge eine größere Menge lauwarmes Wasser hinzu.



2. Befestige mit dem Gummiband das Nylonnetz auf das Einmachglas.



3. Gieße das Wasser nach der auf dem Saatpäckchen angegebenen Einweichdauer ab, spüle nochmals nach und gieße das Wasser wiederum ab.



4. Setze das Glas bei Zimmertemperatur in schiefer Stellung umgekehrt in den Seiher/Sieb, Gestell oder Schüssel. Es ist wichtig, dass das Wasser ablaufen kann. Das Wasser welches an den Sprossen hängen bleibt ist genug um den Keimprozess im Gang zu halten. Die Luftzufuhr zu den Sprossen ist ein wichtiger Teil des Prozesses und dessen Resultat. Sorge dafür, dass die Saat/Sprossen nicht das ganze Netz bedecken. Verteile nach jedem Spülgang die Saat/Sprossen über die ganze Länge des Glases. Setze das Einmachglas nicht auf oder in die unmittelbare Nähe der Heizung oder anderer Heizquellen!



5. Spüle die Saat/Sprossen 2 bis 3 mal pro Tag um. Wie viele Tage die Sorte keimt kann man auf der Verpackung nachlesen. Schüttele die Sprossen gut durcheinander. Setze das Einmachglas danach wieder umgekehrt in schiefer Lage weg.



Wasser dazugeben und spülen/schütteln



Abgießen und in schiefer Lage wegsetzen

6. Lasse die Sprossen nach dem letzten Spülgang etwa eine Nacht ruhen bevor sie zu konsumieren sind. Sie sind im Kühlschrank 1 Woche bis 10 Tage haltbar. Falls man die Spreu der Samen nicht wünscht kann man anstatt dem letzten Spülgang, mit einem Spülbad die Hüllen auswaschen.



Waschen und nochmals in das Einmachglas geben

- Es ist wichtig, dass die Sprossen während des Wachstums nicht in einer zu kalten Umgebung stehen.
- Der Keimprozess folgt dem natürlichen Rhythmus von Tag und Nacht. Tagsüber sorgt das Licht für die Anreicherung von Blattgrün welches wiederum Vitamin C bildet. Tageslicht hat jedoch auch eine wachstumshemmende Wirkung. In der Nacht sind die Bedingungen besser für das Wachstum. Bohnensprossen zum Beispiel sollte besser in dunklen Räumen gezüchtet werden weil das Licht zu einer ungewünschten Verfärbung und Blatt- und Wurzelwachstum führt.
- Manche Sorten (z.B. Radijskiemen und Sango) können Wurzelhärchen entwickeln welcher Schimmelpilzen ähnelt. Das ist ein Anzeichen von Wassermangel und absolut nicht Gesundheitsschädlich.
- Nach der angegebenen Wachstumszeit müssen die Sprossen gekühlt (max. 7°C) und in einem Behälter aufbewahrt werden. Der Behälter sollte nicht luftdicht sein weil es sich bei Sprossen um ein „lebendes“ Produkt handelt das frische Luft benötigt.
- Die Verpackung mit dem Saatgut muss im Dunkeln und trocken gelagert werden.



Schüsselmethode (kweekmethode 2)

Diese Zuchtmethode betrifft die folgenden Sorten:

Mosterdzaad (Senfpflanzesaat), **Rucolazaad** (Rucolasaat), **Tuinkersaad** (Gartenkressesaat), **Tarwegraszaad** (Weizengrassaat) und **Zonnenbloempitten** (Sonnenblumenkerne)*.

*Für Sonnenblumenkerne muss beachtet werden, dass für ein sichtbar besseres Resultat die Kerne zuerst rund 12 Stunden in Wasser einzuweichen sind. Bei anderen Sorten trifft das nicht zu, denn die Schleimlage welche die Samen umgibt wird zu dick sodass kein Keimprozess mehr stattfindet.

Utensilien: Teller/Schale, gepresste Watte (unparfümiert und leicht kompakt)

1. Bedecke den Teller oder die Schale mit der Watte und nässe sie an. Presse die Watte leicht an sodass das Wasser abläuft (Den Teller/die Schale schief halten) und forme eine ebene Fläche.



2. Verteile 1 bis 2 Teelöffel Saat darüber. Beachte, dass die einzelnen Samen nicht zu dicht aufeinander liegen. Drücke die Saat leicht an.



Setze den Teller/die Schale bei Zimmertemperatur auf einen Platz mit genug Tageslicht. Achte darauf, dass die Sonne die Watte nicht völlig austrocknet.



3. Sorge dafür, dass die Watte für die gesamte Dauer des Wachstums (unter „kweekduur“ auf dem Sticker der Verpackung zu finden) feucht bleibt.



Wasser dazugeben und wieder abgessen

4. Wenn die Wachstumszeit („kweekduur“) vorüber ist, schneide die Sprossen so tief wie möglich von der Watte ab. Die Sprossen sind jetzt fertig. Die Sprossen die noch nicht sofort gegessen werden, kann man weiterhin bei Zimmertemperatur auf der Watte lassen und sie noch mehrere Tage auf diese Weise frisch halten.



Unser Sortiment Saat

Adukibonen

Die Adukibohne stammt aus Asien und ist eine Hülsenfrucht, die einen etwas süßeren Geschmack hat als andere Hülsenfrüchte. Die gesprossenen Bohnen haben eine Feuchtigkeitsabführende Wirkung und sind dadurch sehr geeignet für Schlankheitskuren und Diäten. In Japan genießt diese besondere Bohne Bekanntheit wegen ihrer heilenden Wirkung bei Nieren- und Blasenentzündung.



Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±12 uur (Einweichzeit: etwa 12 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)

Taugébonen

Bohnensprossen sind die am häufigsten anzutreffenden Sprossen. In der historischen Seefahrt wurden die Bohnensprossen als Mittel gegen Skorbut bekannt wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin C. Bohnensprossen kann sowohl in warmen (asiatischen) Gerichten als auch in kalten Speisen verarbeitet werden. Es ist zu empfehlen sie vor der Garnierung kalter Gerichte eine Minute zu blanchieren. Das Blanchieren kommt dem Geschmack zu gute.



Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±10 uur (Einweichzeit: etwa 10 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)

Groene Erwten

Erbisen kann man kochen, jedoch eignen sie sich auch fürs Heimkeimen. Die Sprossen sind köstlich in Suppen oder anderen warmen Mahlzeiten. Der süße Geschmack entsteht durch die Anreicherung schneller Kohlenhydrate.



Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±10 uur (Einweichzeit: etwa 10 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)

Groene Linzen

Grüne Linzen sind grösser als Berg- und Dupuis Linzen. Die Sprossen passen gut in Suppen, warmen Mahlzeiten und Salaten.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±10 uur (Einweichzeit: etwa 10 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)



Brassicamix

Der Brassicamix ist eine Mischung aus Brokkoli-, Rotkohl- und Kohlrabisaat. Einmal gesprossen enthält der Brassicamix Stoffe (Glucosinolate) die eine Rolle bei der Vorbeugung von Krebs und Kreislaufstörungen spielen. Wir haben den Mix so zusammengestellt, dass die Diversität der kohlachtigen Sorten verschiedene Glucosinolate hervorbringt. Der gesprossene Brassicamix passt unter anderem zu Salaten und Cocktail-Häppchen. Wegen der schönen Farbmischung ist der Brassicamix ideal für Garnierungen.



Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±5 dagen (Wachstumsdauer: etwa 5 Tage)

Broccoli zaad Brokkoli gehört zur Familie der Brassicaceae, der Kohlachtigen. Vielen Untersuchungen der letzten Jahre zufolge, enthalten die Sprossen der Kohlachtigen, besonders Brokkolisprossen, Stoffe (Glucosinolate) die eine Rolle spielen beim Vorkommen von Krebs und Kreislaufstörungen. Brokkolisprossen passen auf Butterbrote, bei Salaten oder in Eintopf und Suppe.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±5 dagen (Wachstumsdauer: etwa 5 Tage)



Dupuislinzen

Dupuis Linzen sind kleine blau-grüne Linzen. Gesprossen formen sie eine sehr gesunde und leckere Zutat für Salate. In Linsengerichten können die Linzen häufig durch die gesprossenen ersetzt werden.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)



Berglinzen

Berglinzen sind außergewöhnlich gesund und in gesprossener Form (sowie die meisten Linsensprossen) reich an Eisen. Sie können unter Anderem in Salaten sowie auch in warmen Gerichten zubereitet werden.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)



Kiemmix

Der Sprossenmix ist eine von unserem Hause zusammengestellte Mischung aus Dupuis- und Berglinzen, Alfalfa und Radieschen. Diese Mischung ist sehr würzig und hat doch eine bestimmte frische im Geschmack. Die gemischten Sprossen passen in Salate, sowie zum Wurst- oder Käsesandwich mit Tomate und Gurke.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)



Alfalfazaad

Alfalfa heißt buchstäblich übersetzt „Vater aller Nahrung“. Alfalfa ist der Name der Sprossen der Nutzpflanze Luzerne, auch Schneckenklee genannt. Alfalfa hat einen frischen Biss und kann wegen seines neutralen Geschmacks in großen Mengen gegessen werden. Alfalfa ist gut geeignet für Rohkostsalate kann aber auch in warmen Gerichten zubereitet werden. Der niederländische Pannenkoek (süßer Pfannkuchen) mit Alfalfa und Zucker/Melasse ist eine köstliche Variante auf den Klassiker.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)



Radijszaad

Radieschensaat bringt herrliche hellgrüne/gelbe Sprossen hervor. Der Geschmack ist scharf und sehr gut in Kombination mit Käse. Auch für Salate als letzter Schliff eignen sie sich optimal.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±3 dagen (Wachstumsdauer: etwa 3 Tage)



Sangozaad

Sangosprossen haben eine überraschend schöne Farbe. Der Geschmack hat Ähnlichkeit mit Radieschen und Pfeffer. Wegen seiner schönen lila Farbe ist Sango ideal als Garnierung oder als Dekoration auf einem belegten Brötchen.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen (Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)



Chinese Preizaad

Lauchsprossen haben einen außergewöhnlichen, frischen knoblauchartigen Geschmack. Durch die prächtige grüne Farbe eignen sich diese Sprossen sehr gut als Dekoration für Salate, Suppen und andere Mahlzeiten. Die Kombination mit Brie oder Frischkäse ist ein geschmackliches Erlebnis das ich jedem empfehlen kann.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±10 dagen (Wachstumsdauer: etwa 10 Tage)



Koolraap-/meiraapzaad

Kohlraabi gehört, wie auch Brokkoli, zu den Kohlartigen und enthält auch Glucosinolate. Der Geschmack ist wie zu erwarten, der typische Geschmack von Kohl.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±5 dagen (Wachstumsdauer: etwa 5 Tage)



Rode Koolzaad

Rotkohl gehört, so wie die oben genannten Sorten, zu den Kohlartigen. Die Sprossen haben eine prächtige lila Farbe und haben einen leicht süßen Kohlgeschmack. Durch die Farbe sind die Rotkohlsprossen ideal für Salate geeignet.

Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±5 dagen (Wachstumsdauer: etwa 5 Tage)



Mosterdzaad

Die Saat der Senfpflanze kann verschiedenen Nutzen erfüllen. So kann sie als Gewürz oder als Grundlage für Essig dienen. Als Sprossengemüse fällt sie durch ihren scharfen Geschmack auf. Auf Butterbroten und in Salaten passen die besonderen Sprossen optimal.

Kweekmethode: 2/ Inweektijd: N.V.T. (Einweichzeit: keine)/ Kweekduur: ±6 dagen (Wachstumsdauer: etwa 6 Tage)



Tuinkerszaad

Gartenkresse kennen vermutlich Alle aus der Kindheit. Diese kleinen leichtscharfen grünen Halme die jeden Tag sichtbar wachsen. Für jene die sich nicht erinnern, es passt köstlich auf ein herzhaft belegtes Pausenbrot und ist kinderleicht zu züchten.

Kweekmethode: 2/ Inweektijd: N.V.T. (Einweichzeit: keine)/ Kweekduur: ±6 dagen (Wachstumsdauer: etwa 6 Tage)



Rucolazaad

Rucolasprossen haben einen scharfen nussartigen Geschmack. Sie passen sehr gut zu frischen Salaten und insbesondere auf Toast mit Frischkäse.

Kweekmethode: 2/ Inweektijd: N.V.T. (Einweichzeit: keine)/ Kweekduur: ±6 dagen (Wachstumsdauer: etwa 6 Tage)



Zonnebloempitten

Sonnenblumenkerne passen in Sprossenform perfekt zu Nudelsalat und anderen Salaten. Sie haben einen milden nussartigen Geschmack. Die Hülsen vor dem Verzehr entfernen!

Achtung: hierbei die Schüsselmethode anwenden und beachten:

- 12 Stunden einweichen lassen
- Bei der Menge an Saat statt Teelöffel Esslöffel

Kweekmethode: 2/ Inweektijd: ±12 uur (Einweichzeit: etwa 12 Stunden)/ Kweekduur: ±7 dagen (Wachstumsdauer: etwa 7 Tage)



Biologische kiemerij De Peuleschil
Kompagnonswei 38
9221 SX Rottevalle
info@depeuleschil.nl



www.depeuleschil.nl

Probiere auch unsere neuen Sorten:

Red Clover

Red Clover ist eine Sprossensorte die Alfalfa ähnelt, jedoch einen ausgeprägten Geschmack hat. Auch diese Sprossen sind frisch im Biss und neutral genug um in großen Mengen gegessen zu werden. Red Clover enthält eine große Konzentration an Isoflavonen. Die letzten Jahre sind Produkte, die diesen Stoff enthalten, wegen ihrer positiven Wirkung bei Wechseljahr- und Prostatabeschwerden bekannt geworden.

*Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/
Kweekduur: ±5 dagen (Wachstumsdauer: etwa 5 Tage)*



Gierst

Die Gerste ist ein kleines Getreidekorn das sich gut für das Heimkeimen eignet. Es ist die zweite Getreidesorte, die wir aus unserem Sortiment anbieten. Wie das Weizengras eignet sich Gerste sehr gut als Sprossengemüse. Sie sind sehr gesund und können in vielen Mahlzeiten verwendet werden. Die knackige Gerstensprosse fügt sich, mit ihrem milden, leicht bitteren Geschmack, als eine wahre Neuheit in unserem Sortiment zu. (Gerste ist frei von Gluten!)

*Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur
(Einweichzeit: etwa 6 Stunden)/
Kweekduur: ±7 dagen (Wachstumsdauer: etwa 7 Tage)*



China Rose

China Rose besticht, einmal gesprossen, mit ihrer rot-lila und grünen Farb Mischung. Sie sind sowohl schön anzusehen, wie auch würzig scharf im Geschmack. Sie unterscheidet sich jedoch von anderen schärferen Sprossen wie Sango und Radieschen. Sie ist gut zu kombinieren mit Käse und dekorativ in Salaten zu verarbeiten.

*Kweekmethode: 1/ Inweektijd: ±6 uur (Einweichzeit:
etwa 6 Stunden)/ Kweekduur: ±4 dagen
(Wachstumsdauer: etwa 4 Tage)*



Auch in unserem Sortiment:

Tarwegraszaad

Weizengrassaad wird vor Allem für die Produktion von Weizengras* gebraucht die in einem weiteren Schritt gepresst werden um den Saft in Smoothies und Gemüshakes zu verarbeiten. Allgemein weniger bekannt ist Weizengras in Sprossenform. Die Weizengrassprossen haben einen süßen Geschmack und sind wie auch der Saft unglaublich gesund. Sie passen sehr gut in Fruchtsalate, können aber auch zu Mehl vermahlen werden und mit der selben Menge handelsüblichen Weizenmehls vermischt, zu süßem Brot verarbeitet werden. Weizengras(-saft) und Weizengrassprossen haben eine reinigende und entgiftende Wirkung im Körper.



* Weil Weizengras schwer verdaulich ist, ist es weniger zum Verzehr geeignet als andere Sprossensorten. Anstatt den Saft herauszupressen ist es auch möglich das Gras zu kauen wodurch der Saft austritt.

Für die Herstellung von Weizengras für die Saftgewinnung muss die Saat 8 Stunden eingeweicht und auf Watte verteilt werden (Schüsselmethode). Für Weizengrassprossen ist die Einmachglasmethode anzuwenden.

Achtung: Weizenprodukte enthalten Gluten und sind darum nicht geeignet für Allergiker!

*Für Weizengrassprossen:
Kweekmethode: 1/
Inweektijd: ±8 uur
(Einweichzeit: etwa 8 Stunden)/
Kweekduur: ±3 dagen
(Wachstumsdauer: etwa 3 Tage)*

*Für Weizengras:
Kweekmethode: 2/
Inweektijd: ±8 uur
(Einweichzeit: etwa 8 Stunden)/
Kweekduur: ±7 dagen
(Wachstumsdauer: etwa 7 Tage)*

Für alle Fragen,
Anregungen oder
Heimkeimerfahrungen.....
Kontaktiert uns!



Biologische kiemerij De Peuleschil
Kompagnonswei 38
9221 SX Rottevalle
info@depeuleschil.nl



www.depeuleschil.nl