

# Dezember – Rettich-Sprossen 'Sango'

Der Einpflanzbare Kalender von Plantura

Als Keimsprossen oder Sprossen bezeichnet man keimende Samen von Pflanzen. Das gesamte Pflänzchen kann mit Wurzel gegessen werden. Sie gelten als kalorienarme Vitaminbomben und enthalten viele Mineral- und Ballaststoffe. Sprossen besitzen im Allgemeinen höhere Konzentrationen an Nährstoffen als die ausgewachsenen Pflanzen. Da sie aber nur in vergleichsweise geringen Mengen konsumiert werden, sind sie nicht als gesünder zu bewerten.

Keimsprossen von Kreuzblütler-Arten (Brassicaceae), zu denen auch die Rettich-Sprossen 'Sango' (*Raphanus sativus*) gehören, enthalten neben Nährstoffen und Vitaminen auch Senföle, die für ihre Schärfe verantwortlich sind und als Antioxidantien im Körper wirken. Die Sprossen haben eine violett-rote Farbe, die zur Wurzel hin zartrosa wird. Sie können beispielsweise zum Verfeinern von Aufstrichen, als Brotbelag oder zum Dekorieren verwendet werden.

**Aussaat:** Auf einer hellen Fensterbank; die Karte auf eine Unterlage aus Watte oder Küchenpapier legen; alternativ die Samen aus der Karte nehmen und in einem Sprossenglas ziehen

**Keimung:** Ganzjährig im Zimmer bei 18 - 22 °C nach 3 - 5 Tagen

## Aussaat in Watte oder auf einem Küchentuch

1. Geeignetes Gefäß wählen, z.B. Eierschachteln, Anzuchtschalen oder eine gewöhnliche Schale.
2. Eine ca. 1 cm dicke Schicht Watte oder Küchenpapier in das Gefäß legen.
3. Samenkarte auf die Unterlage legen und nicht bedecken.
4. Gut wässern.

## Aussaat im Sprossenglas

1. Die Samen aus der Karte nehmen.
2. Sprossenglas mit Wasser füllen und Samen hineingeben.
3. Danach das Glas schräg stellen, sodass das überschüssige

4. Wasser ablaufen kann.
5. Die Sprossen zweimal täglich mit frischem Wasser durchspülen.

Das Sprossenglas schräg stehen lassen, damit das Wasser abtropfen und Luft zirkulieren kann.

#### **Standort:**

- Auf einer hellen Fensterbank.

#### **Pflegemaßnahmen:**

- Die Samen müssen mindestens zweimal täglich gewässert werden.

#### **Ernte:**

- Die Ernte erfolgt nach 3 - 5 Tagen als Sprossen oder nach 6 - 12 Tagen als Microgreens.
- Bei längerer Keimzeit wird der Geschmack der Sprossen milder.
- Wurden die Sprossen im Keimglas herangezogen, können sie direkt darin 4 - 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Tipp:** Sprossen befinden sich in einem früheren Entwicklungsstadium als Microgreens. Bei Microgreens sind die Keimblätter deutlich sichtbar und die Pflanzen benötigen etwas Licht, damit sie Photosynthese betreiben und ihre grüne Farbe bekommen. Microgreens wie die klassische Kresse werden normalerweise auf einem Substrat angebaut, während Sprossen komplett ohne auskommen.

