

## Grünkraut in der Schale

---

Quelle: <http://sprossen-selbstgemacht.de/anbau-methoden/gruenkraut-schale.htm>



Der Anbau von Grünkraut gestaltet sich einfacher als der Sprossenbau.

Grünkraut sind Keimlinge, die man solange wachsen lässt, bis sie richtige grüne Blättchen entwickelt haben.

Statt die ganzen Keimlinge zu essen, schneidet man nur den obersten Stengelteil samt Blättchen ab.

Das bekannteste Grünkraut ist die Kresse. Andere Pflanzen, die sich für Grünkraut eignen sind beispielsweise

Radieschen, Rettich, Senf, Rauke.

Grünkraut kann man auf Küchenkrepp oder Watte anziehen oder auf jedem anderen nahrungsmittelgeeigneten Material, das Wasser aufsaugt und dadurch wie Erde funktionieren kann.

Mancherorts erhält man sogar sogenannte Kresse-Schafe, das sind Tonfiguren, auf denen Kresse wachsen kann. So ein Kresse-Schaf hat Rillen, in denen sich die Samen festhalten können. Ins Innere giesst man Wasser, das das Kresse-Schaf immer schön feucht hält. Ausserdem kann die keimende Kresse regelmässig giessen. Fertig bewachsen sieht so ein Kresse-Schaf sehr lustig aus.

### Anleitung am Beispiel der Kresse

1. Für die Grünkraut-Anzucht verwende ich gerne Plastikschalen, die früher einmal Fruchtgummi beherbergt haben.
2. Genauso gut geht aber auch ein Teller oder ein anderes flaches Gefäss, das man nach Gebrauch in der Spülmaschine spülen kann.
3. Als Anzuchts-Medium, sprich Erd-Ersatz, benutze ich am liebsten zwei Blatt Küchenkrepp, denn ich so oft zusammenfalte, bis es in die Schale passt (ausser den Ecken, die ich erst später umknicke).
4. Nach dem Zurechtfalten wird das Küchekrepp mit lauwarmem Wasser gründlich durchfeuchtet.
5. Anschliessend wird das Küchenkrepp in die Schale gelegt und die Ecken umgeknickt.
6. Danach kommt noch ein wenig lauwarm-kühles Wasser dazu, sodass es wenige Millimeter übersteht.
7. Dann wird die Schale an den Platz gestellt, wo sie mindestens die nächsten 12 Stunden stehenbleiben kann.
8. Anschliessend wird der Samen möglichst gleichmässig gesät.
9. Durch das reichliche Wasser können die Samen sich gut mit Feuchtigkeit vollsaugen.
10. Es besteht auch keine Gefahr, dass die Samen schnell wieder austrocknen und dadurch zu hart werden.

# AUTARK werden

11. Die Schale sollte möglichst nicht bewegt oder gar durchgeschüttelt werden, weil die Samen sonst verrutschen könnten.
12. Die Schale wird mindestens einmal am Tag gründlich gegossen.
13. Vor allem in den ersten Tagen sollten die Samen immer sehr gut feucht sein.
14. Wenn die Samen austrocknen würden, würde einerseits der Keimvorgang unterbrochen werden und selbst wenn es nicht so schlimm ausgehen würde, neigen ausgetrocknete Samen dazu, an der Spitze der späteren Pflanzen festzukleben. Das kann einem die Freude an dem Grünkraut erheblich mindern.
15. Viele Sorten Grünkraut keimen schon nach einem Tag.
16. Am dritten Tag kann man sich bei guten Bedingungen an dem reinsten Keimgewühl erfreuen.
17. Am vierten Tag hat die Pflanzenmasse wieder deutlich zugenommen.
18. Am fünften Tag beginnen die kleinen Pflänzchen vereinzelt nach oben zu wachsen.
19. Am sechsten Tag sieht die Kresse fast schon fertig aus.
20. Nur die Blättchen sind noch deutlich zusammengezogen.
21. Bis die Kresse wirklich erntereif ist, dauert es fast noch drei Tage.
22. Wenn man es eilig hat, kann man aber auch schon vorher Kresseblättchen abschneiden.
23. Oft wächst an bereits abgeernteten Stellen sogar noch neue Kresse von unten nach.
24. Die Kresse schmeckt hervorragend und scharf würzig auf Broten, auf Tomaten, Eiern oder im Salat.

## Foto-Anleitung



Für die Grünkraut-Anzucht verwende ich gerne Plastischalen, die früher einmal Fruchtgummi beherbergt haben.

Genauso gut geht aber auch ein Teller oder ein anderes flaches Gefäß, das man nach Gebrauch in der Spülmaschine spülen kann.



Als Anzuchts-Medium, sprich Erd-Ersatz, benutze ich am liebsten zwei Blatt Küchenkrepp, denn ich so oft zusammenfalte, bis es in die Schale passt (ausser den Ecken, die ich erst später umknicke).

Nach dem Zurechtfalten wird das Küchenkrepp mit lauwarmem Wasser gründlich durchfeuchtet.

Anschliessend wird das Küchenkrepp in die Schale gelegt und die Ecken umgeknicke.

Danach kommt noch ein wenig lauwarm-kühles Wasser

# AUTARK werden

dazu, sodass es wenige Millimeter übersteht.

Dann wird die Schale an den Platz gesteckt, wo sie mindestens die nächsten 12 Stunden stehenbleiben kann.



Anschließend wird der Samen möglichst gleichmässig gesät.

Durch das reichliche Wasser können die Samen sich gut mit Feuchtigkeit vollsaugen.

Es besteht auch keine Gefahr, dass die Samen schnell wieder austrocknen und dadurch zu hart werden.

Die Schale sollte möglichst nicht bewegt oder gar durchgeschüttelt werden, weil die Samen sonst verrutschen könnten.



Die Schale wird mindestens einmal am Tag gründlich gegossen.

Vor allem in den ersten Tagen sollten die Samen immer sehr gut feucht sein.

Wenn die Samen austrocknen würden, würde einerseits der Keimvorgang unterbrochen werden und selbst wenn es nicht so schlimm ausgehen würde, neigen ausgetrocknete Samen dazu, an der Spitze der späteren Pflanzen festzukleben. Das kann einem die Freude an dem Grünkraut erheblich mindern.

Viele Sorten Grünkraut keimen schon nach einem Tag.



Am dritten Tag kann man sich bei guten Bedingungen an dem reinsten Keimewühl erfreuen.



Am vierten Tag hat die Pflanzenmasse wieder deutlich zugenommen.

# AUTARK werden



Am fünften Tag beginnen die kleinen Pflänzchen vereinzelt nach oben zu wachsen.



Am sechsten Tag sieht die Kresse fast schon fertig aus. Nur die Blättchen sind noch deutlich zusammengezogen.



Bis die Kresse wirklich erntereif ist, dauert es fast noch drei Tage.

Wenn man es eilig hat, kann man aber auch schon vorher Kresseblättchen abschneiden.

Oft wächst an bereits abgeernteten Stellen sogar noch neue Kresse von unten nach.



Die Kresse schmeckt hervorragend und scharf würzig auf Broten, auf Tomaten, Eiern oder im Salat.