Name ............................................................ Klasse ............. Datum ......................

**Hülsebfrüchte**

**2. Arbeitsblatt Hülsenfrüchte**

 **Keimlinge und Sprossen selber ziehen**

Aus Hülsenfrüchten lassen sich Keimlinge bzw. Sprossen ziehen. Während des Keim- prozesses erhöht sich die Konzentration der wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe in den Samenkörnern. So werden sie zu regelrechten Nährstoffpa- keten. Sie sind besonders im Winter eine tolle Vitaminergänzung.

Du brauchst:

* 1 Einmachglas oder Schraubdeckelglas
* 1 Stück Mull oder Gazestoff
* 1 Gummi
* 1 Esslöffel Hülsenfrüchte, z. B. Mungobohnen oder rote Linsen
* Sieb

So geht’s:

1. Spüle die Mungobohnen gut unter fließendem Wasser ab. Dazu kannst du ein Sieb verwenden.
2. Gib die Mungobohnen in ein sauberes Einmachglas.
3. Fülle soviel kaltes Wasser in das Glas, dass die Mungobohnen gut bedeckt sind.
4. Verschließe das Glas mit dem Mull bzw. dem Gazestoff und dem Gummi.
5. Lass die Mungobohnen etwa 12 Stunden in dem Wasser einweichen.
6. Drehe nach dem Einweichen das Glas über der Spüle auf den Kopf und lass das Wasser gründlich ablaufen. Fülle das Glas wieder mit frischen Wasser und lass dieses erneut ablaufen. Das Spülen der Keimlinge ist sehr wichtig, um Schimmel- pilzbildung und Bakterienvermehrung zu vermeiden.
7. Stelle das Glas nach dem Spülen noch für etwa eine halbe Stunde schräg hin,

z. B. in eine Schüssel. So kann das restliche Wasser ablaufen.

1. Platziere das Glas an einen warmen, hellen Ort.
2. Spüle die Keimlinge immer morgens und abends mit frischem Wasser und lass sie danach etwa 30 Minuten abtropfen.
3. Nach drei bis fünf Tagen sind die Keimlinge fertig und du kannst sie dir schmecken lassen.
4. Vor dem Verzehr solltest du die Keimlinge noch einmal gut waschen, blanchieren und abtropfen lassen.
5. Wenn du die Keimlinge aufbewahren möchtest, stelle sie in den Kühlschrank.

**Probiere die Keimlinge:** Bestreiche eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und be- streue dieses mit den Keimlingen. Wer mag, kann auch noch ein wenig Salz und Pfeffer dazugeben.

Sprossen schmecken auch im Salat, als Einlage in Suppen, Aufläufen und Gemüsepfan- nen. Sie geben den Gerichten einen nussigen Geschmack.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 13