

**Arbeitsblatt 2**

**Hülsenfrüchte**

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

**Keimlinge selber ziehen**

Aus Hülsenfrüchten lassen sich Keimlinge ziehen. Während des Keimprozesses erhöht sich die Konzentration der wert- vollen Inhaltsstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe in den Samenkörnern. So werden sie zu regelrechten Nährstoffpake- ten. 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
* 1 Sieb

**So geht’s:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**Spüle die Mungobohnen gut unter fließendem Wasser ab. Dazu kannst du ein Sieb verwenden. Gib die Mungobohnen in ein sauberes Einmachglas.**

**Fülle soviel kaltes Wasser in das Glas, dass die Mungobohnen gut bedeckt sind. Verschließe das Glas mit dem Mull bzw. dem Gazestoff und dem Gummi.**

**Lass die Mungobohnen etwa 12 Stunden in dem Wasser einweichen.**

**Drehe nach dem Einweichen das Glas über der Spüle auf den Kopf und lass das Wasser gründlich ablaufen. Fülle das Glas wieder mit frischem Wasser und lass dieses erneut ablaufen. Das Spülen der Keimlinge ist sehr wichtig, um Schimmelpilzbildung und Bakterienvermehrung zu vermeiden.**

**Stelle das Glas nach dem Spülen noch für etwa eine halbe Stunde so hin, z. B. schräg in eine Schüssel, dass das restliche Wasser ablaufen kann.**

**Platziere das Glas an einem warmen, hellen Ort.**

**Spüle die Keimlinge immer morgens und abends mit frischem Wasser und lass sie danach etwa 30 Minuten abtropfen.**

**7.**

**8.**

**9.**

1. **Nach drei bis fünf Tagen sind die Keimlinge fertig.**
2. **Vor dem Verzehr solltest du die Keimlinge noch einmal gut waschen, blanchieren und abtropfen lassen.**
3. **Wenn du die Keimlinge aufbewahren möchtest, stelle sie in den Kühlschrank.**

**Probiere die Keimlinge:**

**Bestreiche eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und bestreue dieses mit den Keimlingen. Wer mag, kann auch noch ein wenig Salz und Pfeffer dazugeben.**

**Keimlinge schmecken auch im Salat, als Einlage in Suppen, Aufläufen und Gemüsepfannen. Sie geben den Gerichten einen nussigen Geschmack.**

© Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat