



SONNENTOR®

SPROSSEN AUS  
GUTEM HAUSE

FREUNDE  
BUCH



Erziehungstipps für deine Bio Keimsaaten



# SPROSSEN AUS GUTEM HAUSE

Es lohnt sich, deinen Keimsaaten die beste Erziehung angedeihen zu lassen, damit sie sprossen. Die gute Nachricht: Sie sind ziemlich brav – jedenfalls dann, wenn sie bekommen, was sie wollen.

Damit du ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Charaktere besser kennenlernen kannst, hat sich die ganze Rasselbande in diesem Freundebuch verewigt. Alle gemeinsam haben sie übrigens beste Nähr- und Inhaltsstoffe. Außen hui, innen superhui!



# Die beste ERZIEHUNG FÜR DEINE SPRÖSSLINGE

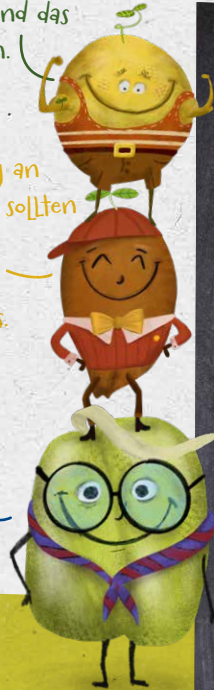
## DUNKELKEIMER

werden am Anfang mit einem Tuch zugedeckt. Nach zwei bis drei Tagen kannst du Licht ins Dunkel bringen und das Tuch wegnehmen.

## LICHTKEIMER

mögen's von Anfang an hell. Ein Sonnenbad sollten sie trotzdem nicht nehmen, normales Raumlicht reicht aus.

Naturgemäß kann es passieren, dass Samen vereinzelt nicht keimen.



## KEIMDAUER EINHALTEN

Die auf der Packung angegebene Keimdauer unbedingt immer einhalten.

## RICHTIGE FEUCHTIGKEIT

Sprossen sollten nie austrocknen, aber auch nicht zu feucht sein. Der goldene Mittelweg ist hier gefragt.

## SAUBERKEIT!

Hygiene hat oberste Priorität. Wo sich Sprossen wohlfühlen, fühlen sich auch Bakterien und Keime wohl. Daher ist absolute Sauberkeit Pflicht bei der Sprossenzucht. Die fertigen Sprossen sollten vor dem Verzehr nochmals gespült werden.

## VERMEIDE DIESE FEHLER:

- Falsche Lagerung  
(Richtige Lagerung: vor Wärme geschützt und trocken lagern).
- Im Gefäß ist zu viel oder zu wenig Feuchtigkeit.
- Zu viele Samen im Keimgefäß (dadurch werden sie nicht gut genug belüftet).
- Die Samen bekommen zu viel Licht.
- Es ist zu kalt oder zu warm.



# SPROSSEN-GLAS:



# SO GEHT'S

**1** 1-2 EL Samen nach Anleitung im Sprossen-glas einweichen.

**2** Das Wasser abgießen und die Samen durch den Siebdeckel gut spülen.

**4** Die Sprossen nach Anleitung gründlich und vorsichtig spülen – das verhindert Schimmelbildung.

**3** Das Glas mit dem Deckel nach unten schräg auf eine Unterlage stürzen, damit das restliche Wasser abfließen kann.

**5** Temperaturen zwischen 18 °C und 20 °C sind perfekt. Mit direktem Sonnenlicht stehen die Keimlinge auf Kriegsfuß.

**6** Die Sprossen möglichst rasch essen, höchstens einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sie werden schnell bitter und zäh.



**4** Die Sprossen immer gut feucht halten – sie sollten niemals austrocknen.



**3** Die Sprossen gleichmäßig am Keimigel verteilen. Es sollten keine Sprossen übereinander liegen.

I ♥ H<sub>2</sub>O

# KEIM-IGEL:



**1** 1-2 EL Samen nach Anleitung auf der Packung in einem Gefäß einweichen.

**2** Das Wasser durch ein Sieb abgießen – die Sprossen sollten eine schleimige Konsistenz haben.



MEIN NAME:

# MUNGBOHNE

SO WACHSE ICH AM BESTEN:

Mein lateinischer Name: VIGNA RADIATA

Meine Familie: HÜLSENFRÜCHTLER

Man nennt mich auch: JERUSALEMBOHNE,  
LUNJABOHNE ODER MUNG DAL



Ich bin:

SÜBLICH, BEI LÄNGERER  
KEIMDAUER HERBER

Lieblichgerichte:

SALATE, SUPPEN,  
ASIATISCH

MILD X SCHARF

Mein Lieblingspruch:

JEDES BÖHNCHEN EIN TÖNCHEN

Mein Lieblingslied:

BOHNEN IN DIE OHREN



Hier bin ich zu Hause:  Sprossenglas  Keimigel

Mein Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer

DAS BIN ICH:



Einweichzeit:

12 STUNDEN



Das brauch ich:

GENUG WASSER:  
2 BIS 3 MAL  
AM TAG SPÜLEN



Ich keime nach so vielen Tagen:

1 2 3   6 7 8 9 10

Bitte beachten: MAX. 3 TAGE IM KÜHLSCHRANK  
LAGERN, SONST WERD ICH BITTER UND ZÄH

MAN NENNT MICH

# KRESSE

Mein lateinischer Name: LEPIDIUM SATIVUM

Meine Familie: KREUZBLÜTENGEWÄCHSE

Man nennt mich auch: GARTENKRESSE

Ich bin:  
AUCH SUPER  
ZUM BASTELN

Liebungsgerichte:  
BUTTERBROT, EISPEIS,  
SALATE, KÄSE

MILD ————— ~~X~~ ————— SCHARF

Mein Lieblingspruch:

THE CRESS IS ALWAYS GREENER ON THE OTHER SIDE.

Mein Lieblingslied:

EIN BELEGTES BROT MIT KRESSE



SO WACHSE ICH AM BESTEN:

Hier bin ich zu Hause:  Sprossenglas  Keimigel

Mein Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer

DAS BIN ICH:



Einweichzeit:

15 MINUTEN



Das brauch ich:

IMMER  
FEUCHT  
HALTEN!

Ich keime nach so vielen Tagen:

1 | 2 | 3 | 4 | ~~5~~ | ~~6~~ | 7 | 8

Bitte beachten: ICH WACHSE AUCH AUF WATTE  
ODER KÜCHENROLLE!



MAN NENNT MICH

# BOCKSHORNKLEE

Mein lateinischer Name: Trigonella foenum graecum

Meine Familie: Hälsenfrüchtler

Man nennt mich auch: Griechisch Heu

Ich bin:

würzig-herb

Liebungsgerichte:

Curries, Nudel- und Reisgerichte, WOK

MILD

X

SCHARF

Mein Lieblingspruch:

Jemanden ins Bockshorn jagen

Mein Lieblingslied:

Ich mag generell C1-overversionen



SO WACHSE ICH AM BESTEN:

Hier bin ich zu Hause:  Sprossenglas  Keimigel

Mein Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer

DAS BIN ICH:



Einweichzeit:

6-8 Stunden



Das brauch ich:

2 mal am Tag spülen



Ich keime nach so vielen Tagen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bitte beachten: Ich entwickle mit längerer Keimdauer mehr Bitterstoffe. Vereinzelt harte Samen nach Keimung.

ICH BIN

# SENFSAAT

Mein lateinischer Name: SINAPIS ALBA

Meine Familie: KREUZBLÜTENGEWÄCHSE

Man nennt mich auch: ECHTER SENF,  
ENGLISCHER SENF

Ich bin: BITTER-NUSSIG Lieblingsgerichte: BRATKARTOFFELN,  
SAUCEN UND DIPS.

MILD —————  SCHARF

Mein Lieblingspruch: SEINEN SENF DAZU GEBEN

Mein Lieblingslied: MEAN MR. MUSTARD  
(BEATLES)



SO WACHSE ICH AM BESTEN:

Hier bin ich zu Hause:  Sprossenglas  Keimigel

Mein Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer

DAS BIN ICH:



Einweichzeit:  
15 MINUTEN



Das brauch ich: WASSER!!!  
IMMER FEUCHT  
HALTEN



Ich keime nach so vielen Tagen:

1 | 2 | 3 | 4 |  5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Bitte beachten: MEINE FASERWURZELN  
NICHT MIT SCHIMMEL VERWECHSELN



MAN NENNT MICH

# ROSENKLEE

Mein lateinischer Name: Trifolium incarnatum

Meine Familie: Hülsenfrüchtler

Man nennt mich auch: Inkarnatklee,  
Blutklee oder italienischer Klee

Ich bin: mild-nussig Lieblingsgerichte: Wraps, Gemüsegerichte,  
Salate

MILD ~~X~~ SCHARF

Mein Lieblingspruch: Eine rosige Zukunft vor sich haben

Mein Lieblingslied: Für mich soll's rote Rosen regnen

SO WACHSE ICH AM BESTEN:

Hier bin ich zu Hause:  Sprossglas  Keimigel

Mein Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer

DAS BIN ICH:



Einweichzeit:  
4-6 Stunden

Das brauch ich:  
2-mal am  
Tag spülen



Ich keime nach so vielen Tagen:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bitte beachten: .....

MEIN NAME:

# RADIESCHEN

Mein lateinischer Name: Raphanus sativus var. sativus

Meine Familie: Kreuzblütengewächse

Man nennt mich auch: Radies

Monatsrettich

Ich bin: Lieblingsgerichte:

ideal zum Frischkäse, Suppen und

Nachschärfen Butterbrot

MILD ~~—————~~ SCHARF

Mein Lieblingspruch:

Am Rad drehen

Mein Lieblingsso: ~~Ich fahr nur Rad!~~



SO WACHSE ICH AM BESTEN:

Hier bin ich zu Hause:  Sprossenglas  Keimigel

Mein Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer

DAS BIN ICH:



Einweichzeit:

6-8 Stunden



Das brauch ich:

Wasser:

2- bis 3- mal  
am Tag spülen



Ich keime nach so vielen Tagen:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Bitte beachten: Die Faserwurzeln meiner

Sprossen nicht mit Schimmel verwechseln.

MAN NENNT MICH

# ALFALFA

Mein lateinischer Name: MEDICAGO SATIVA

Meine Familie: HÜLSENFRÜCHTLER

Man nennt mich auch: LUZERNE

Ich bin:

ERBSIG-HERB

Lieblingsgerichte:

EINTÖPFE, SALATE  
UND KÄSE

MILD



SCHARF

Meine Lieblingsserie:

ALF

Mein Lieblingsauto:

ALFA ROMEO

SO WACHSE ICH AM BESTEN:

Hier bin ich zu Hause:  Sprossglas  Keimigel

Mein Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer

DAS BIN ICH:



Einweichzeit:

6-8 STUNDEN



Das brauch ich:

2 MAL  
AM TAG  
SPÜLEN



Ich keime nach so vielen Tagen: ↗ VERZEHR AB DEM 7. TAG!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bitte beachten: ES DAUERT 6 TAGE, BIS MEIN  
FRASSSCHUTZ (CANAVANIN) ABGEBAUT IST

MAN NENNT MICH

# RUCOLA

Mein lateinischer Name: ..... DIPLTAXIS TENUIFOLIA .....

Meine Familie: ..... KREUZBLÜTENGEWÄCHSE .....

Man nennt mich auch: ..... RAUKE .....



Ich bin: .....

SEHR WÜRZIG!

Liebungsgerichte: .....

EI-GERICHTE, FLEISCH,  
PASTA

MILD ----- X ----- SCHARF

Mein Lieblingspruch: .....

WER HATS ERFUNDEN?

Mein Lieblingslied: .....

DER RUCOLA IST DA



SO WACHSE ICH AM BESTEN:

Hier bin ich zu Hause:  Sprossenglas  Keimigel

Mein Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer

DAS BIN ICH:



Einweichzeit: .....

15 MINUTEN



Das brauch ich: .....

WASSER!  
IMMER FEUCHT  
HALTEN



Ich keime nach so vielen Tagen:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Bitte beachten: .....

MAN NENNT UNS

# KEIM-TRIO



UNSER FREUNDSCHAFTSFOTO

Wir sind:

LINSE

Radieschen

GELBER SENF



SO WACHSEN WIR AM BESTEN:

Lieblingstreffpunkt:  Sprossenglas  Keimigel

Unser Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer



Einweichzeit:

4-6 Stunden



Das brauchen wir:

Spül uns 2 x am  
Tag mit Wasser.

Wir keimen nach so vielen Tagen:



Bitte beachten: Unsere Faserwurzeln nicht .....  
mit Schimmel verwechseln!

MILD

SCHARF

Unsere Lieblingsgerichte: Bowls, Pfannengerichte

Das verbindet uns: Wir lieben scharfe Gerichte!

MAN NENNT UNS

# SPROSSEN-MIX



UNSER FREUNDSCHAFTSFOTO

Wir sind:

BOCKSHORNKLEE  
RETTICH  
LINSE

SO WACHSEN WIR AM BESTEN:

Lieblingstreffpunkt:  Sprossenglas  Keimigel

Unser Lieblingsort:  Lichtkeimer  Dunkelkeimer



Einweichzeit:

6-8 STUNDEN



Das brauchen wir:

SPÜL UNS 2 X AM  
TAG MIT WASSER.

Wir keimen nach so vielen Tagen:



Bitte beachten: UNSERE FASERWURZELN NICHT  
MIT SCHIMMEL VERWECHSELN!

MILD ————— X ————— SCHARF

Unsere Lieblingsgerichte: AUFSTRICHE/ DIPS, GEMÜSE

Das verbindet uns: LIEBE ZU BUTTERBROTEN

DIESES FREUNDEBUCH GEHÖRT:

.....



SONNENTOR  
3913 SPRÖGNITZ 10, AUSTRIA  
[WWW.SONNENTOR.COM](http://WWW.SONNENTOR.COM)