

Keimen

- Alle Pflanzen hatten bis zu dem 50-90 Fachen an Vitalstoffen, deshalb müssen wir heute **Keimen** um die nötigen Vitalstoffe und Eiweiß (Insekten; Anweisung Gottes [2.Mose 11,21] nur geflügelte, die auf ihren Hinterbeinen hüpfen sind bedenkenlos gesund für den Menschen) aufzunehmen.
- Die Keime enthalten im Vergleich zum heutigen Biogemüse mehr Vitalstoffe, Samen fürs Keimen bitte aus biologischem Anbau verwenden.
- **Keime** sollten mindestens 3 Tage ohne Einweichzeit eingerechnet gekeimt werden. Je sauberer die Keime gewaschen werden, desto vitalstoffhaltig sind sie.
- Ein bis maximal 2 mal am Tag waschen [(1,5-2 min schütteln, geht am besten wenn Glas nur ca. ¾ voll ist oder weniger; Gas mit Keimen am besten über Behälter mit größerer Öffnung wie Glas mit **Keimen** auslehren mit Freiraum zum Wasserstand im Behälter). Waschen der Keime normal 1 x täglich (sonst angegeben)],
- Man kann sie solange **keimen** lassen bis man sie verbraucht hat (bei einer Raumtemperatur von 15-18 C° wer keine bitteren Keime will, kann sie bei 6-8C° in den Kühlschrank stellen.
- Keime können schaden erleiden wenn sie über der Heizung stehen, wenn diese nur ab und zu kräftig heizt.
- Von überkeimten Keimen spricht man wenn sie bitter schmecken, dies ist aber ein total subjektiver Geschmack, viele heute empfinden das schon wenn ich sie als noch zu jung bezeichne. Überkeimte **Keime** (verschieden, z.B. Sonnenblumenkerne 6-8 Tage; Alfalfa 18-24Tage enthalten dann mehr Enzyme, mehr Faserstoffe aber weniger Mineralstoffe, begleitet meist durch bittereren Geschmack. Keime sollten eine Mindestwärme von 12 -18 C° bekommen (abhängig von der Samenart) über 20 C° werden sie schnell schimmelig und andere Mikroorganismen breiten sich vermehrt aus.
- Das Keimen ist ein ganz natürlicher Prozess und von allen Gegebenheiten individuell abhängig, damit immer die optimalen Bedingungen für das Keimen und die daraus wachsende Pflanze herrschen. – andere Bedingungen, leicht geänderte, andere Ergebnisse.

Wenn du viele selbstgezogene **Keime** (für gute Qualität ein Muß, da man sonst nicht weiß wie sie gezogen oder behandelt wurden) isst, nimmst du auf ein natürliches Maß ab, um dabei nicht Muskelmasse abzubauen trainiere bitte viel. – Du magst den feinen Geschmack der Keime nicht, wenn du rauchst; andersherum halten **Keime** vom Rauchen sanft ab. Mir schmecken Keime am besten unverfälscht mit nichts anderem und keiner Soße oder Marinade. Gut ist auch das mixen der kleineren Keime, da dabei mehr von den Inhaltstoffen aufgenommen wird. **Keime** sollte man nicht direktem Sonnenlicht aussetzen.

Samen	Einweichzeit in h	Keimzeit in Tagen (max. keimen)	Besonderheiten
Bockshornklee	5-8	5-7 (16-20)	Alle Samen zum Keimen min aus biologischen Anbau Zum Keimen benötigt man eine Sieblage mit lichter Weite von 1-2 mm, Wasser muss restlos ablaufen können!
Buchweizen	0	3 (6-10)	kontrollieret biologischer Anbau; 1-2 X / Tag waschen
Sonnenblumenkerne	12	3 (4-6)	saubere Ware mit wenig Bruch
Alfalfa	6-8	6-7 (16-20)	saubere Ware mit wenig Bruch; Samen schon basisch 2 X Waschen pro TAG
Amarant	0	3 (6-10)	Beim länger Keimen habe ich Probleme mit Schimmel. Sehr gesund, deshalb wird die Pflanze von Tieren gerne gefressen. Eigengeschmack!
Weizen	12	3 (6-10)	Kann lange gekeimt werden (3Wochen) Weizengras
Gerste	12	3 (6-10)	Kann länger gekeimt werden (3 Wochen) Gerstengras
Hafer	0-4	3 (6-8)	
Roggen	8	3 (6-10)	
Leinsamen	0		gut und lange Auswaschen, 1-2 X waschen/Tag (klares Wasser, nicht gering zähflüssig) - am besten wenig Leinsamen in andere Körner
Mungobohnen	12	3 (10-16)	
Linsen	4-8	3 (10-16)	
Quinoa	0-4	3	Qualitativ guter Biologischer Anbau z.B. Peru
Sesam	5-6 [8]	2-3 (4-6)	Wenn Keim sichtbar (helle Stellen am Keimende sichtbar) – essbar. Angegebene Keimtemperatur 19C° - Bei mir keimen sie auch bei unter 17 C°

Bei Sesamsamen kann es vorkommen, dass diese wesentlich schneller keimen. Man sollte diese am ersten Tag wo man den Wurzelansatz (hellere Stellen am Keim schon anfangen zu essen, da sie bei wenig direktem Sonnenlicht sehr schnell bitter werden. Bei keinem direktem Sonnenlicht ca. 2-3 Tage. Bitte Sesamkeime nur wenn Schimmel sichtbar ist wegwerfen, wenn sie das nicht

machen, besteht große Gefahr dass sie weiter keinen Sesam keimen können, es geht mir so. Bei mir keimt Sesam gut, ich habe, aber laufend die Andeutungen und Aussagen von anderen, dass Sesam bei ihnen nicht Keimt.

Samen für das **Keimen** am besten in BIO-Läden kaufen meist höchste Qualität. Wer nicht soviel auf den individuellen Geschmack der Keime legt ist auch gut beraten mit den Reformhäusern. Bei dm habe ich auch falsch deklarierte Bioware erhalten.

Zum **Keimen** benötigst du ca. 6-12 Gläser mit großer Öffnung, und mit einem Inhaltvolumen von ca. 500 - 1000 ml (je nachdem wie viele Keime sie essen); Reste alten Gardinstoff (am besten reine Baumwolle mit 1-2 mm lichte Weite von einem Faden zum anderen – Fliegengitter besteht meist aus Plastik, das bei der Berührung mit den Keimen [die beim Keimen leichte Säuren ausscheiden] leicht Substanzen von dem Plastik aufnehmen kann, deshalb ist Plastik beim Keimen abzulehnen. – Kontaktieren sie mich wenn sie keinen alten Gardinstoff finden) bei Gläsern mit Rand (alte Einmachgläser) etwa 6 cm größer, sonst ca. 4 cm größeren Rest. Besorge dir auch einen Untersetzer für BALKONKÄSTEN etwa 60-100 cm lang, ein bis zwei ca. genauso lange, 80 x 80 mm (8 cm) dünne Balken; für viele Esser besorgst du dir besser größere Gläser und dickere Balken von gleicher Länge wie deine Balkonblumenkastenuntersetzer. Besorge dir auch 3 Mtr. Gummilitze (gute Qualität, gab es 2012 noch bei dm) den schneide in ca. 25-26 cm lange Stücke und mache einen Knoten mit den zwei Enden, daß du einen geschlossenen Ring zum überstreifen über deiner Glassöffnungen hast. Der Gardinstoff wird zuerst über die Glassöffnung gelegt und der Hosengummi hält das ganze fest wenn er darüber gestülpt wird. Viele Keime vertragen keine Staunässe deshalb die Gläser schräg Stellen mit Hilfe der Balken mit Öffnung in den Balkonkastenuntersetzer. *Auf der Seite Fotos meiner Homepage (der Seite Fotos/Keimgläser) habe ich einfache Konservengläser wie ich sie zum Keimen benutze eingestellt.*

Keimen mit größeren Gläsern:

Mit Gläsern von ca. 2500 ml Fassungsvermögen (ist eine sehr große Menge [z.B. für die ganze Familie, für jeden täglich ein Müslischälchen voll) zu produzieren): Manko, wenn was nicht gut keimt oder kaputt geht, gleich eine große Menge kaputt, aber andererseits sehr viel Platz- und Zeitaufwand: Es wäre ein Auslauf des Keimglases gut, bei dem wie beim Eschenfelder Abtropfgestell das Wasser frei abtropfen kann, z.B. für Glas mit (Schraubrand bis zur Gaserweiterung wo das Glas beim abtropfen aufliegt, bei mir 20 mm), aus dicken Edelstahldraht biegen. kurze Seite so lang wie der weiteste Abstand vom Rand am Schraubverschluss bis zur Aufliegestelle beim Abtropfen + 1-2 mm entspricht der kurzen Seite. Die Standseite wäre 20 mm breit, bei diesem Maß muss die längere Seite 15 mm länger sein . Bei einem Glas mit 220 mm Gesamthöhe, das hinter der Mitte unterstützt wird, mit einem Unterstellteil (Kasten oder Bretterrohr) von 110- 120 mm Kantenlänge. Nur werden das Unterstellteil und das gebogene Edelstahlblech noch mit z.B. Bindendraht oder stabileren Draht verbunden, um eine bessere Standfestigkeit zu erreichen. Bitte Sucht euch eine Aufstellmöglichkeit, wo auch im Hochsommer kein direktes Sonnenlicht hinkommt, da direktes Sonnenlicht manche Keimlinge schnell bitter werden lässt (wenn ihr über das ganze Jahr Keimen wollt).