Gesunde Sprossen, Keimlinge, Mikrogrün & Weizengras ziehen

Frisch gezogene Keimlinge zählen zu den frischesten und gesündesten Lebensmitteln überhaupt.
Obwohl diese leicht verdaubaren Vitaminbomben mit ihren vielen Mineralstoffen, Enzymen und Spurenelementen einfach und günstig herstellbar sind, gibt es doch einiges zu beachten.
Mit den richtigen Zutaten und der passenden Technik gelingt der abwechslungsreiche Sprossengarten gleich von Anfang an. Es werden die gängigen Anzuchtmethoden mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt.

Wir gehen auf die Besonderheiten der einzelnen Gruppen ein:
Getreide
Hülsenfrüchte
Gräser
Schleimbildende Samen
Pseudogetreide
Essbare Samen

Wir betrachten die verschiedenen Anzuchtsysteme
Gläser
Siebe
Türme
Säcke
Kokosschalen

Und wir betrachten die maßgeblichen Faktoren:
Erde
Wasser
Licht
Düngung

Wir betrachten Top oder Flop - die häufigsten Fehlerquellen

Natürlich gibt es auch verschiedene Sprossensorten, Keimlingsbrot und Weizengrassaft zu verkosten.
Ein umfangreiches Skriptum mit "Steckbriefen" der wichtigsten Keimsaaten und viele Tipps und Tricks für die erfolgreiche Sprossenzucht runden den Kurs ab.

Änderungen vorbehalten.

© 2025 - lfi.at

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	55,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Absolvent:innen ZL Altes Wissen, Naturinteressierte
Anrechnung:	3 Stunde(n) für Agrarpädagogik

Verfügbare Termine