



KW 8 - 19.02.- 25.02.2024

S' BIOBLATTL

Licht- und Dunkelkeimer, die richtigen Lichtverhältnisse bei der Keimung

Je nach Pflanzengattung oder -art sind bei der Aussaat einige Dinge zu beachten. So brauchen die angehenden Pflänzchen ausreichend Wasser, Sauerstoff, Wärme und die richtigen Lichtbedingungen. Je nach benötigtem Lichtspektrum werden die Pflanzen in 2 Gruppen unterteilt – in die Lichtkeimer und die Dunkelkeimer.

Schon die Samen nehmen das Licht in seiner unterschiedlichen Intensität wahr. Lichtkeimer benötigen für die Keimung Licht mit hoher Intensität. Deren Samen sind oft sehr klein und enthalten daher wenig Speicherstoffe, die dem Sämling als Energiequelle dienen. Dementsprechend wäre die kleine Pflanze nicht stark genug, um sich durch eine Erdschicht zu kämpfen, wenn sie nicht genügend Licht erhält. Die Samen können daher gar nicht zu keimen beginnen, wenn sie unter der Erde im Dunkeln liegen.

Einige Beispiele:

Basilikum, Thymian, Kamille, Dille, Kopfsalat, viele Blumen.....

Die Samen der Dunkelkeimer sind eher groß und dick und prall gefüllt mit Reservestoffen für den kräftigen Austrieb. Diese brauchen wenig Licht und werden daher in die Erde gedrückt oder mit dem 2 ½ fachen des Samendurchmessers mit Erde bedeckt. Das Samenkorn soll auch nicht zu tief liegen.

Einige Beispiele :

Schnittlauch, Petersilie, Melanzani, Kürbis, Gurken,....





Chicorée hat von Oktober bis Februar Saison. Botanisch gesehen handelt es sich um eine Kulturform der Zichorie, die auch als Wilde Wegwarte bekannt ist. Die Rüben (Zichorienwurzeln) werden geerntet, vorbereitet und kommen in Kisten oder Eimern ins dunkle Kühllager. Dort treiben die Chicorée-Sprosse aus den Zichorienwurzeln aus. Nach etwa 24 Tagen sind sie ausgewachsen. Dann werden sie vorsichtig geerntet, gesäubert und in Lichtschutzpapier verpackt.

Zichorie als Kaffee-Ersatz:

Gemahlene Zichorienwurzeln wurden früher als Kaffee-Ersatz verwendet. Noch heute ist das Pulver in Getreidekaffee enthalten. In der Volksheilkunde war ein Aufguss aus geraspelten Chicorée-Rüben ein beliebtes Magenmittel. Die Bitterstoffe halfen bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden.



2 chicoree und 4 Scheiben blauschimmelkäse

1. Für den gegrillten Chicorée mit Gorgonzola den Chicorée halbieren mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Am Grill oder in einer normalen Pfanne mit etwas Öl anbraten, auf die flache Seite den Käse legen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 5-10 Minuten überbacken.
3. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, salzen und noch warm servieren.