



# Pflanzen für die Seele

Schritt für Schritt zuhause Gemüse und Kräuter selber ziehen.

---

## Erbsensprossen

Erbsensamen sind klein, hart und runzelig. Doch sie lassen sich recht einfach zu neuem Leben erwecken. Sogar indoor am Fensterbrett lassen sich Erbsensprossen anbauen. Alles, was man dazu braucht, bekommt man im Supermarkt: Schachteln, Aussaaterde und Trockenerbsen.

### DAS BRAUCHT'S

- Ein Karton aus der Gemüseabteilung des Supermarktes
- Aussaaterde
- Trockenerbsen (oder Linsen, Mungbohnen)

### SO GEHT'S

Den Karton so aufstellen, dass der Boden nicht fix aufsteht (und damit abtrocken kann). Zum Beispiel auf zwei umgedrehte Suppenteller. Dann cirka 5 cm hoch Erde einfüllen. Nun die Erbsen aussäen: Und zwar so, dass zwischen den Erbsen jeweils cirka 2 cm Abstand bleibt (→ siehe Fotos). Dann mit 1 cm Erde überdecken und vorsichtig angießen. Am besten geht das mit einer feinen Gießkanne. Oder mit einer Sprühflasche. Die Samen keimen innerhalb einiger Tage. Nach zwei bis drei Wochen können die Erbsensprossen mit einer Schere vorsichtig abgeschnitten werden. Sie treiben dann noch ein zweites Mal nach. Genießen Sie das frische Grün. Es schmeckt wie junger Mais. Sie können die Erbsensprossen frisch essen oder leicht angaren – zum Beispiel gemischt mit WOK-Gemüse.

[Weiter zur Schritt für Schritt-Anleitung →](#)



*Manchmal reicht ein einziges Pflänzchen, damit in uns wieder zart die Zuversicht wachsen kann.*



# Pflanzen für die Seele

Schritt für Schritt zuhause Gemüse und Kräuter selber ziehen.

## Erbsensprossen



**1**  
**Die Zutaten:** Aussaaterde, Trockenerbsen, eine Kartonschachtel und eine Lage Zeitungspapier



**2**  
Den Karton mit einer Lage Zeitungspapier auslegen (damit keine Erde durch die Löcher fällt), dann circa 4 cm hoch Erde einfüllen.



**3**  
Die Erbsen so in die Erde legen („stupfen“), dass sie jeweils circa 2 cm Abstand voneinander haben.



**4**  
Die Erbsen mit circa 1 cm Erde überdecken.



**5**  
Direkt nach der Aussaat und dann täglich feucht halten.



**6**  
Je nach Wärme sind die Erbsensprossen nach 2-4 Wochen erntereif.