

Kräftig, knackig, lecker

## Keime und Sprossen



**Von Alfalfa bis Zwiebel: Ihre knackigen Keime und Sprossen munden köstlich und sind – besonders im Winter – willkommene Lieferanten für Vital-, Nähr- und Ballaststoffe.**

Samen sind voll gepackt mit Reservestoffen; beim Keimen nehmen sie Wasser auf, das zahlreiche Lebensvorgänge in Gang setzt. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren nimmt um das Mehrfache zu. Sprossen enthalten fast kein Fett mehr, und sie sind reich an Ballaststoffen; zudem reduziert sich während der Keimung der Anteil an schwer verdaulichen Substanzen. Ebenso wird Phasin – ein giftiger Inhaltsstoff, der in manchen Hülsenfrüchten wie (Kicher-)Erbsen oder Bohnen enthalten ist – bei der Keimung teilweise abgebaut. Phasin wird auch durch Hitze zerstört: Daher müssen Samen und Sprossen vieler Hülsenfrüchte vor dem Verzehr eingeweicht (Samen) und blanchiert oder gekocht werden.

### Für jeden Speisezettel

**Keime** (Keimlinge) – Samen mit Keimwurzeln – sind seit Jahrtausenden Bestandteil der menschlichen Nahrung. Ohne gekeimte Getreidekörner gäbe es

kein Bier, und mit Weizenkeimlingen buken schon die Essener Brot.

**Sprossen** – Keime mit Spross und Keimblättern – aus Soja- und Mungbohnen werden in China seit rund 3 000 Jahren nicht nur als Nahrungs-, sondern im Reich der Mitte auch als Heilmittel geschätzt.

### Keime und Sprossen – für jeden Geschmack

Keime und Sprossen passen zu einer Vielzahl von Speisen – würzige eher zu Snacks, Suppen und Salaten sowie zu Nudel-, Reis-, Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten, süsse zu Desserts, Müesli oder Omeletten.



Sprossen	Geschmacksnoten
Alfalfa <sup>3</sup> (Luzerne)	mild-würzig
Bockshornklee	herb, bitter
Buchweizen	nussig
Dinkel	süßlich
Erbsen <sup>1</sup>	zartsüß
Gerste	süßlich
Hafer	sehr süß
Kichererbsen <sup>1</sup>	leicht nussig
Kresse <sup>2, 3</sup>	scharf-würzig
Linsen	mild, nussig
Mungbohnen <sup>1</sup>	zartsüß, frisch
Rettich <sup>3</sup>	scharf-würzig
Roggen	süßlich, würzig
Rucola	scharf-aromatisch
Senf <sup>3</sup>	würzig
Soja <sup>1</sup>	nussig, frisch
Weizen	mild, süßlich
Zwiebel	kräftig-aromatisch

<sup>1</sup> Vor dem Verzehr kurz kochen/blanchieren.  
<sup>2</sup> Für bessere Keimergebnisse mit Alfalfa mischen.  
<sup>3</sup> «Grüne» Sprossen: mit Keimblättern verzehren.



Fotos: Bioforce AG



Zu den beliebtesten Sprossen gehören jene von Alfalfa und Mungbohnen; sie eignen sich gut für erste Keimversuche, ebenso wie Bockshornklee, Buchweizen, Kichererbsen, Linsen, Rettich oder Weizen.

### Alfalfa

Alfalfa kommt vom Arabischen alfacha fache, was «gutes Futter» bedeutet. Die bei uns als Luzerne bekannte Pflanze wird auch als Vieh-Kraftfutter und zur Gründüngung angebaut. Die Allround-Sprossen enthalten rund 40% Protein, dazu reichlich Vitamin C, B-Vitamine und Mineralstoffe (vor allem Kalzium).

## Ernährung

---

### Mungbohnen

Die Sprossen der grünen Mungbohnen werden oft mit denen von Sojabohnen verwechselt; Mungbohnen sprossen enthalten jedoch viel weniger Phasin (s. oben). Mungbohnen sprossen sind proteinreich und enthalten besonders viel Faserstoffe; bei den Vitalstoffen ragen Vitamine (A, B-Gruppe, C, E) sowie Eisen, Kalium und Phosphor heraus.

### Sprossen selber ziehen

- ▶ unbehandeltes Saatgut verwenden
- ▶ Samen mit handwarmem Wasser waschen
- ▶ quellen lassen (Alfalfa z. B. 4 bis 6 Stunden; das Quellen entfällt bei schleimenden Samen wie Buchweizen oder Kresse)
- ▶ in Samenschalen\* geben, z. B. Konfitürenglas, mit Gaze bespannt und mit der Öffnung nach unten schräg aufgestellt (das Wasser muss abfließen können); kleine Samen können auch auf Haushaltspapier in Schalen ausgelegt werden.
- ▶ bei 20 bis 22 °C keimen lassen
- ▶ zweimal täglich bewässern (kleine oder schleimende Samen nur besprühen)
- ▶ die Sprossen sind nach 2 bis 7 Tagen genussreif

\* Es sind zahlreiche praktische Keimgeräte in verschiedenen Ausstattungsvarianten erhältlich.

Verschiedene Samen (Alfalfa, Kresse, Mungbohne u. a.) bilden beim Keimen natürliche Faserwürzelchen; diese dürfen nicht mit modrig riechenden Schimmelpilzen verwechselt werden. le.■



### Bezugsquellen, Literatur/Links/Quellen

Genussreife Sprossen, oft auch Samen und Keimgeräte führen u. a. viele Bioläden, Reformhäuser (z. B. BioSnacky von A.Vogel: biologische und hoch keimfähige Sprossen), Grossverteiler, asiatische Lebensmittelgeschäfte. Samen können auch über den Versandhandel bezogen werden.

Das kleine Buch der Sprossen und Keime.  
Bioforce AG, 9325 Roggwil.  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), [info@bioforce.ch](mailto:info@bioforce.ch)

Frühschütz, Leo: Keime & Sprossen. Bio verlag.

Fronius-Gaier, Dagmar: Das kleine Sprossen Kochbuch. Compact Verlag.

Stiegler, Sebastian: Feine Sprossen-Rezepte.  
Praxisbuchverlag.  
Sprossen fürs Leben, 6023 Rothenthurm,  
Tel. 041 280 70 55  
[www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

Kochrezept für Geniesser

# Wok-Sprossen-Gemüse

Zutaten und Zubereitung für 2 Portionen:

2 EL Original BioSnacky Mungbohnsamen  
4–5 Tage keimen lassen.

200 g Tofu natur würfeln, mit A. Vogel  
Herbamare Spicy Frischkräuter-Meersalz  
(mit Chili und Pfeffer) würzen und in  
2 EL Pflanzenöl im Wok kräftig anbraten,  
anschliessend warmstellen.

1 gelbe und 1 rote Paprika  
sowie 1 Zwiebel würfeln,

100 g Lauch und 5 Champignons oder  
Shitake-Pilze putzen und in  
Scheiben schneiden.  
Zusammen mit 1 EL Cashewkernen  
kräftig im Wok anbraten,

2 Tassen Mungbohnen-Sprossen zugeben,  
mit A. Vogel Kelpamare Speisewürze und  
60 ml Gemüsebrühe aus A. Vogel  
Plantaforce Suppenkonzentrat ablöschen.

Mit Zitronensaft, Ingwer,  
1 Prise Rohrohrzucker und  
Herbamare Spicy Frischkräuter-Meersalz  
(mit Chili und Pfeffer) abschmecken.

Zuletzt Tofu zufügen.  
Kurz durchschwenken und anrichten.  
Wir empfehlen dazu A. Vogel Naturreis.

**Quelle:**  
Das kleine Buch der Sprossen und Keime,  
Bioforce AG

