

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 6: Der Sommer fordert die Allergiker heraus

Artikel: Lassen wir's keimen und spriessen!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557935>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lassen wir's keimen und spriessen!

Einfache, aber hochwertige Nahrungsergänzung: die Keimlinge



Wer sich vollwertig ernähren will, der stellt beim Einkauf grosse Ansprüche an die Qualität der Lebensmittel und an einen möglichst hohen Grad an Naturbelassenheit. Eine denkbar einfache, aber um so wertvollere Ergänzung für die tägliche Nahrung sind die Keimlinge. Bereits 3000 Jahre vor unserer Zeitrechnung in Büchern über Heilpflanzen erwähnt, ist die gesundheitsspendende Wirkung von gekeimten Samen heute ernährungsphysiologisch nachgewiesen.

Es bedarf einer Fülle von komplizierten, fein aufeinander abgestimmten Vorgängen, bis sich aus einem Samen eine Pflanze entwickelt. Jeder Samen besteht aus dem Keimpflänzchen, dem Nährgewebe und der Frucht- und Samenschale. Während der Samenreife werden die Wachstumsprozesse im Innern des Samens abgeschlossen, der Same geht vom aktiven Zustand in die Samenruhe über. In dieser Zeit ist der Wassergehalt stark vermindert. Das bewirkt, dass der Samen weitgehend gegen schädigende äussere Einflüsse resistent ist und deshalb seine Keimfähigkeit bei günstigen Lagerbedingungen über Jahre hinaus erhalten bleibt. Tatsächlich kennen wir Berichte von historischen Ausgrabungen, bei denen Getreidesamen gefunden wurden, die nach Hunderten von Jahren noch keimfähig waren.

Die Nährwerte nehmen zu

Wenn wir nun dem Samen Wasser, Wärme, Licht und Sauerstoff zuführen – viele andere Nährstoffe zu seiner Entwicklung bildet der

Keimling selbst – beginnt er zu keimen. Während dieses Vorgangs verändern sich auch die Inhaltsstoffe. Die Nährwertkonzentration nimmt überdurchschnittlich stark zu. Denn beim Keimen werden die meisten Vitamine gebildet, es erfolgt beispielsweise eine starke Zunahme von Vitamin C und E. Allerdings «braucht» der Keimling auch Vitamine. Darum ist es wichtig, den Erntezeitpunkt gut zu wählen. Wird der Keimling zu gross, nimmt sein Gehalt an Vitaminen wieder ab.

Im Vergleich mit Gemüse haben die Keimlinge einen viel höheren Ballaststoffgehalt, was unserer Verdauung sehr zugute kommt. Der Eiweissgehalt bleibt während des Keimvorganges nahezu unverändert. Eine sehr wichtige Veränderung vollzieht sich jedoch bei der Eiweisszusammensetzung. Aus den verschiedenen Eiweissen werden die einzelnen Aminosäuren, also die kleinsten Eiweissbausteine, freigesetzt und dem Bedarf des Keimlings entsprechend in andere Aminosäuren umgebaut. Bei allen Samensorten lässt sich auch ein Anstieg des Kalziumgehaltes feststellen.

Mit Keimlingen richtig umgehen

Vor allem für Menschen, deren Lebensumstände es nicht erlauben, mitten in der Natur zu leben und im eigenen Garten das Gemüse zu ziehen, kann es ein beglückendes Erlebnis sein, in der Wohnung oder auf dem Fenstersims zu beobachten, wie sich aus dem ruhenden Samen in wundersamer Weise nach und nach der Keimling entwickelt. Und dabei haben wir erst noch die Gewissheit, unserer Gesundheit mit einem hochwertigen Nahrungsmittel förderlich zu sein. Keimlinge müssen aber erstens zum richtigen Zeitpunkt geerntet und zweitens möglichst bald nach der Ernte verbraucht werden. Vor dem Essen spült man sie unter fliessendem Wasser. Wir verzehren die Keimlinge möglichst roh. Gewisse Keimlinge von Hülsenfrüchten können noch kurz, am besten über Dampf, gegart werden.

Zur Anzucht von Keimlingen dürfen nur dafür vorgesehene Samen verwendet werden, normalerweise erhältlich in Reformhäusern. Denn sie sollen aus biologischem Anbau stammen. Mit eigens dafür auf dem Markt angebotenen Keimgeräten wird die Anzucht bei optimalem Lichteinfall erfolgen. Dies gilt vor allem für die vielen Grünkräuter, wie etwa Kresse oder Alfalfa (Luzernen), die man zwei bis drei Zentimeter hoch wachsen lässt. Ansonsten genügt ein Einmachglas, in dem man die Samen zuerst einen Tag einweicht, dann abtropfen lässt und anschliessend zwei bis drei Tage feucht, bei einem Spülvorgang pro Tag, keimen lässt. Dann sind die Keimlinge gross genug, um verzehrt zu werden, zum Beispiel in Salaten, Suppen oder auf dem Müesli.

Hervorragend zum Keimen eignen sich Weizen, Roggen, Sojabohnen, Kichererbsen, aber auch Hafer, Gerste, Linsen, Erbsen, ja sogar Senf, Rettich und Leinsamen. Die einen brauchen etwas mehr Feuchtigkeit, andere (z.B. Weizen) lieben's etwas trockener, das merkt der Keimlingzüchter bei guter Beobachtung rasch selber.

Versuchen Sie es – und schreiben Sie den «Gesundheits-Nachrichten» über Ihre Erfahrungen!

Literatur:

In dem Buch «Keime & Sprossen» von Hermine Gronau, Hädecke Verlag, finden sich zahlreiche köstliche Rezepte aus gekeimten Samen.