**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 52 (1995)
**Heft:** 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

**Artikel:** Sprossen und Keimlinge : Vitaminbomben am Fensterbrett
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-558244

**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

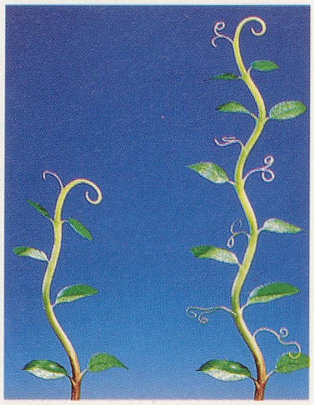
**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as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

**Download PDF:** 08.08.2025

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

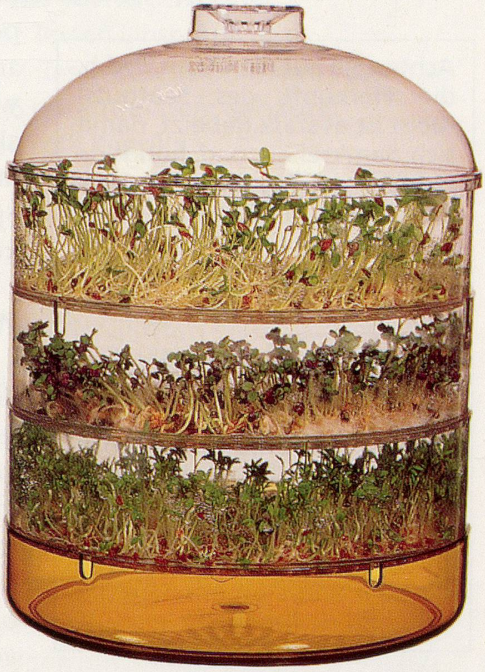
# Sprossen und Keimlinge: Vitaminbomben am Fensterbrett

**Täglich liest man von denaturierter und genmanipulierter Nahrung. Kein Mensch weiß mehr, was er eigentlich kauft, wenn er die stets gleich perfekt aussehenden Tomaten und Salatköpfe in den Einkaufswagen legt. Nicht umsonst heißt deshalb die Devise für gesunde Kost: vollwertig und naturbelassen! Aber die Lebensmittelindustrie macht es einem nicht gerade leicht. Die Alternative – der Einkauf beim Biobauern – ist nicht die einzige, die sich bietet. Jeder, auch der, der keinen Garten hat, kann selbst zum Gärtner werden und die lebendigste Form des Kultivierens betreiben: die Aufzucht von Sprossen und Keimlingen auf der Fensterbank.**



Als Sprossen und Keimlinge werden die ganz jungen Pflänzchen in ihren ersten Lebenstagen bezeichnet. Jeder Samen birgt einen Keim in sich, der mit Hilfe von Wasser, Luft, Licht und der entsprechenden Temperatur zum Leben erwacht. Samen sind jahrelang, unter Umständen sogar jahrtausendelang haltbar, wenn sie kühl und trocken gelagert werden. In frühen Hochkulturen hat man nicht nur Edelsteine und Geschmeide dem Verstorbenen als Grabbeigaben für das Jenseits mitgegeben, sondern auch etwas Praktisches: Getreidesamen. Angeblich soll schon so mancher Samen aus einer ägyptischen Grabkammer ausgekeimt haben.

**Beim Biosnacky-Sprossengarten entfällt das stundenlange Einweichen der Samen. Überhaupt machen die speziellen Anzuchttürme das Sprießen und Keimen fast zu einem Kinderspiel.**



## Die neuen Lieblinge der Körnerfans

Sprossen und Keimlinge selber ziehen gilt neuerdings als die Offenbarung für eine gesunde vollwertige Ernährung schlechthin. Allerdings sind wir Europäer auf diesem Gebiet Spätzünder, die Amerikaner sind uns in ihrer Sprossenbegeisterung ein paar Jahre voraus, an die Chinesen reicht jedoch niemand heran. Die haben ihre Frühlings- bzw. Kaiserrolle mit den knackigen Sojasprossen schon vor Jahrtausenden entdeckt. Sie ließen angefeuchtetes Getreide oder Sojabohnen in Tongefäßen keimen. Nach fünf bis sechs Tagen Keimzeit mischten sie die jungen Keimlinge in den täglichen Reistopf. Hierzulande wird man sich erst seit der Belebung der Diskussion um industrielle Fertignahrung einerseits und Vitalstoffmangel etlicher Bevölkerungsschichten andererseits der geballten Kraft der Keime bewußt.

## Kein leeres Versprechen: Täglich erntefrisch auf den Tisch!

Der Samen ist ein schlummerndes Kraftpaket. Wie bei einem Tier im Winterschlaf ist sein Energiepegel auf das Nötigste reduziert, mög-

*Wer sich für das Thema Sprossen und Keime näher interessiert – es lohnt sich! –, findet in den Büchern der Sprossen-Fachfrau Rose-Marie Nöcker erstens viele praktische Hinweise und zweitens deliziöse Rezepte.*

*Besonders Anfängern empfehlen wir die Biosnacky-Keimgeräte der Biokosma GmbH, die das komplizierte Prozedere doch um einiges vereinfachen (Adresse siehe unten).*

lichst lange die Durststrecke zu überdauern. Bringt man den Samen zum Sprießen, vervielfacht sich sein Gehalt an Vitaminen und essentiellen Aminosäuren. Kein ausgereifter Salat oder ausgereiftes Gemüse, Getreide oder Obst enthalten mehr an Vitalstoffen als die Jungpflanze, der Keimling. In ihm sind alle wertvollen Stoffe in geballter Konzentration gespeichert. Insofern ist keine pflanzliche Nahrung reicher an lebenswichtigen Stoffen.

Der zweite Vorteil der Sprossenkost besteht darin, daß es keine natürlichere, weniger belastete Nahrung gibt. Wann kann man denn schon sichergehen, daß Gemüse, Salat usw. ohne Spritzmittel, ohne Konservierungsmittel (z.B. für die langen Transportwege), ohne Bestrahlung oder ohne gentechnische Eingriffe herangewachsen sind? Auf der Fensterbank hat man die Kontrolle. Der Samengärtner kann quasi mit eigenen Augen beobachten, wie sich seine Sprößlinge mit etwas Hinwendung fast wie von allein entwickeln.

Der dritte Vorteil ist der, daß die Ware wirklich immer frisch ist. Sprossen erntet man je nach Samenart nach zwei bis sieben Tagen. Wenn man Grünkräuter bevorzugt, also Sprossen, die bereits zarte Blättchen tragen, dann dauert die Aufzucht in der Regel 12 Tage. Im Kühlschrank bleibt der Ernteüberschuß bis zu drei Tagen frisch. Zum Einfrieren sind die Sprossen nicht geeignet, da sie schnell ihren hohen Vitamingehalt einbüßen.

Der vierte Vorteil, ganz entscheidend: sie bereichern den Speiseplan auf völlig ungeahnte Weise. Wer sich durch die, zugegeben, etwas wirren Anfangsmühen durchexperimentiert, wird schnell herausbekommen, wie sehr Salate, Gemüse, Müesli oder Saucen und Suppen dank der unterschiedlichen – herzhaft-würzigen bis nußartig-süßlichen – Geschmacksrichtungen an Raffinesse gewinnen. Man kann sie auch zum Brotbacken verwenden oder als Brotaufstrich mit Quark, als Füllung oder Farce – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nicht nur, daß man mit Sprossen einen Feldzug gegen die Langeweile in seiner Kochkunst führen kann, auch das Salzen läßt sich reduzieren.

Achten Sie auf die Qualität, d.h. die Herkunft des Saatguts! Meist ist es stark gebeizt, damit sich Saatkrähen und hungrige Hamster den Magen verderben. Es lohnt sich deshalb, Pflanzensamen im Reformhaus oder im Naturkostladen zu kaufen. Das ist zwar etwas teurer, aber gesünder.
Samen mit hoher Keimfähigkeit und aus kontrolliert biologischem Anbau können Sie bestellen bei: *Biokosma GmbH, Postfach 5509, D-78434 Konstanz, bzw. Biorex AG, CH-9642 Ebnat-Kappel.*
Die Samen sind auch in Reformhäusern und Drogerien erhältlich.

## Was da alles keimt und sprießt ...

Grundsätzlich keimen alle Samen aus. Hervorragend für die Küche geeignet sind *Luzernen-* und *Radieschensamen,* die klassischen Getreidearten *Weizen, Gerste, Hafer* und *Roggen,* desgleichen Hülsenfrüchte wie *Linsen, Erbsen* und die exotischen *Soja-* und *Mungbohnen.* Keimlinge von Hülsenfrüchten (Erbsen, Kichererbsen, Soja- und Mungbohnen) sollten vor dem Verzehr blanchiert werden. *Senf-* und *Bockshornkleesamen* entpuppen sich nach dem Keimen als sehr geschmacksintensive Würzmittel. Bockshornklee sollte man aber nur in kleinen Mengen verwenden, ansonsten neigt man am nächsten Tag zu einer unangenehmen Ausdünstung. *Kresse* und *Leinsamen* umhüllen sich beim Keimen mit einer Schleimschicht. Man legt sie, wie die kleinen Samen auch, auf ein Vlies (Gaze, Tüll).

Aufgrund ihres hohen Gehalts an giftigem Solanin nicht geeignet sind indessen die Samen von Nachtschattengewächsen wie Kartoffeln oder Tomaten sowie Gartenbohnen.

### Das natürlichste Chemielabor der Welt

Am einfachsten und günstigsten lassen sich Keime in großen Konfitürengläsern aufziehen, die mit einem dünnen, durchlässigen Stoff und Gummiring abgedeckt sind. Optimal sind mehrstöckige Anzuchttürme aus Acryl, in denen Sie das Gedeihen der Keimlinge genau verfolgen können. Und so wird's gemacht:

- Lassen Sie die trockenen Pflanzensamen über Nacht im Wasser liegen, manche erfordern auch nur ein paar Stunden Einweichen. Am Morgen haben sich die Sämlinge einen fetten Wasserbauch zugelegt und sind reif für die eigentliche Anzucht.
- Entfernen Sie alle nicht aufgequollenen Körner. Wenn Sie die Winzlinge gewaschen haben, legen Sie sie anschließend tropfnaß in die bereitgestellten und zuvor heiß ausgewaschenen Anzuchtgefäße.
- Ein heller, nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzter Platz in Fensternähe und eine Temperatur zwischen 18 und 22 °C sind die idealen Lebensbedingungen. Man kann fast zusehen, mit welcher Lebenskraft die Keimlinge ins Kraut schießen. Achten Sie bei den Konfitürengläsern darauf, daß sie auf dem Kopf stehen – und die Keimlinge auf der Gaze liegen – und daß stets genügend Luft an die Kulturen kommt. Erst die Sauerstoffatmung ermöglicht nämlich die notwendigen Stoffwechselprozesse.
- Abfallprodukt dieses Atmungsprozesses ist das Kohlendioxid. Es konzentriert sich an der Außenhülle der Keimlinge und erstickt damit die weitere Atmung. Um diesen Kohlendioxidmantel zu entfernen, genügt es, die Keimlinge zweimal täglich zu waschen. Kurz darauf beginnen sich erste Blättchen gegen das Licht zu strecken. Sie leiten das Sonnenlicht ins Innere des Pflänzchens, wo die Photosynthese stattfindet, durch die sich die Kohlenhydrate des Samens in die hochwertigen Vitalstoffe verwandeln.

### Noch ein paar Tips

- So oder so sind Sauberkeit und regelmäßiges Abspülen bei der Aufzucht oberstes Gebot, denn im feuchtwarmen Mikroklima gedeihen auch Bakterien und Pilze. Bei zu dicht gesäten Samen, zuviel Feuchtigkeit oder geringer Keimkraft des Saatguts fühlt sich beispielsweise

## Rezepte von der Fensterbank

### Feldsalat mit Keimlingen

200 g Feldsalat
1 Bund Radieschen
2 EL Senfkeimlinge
2 EL Alfalfakeimlinge
Salatsauce:
2 EL Zitronensaft
3 EL Lein- oder Sonnenblumenöl, kaltgepreßt
Vollmeersalz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Geputzten Feldsalat und in Scheiben geschnittene Radieschen mit den Keimlingen mischen. Aus den angegebenen Zutaten eine Salatsauce rühren und über den Salat gießen.

### Linsensprossen im Tomatenfond

2 Tassen Linsensprossen
½ Tasse Sonnenblumensprossen
6 reife Tomaten, gehäutet
2 rote Paprika
1 kleine Peperoni (Chili)
2 Möhren
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
2 kl. Schalotten, fein geschnitten
evtl. etwas Flüssigkeit
1 paar Tropfen Kelpamare
Tamari nach Geschmack
1 Bund frisches Basilikum

Alle Zutaten bis auf die Linsensprossen und das Basilikum nacheinander im Mixer pürieren und dann mischen. Die Suppe in Tassen füllen, die Linsensprossen hineinstreuen, die Basilikumblätter an den Rand legen.

## DIE STARS IM SPROSSENGARTEN, ZUM BEISPIEL ALFALFA (LUZERNE)

Luzerne

Luzerne (Alfalfa), gehört zusammen mit Rettich, Senf, Sesam, Bockshornklee und Hirse zu den kleinen Samen, die sich durch schnelles, unkompliziertes Wachstum und herzhaft würzigen Geschmack auszeichnen. Alfalfa heißt im Arabischen «gutes Futter» und das trifft den Nagel auf den Kopf: eine halbe Tasse Luzernensprossen enthalten genausoviel Vitamin C wie 6 Gläser frischgepreßter Orangensaft und können mit Mineralien geradezu protzen.
Im Glas ca. 5 Std. einweichen, 2mal tägl. spülen, nach 5 Tagen ernten. Sehr ergiebig! Luzernensprossen passen hervorragend zu Salat, Quark und Suppen. Bei Sesamsprossen verfährt man ebenso, man erntet sie aber schon nach 2 Tagen.

## ... ODER BUCHWEIZEN UND KÜRBIS

Buchweizen

Die harten Hülsen von Buchweizen, Kürbis und Mandeln sind unverdaulich und müssen nach dem Sprießen entfernt werden. Buchweizensamen werden nicht eingeweicht. 4mal tägl. mit Wasser besprühen, nach 2–3 Tagen ernten. Kürbissamen weicht man 12–16 Std. ein. 2–3mal tägl. wässern und spülen, nach 3 Tagen ernten. Ergibt in etwa die doppelte Menge.

## ... ODER LEINSAMEN UND KRESSE

Leinsamen

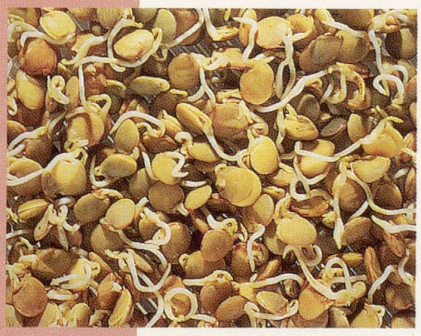
sind schleimbildend (Buchweizen auch), weshalb man beim Keimen das Gefäß offen läßt. Kresse keimt auf einem feuchten Tuch. Man weicht sie 6 Std. ein, besprenkelt sie 2mal tägl. mit Wasser und erntet nach 8 Tagen.
Leinsamen im Glas 4 Std. einweichen, 4mal tägl. wässern und spülen, um den Schleim zu entfernen, nach 2 Tagen ernten.

der Schimmelpilz recht wohl. Wenn Sie der Anzucht Rettich- und Senfsamen beifügen, bremsen Sie auf natürliche Weise die Vermehrung von Mikroorganismen.

● Der beim Keimprozeß als Stoffwechselprodukt entstehende Nitratanteil hält sich in Grenzen, da der hohe Vitamin-C-Gehalt der

## ... ODER LINSEN, MUNGBOHNEN USW.

Die sogenannten weichen Hülsenfrüchte wie Linsen und grüne Sojabohnen (Mungbohnen) sind problemlos zu ziehen und deshalb für die ersten Versuche als Sprossgärtner besonders geeignet. Mungbohnen weicht man 12 Std. ein, wässert und spült sie 2–3mal tägl. und erntet sie nach 5 Tagen. 1 Tasse Samen ergibt 5 Tassen Sprossen.
Mit Linsen verfährt man genauso, aber man erntet sie schon nach 3 Tagen. 1 Tasse Linsen ergibt 6 Tassen Sprossen.



Linsen

## ... ODER RETTICH UND BOCKSHORNKLEE

Rettichsprossen keimen bereits nach 2 Tagen. 4 Std. im Glas einweichen, 2mal tägl. wässern und spülen. 1 EL Samen ergeben 3 EL Sprossen. Schon wenige Sprossen entfalten im Salat einen würzigen Geschmack.
Bockshornkleesamen kann man ebenfalls im Glas keimen lassen. Nach einer Einweichzeit von 5 Std. beginnen sie zu sprießen. 2mal tägl. spülen und wässern. Nach 1–2 Tagen ernten, nicht überkeimen lassen, da sie sonst bitter schmecken.

Rettich

Sprossen das Entstehen der krebsgefährdenden Nitrosamine im Körper verhindert. Wenn Sie pro Liter Gießwasser einen Teelöffel Heilerde zufügen, läßt sich das Entstehen von Nitrat- und Nitritkomplexen auf einfache Weise auf ein Minimum reduzieren.

● Riechen die Keime modrig-faulig, waren sie zu naß. Wegwerfen und das Keimgerät mit Essigwasser ausspülen, bevor Sie erneut zu Werke schreiten. Na dann, viel Erfolg und gute Ernte! •IS/MN

## AROMATISCHE MISCHUNGEN

Je ein Drittel Linsen, Mungbohnen und Luzerne ist ein Sprossentrio von ganz besonders schmackhafter Würze. Zusammen ca. 8 Std. einweichen, wie gewohnt wässern und spülen und nach 3 Tagen ernten. Je nach Geschmack kann man auch Senf und/ oder Rettich anstelle von Luzerne verwenden. Andere Basis-Kombinationen sind z.B. Adzukibohne und Senf, Hafer, Gerste, Reis und Bockshornklee oder Mungbohne und Bockshornklee.

Mild-aromatische Mischung aus Mungbohnen, Linsen, Rettich