

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 10: Klein aber oho : Sprösslinge

Artikel: Sprossen auf der Erfolgsleiter
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558068>

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: 05.02.2026

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

Sprossen auf der Erfolgsleiter



Bei den Chinesen sind Sprossen weder aus der traditionellen Volksmedizin noch aus der (Wok-)Küche wegzudenken. In den USA wächst die Gemeinde begeisterter Sprossenzüchter ständig und auch in Europa beginnen immer mehr Menschen, den hohen Nähr- und Gesundheitswert von frischen Sprossen zu entdecken. Gerade im Winter sind die zarten Pflänzchen eine ausgezeichnete Alternative zum Treibhausangebot und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit als Lebensmittel, Gewürz und Heilmittel in einem.

Sprossen sind die wahrscheinlich hochwertigsten Lebensmittel, die es gibt, und ein Paradebeispiel für ganzheitliche Naturprodukte. Sie werden als Lichtnahrung und Sonnenkost bezeichnet, als holistische Lebensnahrung, als Pflanzennahrung pur, als Vitalstoffdepot für Gesunde und Kranke. Trotzdem: selbst in der Vollwertküche spielen Sprossen immer noch eine (zu) kleine Rolle und noch viel zu wenig Menschen machen Gebrauch von den unbestreitbaren gesundheitlichen Vorteilen der Do-it-yourself-Biokost.

Sprossen machen Karriere

Nach den Nüssen und Kernen erklimmen langsam auch die knackig-gesunden Keimlinge die Erfolgsleiter in der Gastronomie – zumindest als abwechslungsreiche Salatzutat. Auch in

den Kühlregalen der Läden findet sich ein zunehmend breiteres Angebot an Sprossen und Keimlingen in Fertigpackungen, die übrigens im Gegensatz zu frischem Gemüse und Obst ein Mindesthaltbarkeitsdatum tragen müssen. Rettich, Kresse, Zwiebeln, Alfalfa (Luzerne) werden angeboten, sobald die grünen Keimblätter ausgebildet sind. Linsen und Weizen sowie andere Getreide und Bohnenarten werden nur soweit gekeimt, bis der Samen aufspringt und der Spross sichtbar wird. Soja- oder Mungbohnen werden kultiviert, bis die Sprossen kräftig ausgebildet sind.

Keime, Sprossen und Grünkräuter

Hält man Getreidekörner oder andere Samen feucht, quellen die Schalen auf, platzen, und sichtbar wird der erste Trieb der neuen Pflanze (Keim, Keimling). Er ist weiss, weil er noch kein Chlorophyll, keinen Pflanzenfarbstoff, besitzt. Im nächsten Wachstumsstadium, etwa vier Tage nach Keimbeginn, spricht man meist von Sprossen. Das sogenannte Grünkraut oder Gras (man denke nur an den Saft aus Gersten- oder Weizengras) wächst in zwölf und mehr Tagen heran, hat schon eine beachtliche Blattentwicklung hinter sich und die Nährstoffe sind schon wieder relativ komplex geworden.

Keimlinge: noch viel besser als Samen

Damit der Keimling ans Licht der Welt drängt, wird lediglich etwas Licht, Feuchtigkeit, eine

bestimmte Temperatur und genügend Luft benötigt. Sprossen können aus den Samen von Gemüse, Getreide, Nüssen, Hülsenfrüchten oder Gewürzen gekeimt werden.

Im Vergleich zum ungekeimten Samen bieten Keimlinge eine ganze Reihe von Vorteilen. Da Samen in der Natur normalerweise Monate liegen, ehe sie im Frühjahr zum Leben erwachen, sind die Nährstoffe (Kohlenhydrate, Protein, Enzyme, Fettsäuren und anderes mehr), welche der Pflanzenkeim zu seiner Entwicklung braucht, in einer komplexen, stabilen und damit lange haltbaren Form gespeichert. Durch die Ab-, Um- und Aufbauvorgänge, die während des Keimprozesses ablaufen, werden diese Substanzen zu sehr leicht verwert- und assimilierbaren Vitalstoffen umgewandelt und zusätzlich mit Vitaminen, Enzymen, Hormonen, und vielen Wachstumsfaktoren angereichert, wogegen wachstumshemmende Substanzen wie Phytinsäure abgebaut werden. Im weiteren Verlauf des Keimungsprozesses bilden sich dann wieder neue Verbindungen wie etwa Chlorophyll, Cellulose, neue Enzyme, neue Pflanzenhormone und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe.

Während der Keimung vermehren sich innerhalb weniger Stunden die Enzyme und wandeln Stärke in Zucker (Maltose, Dextrin) um, zerlegen Eiweiss in seine Bausteine, Fette in Fettsäuren und lösen Mineralstoffe. Besonders enorm ist die sprunghafte Neubildung von Vitaminen: z.B. steigt der Gehalt an Karotin in Weizenkörnern nach 20 Stunden Keimdauer um 190 Prozent und der von Vitamin B2 nach 12 Stunden um 50, in Alfalfa nach vier Tagen sogar um 1000 Prozent.

Im Wesentlichen bringt der Keimvorgang folgende Veränderungen im Samen mit sich:

- * Aufgrund der Aufnahme grosser Wassermengen sinkt der Kaloriengehalt des Keimgutes pro Gewichtseinheit deutlich.
- * Der Fettgehalt reduziert sich je nach Pflanzenart um 10 bis 60 Prozent.
- * Der relative Eiweissgehalt erhöht sich um 20 Prozent und die Qualität der Proteine (die Zusammensetzung der Aminosäuren) verbessert sich.

- * Der Vitamingehalt (insbesondere bei der B-Gruppe und C) steigt deutlich an.
- * Der Mineralstoffgehalt nimmt zu.
- * Der Ballaststoffgehalt erhöht sich.
- * Die Bekömmlichkeit von Hülsenfrüchten wird stark verbessert, blähungsverursachende Kohlenhydrate werden in hohem Masse abgebaut. Wer von rohem Getreide Blähungen bekommt, sollte die Körner keimen lassen. Denn mit den Sprossen aus denselben Körnern hat man dieses Problem nicht mehr! Das Keimen nimmt den Körnern den Wind aus den Segeln!
- * Beim Keimen nimmt die Verbesserung der Nutzbarkeit (Bioverfügbarkeit) der Mineralstoffe und Vitamine im Darm zu. Zum Beispiel durch den Abbau der im Getreide natürlich enthaltenen Phytinsäure. Denn diese bindet zahlreiche Wirkstoffe unlöslich an sich, welche somit nicht ins Blut aufgenommen werden können.



Sprossen sind also in den ernährungsphysiologischen und gesundheitsbestimmenden Eigenschaften ihren Samen, aber oft auch den ausgewachsenen Artgenossen weit überlegen. Sie sind «vorverdaute», leicht resorbierbare und assimilierbare Lebensmittel, die durch ihren Enzymgehalt sogar dabei helfen, normale Nahrungsmittel besser zu verwerten.

Viele Vorteile und ein Wermutstropfen

Teilweise enthält das Sprossengemüse jedoch auch unerwünschte Inhaltsstoffe. In manchen *Hülsenfrüchten* finden sich neben sogenannten Trypsininhibitoren, die die Eiweissverdauung beeinträchtigen, auch Hämagglutinine, die in grösseren Mengen die roten Blutkörperchen zum Verklumpen bringen. Um diese gesundheitlichen Risiken von vornherein auszuschalten, sollten Sprossenliebhaber die Keimlinge speziell von Sojabohnen, Kichererbsen und Erbsen vor dem Verzehr blanchieren. Lediglich Mungbohnen-, Linsen- und Luzernekeimlinge können ohne diese Vorsichtsmassnahme roh genossen werden. Die anderen Sprossensorten können unbedenklich roh gegessen werden.

Weil selbst bei sorgfältiger Zucht und schnellem Verzehr nie hundertprozentig auszuschliessen ist, dass die Sprossen keinerlei Keime enthalten (was ist in unserer Umwelt schon völlig keimfrei?), sollten geschwächte Senioren, kleine Kinder und Menschen mit einem angeschlagenen Immunsystem Keime

und Sprossen vor dem Verzehr als Rohkost blanchieren: eine Minute in die doppelte Menge heisses Wasser geben, abtropfen und sofort essen.

Knackiges Kraftfutter

Keime und Sprossen mit ihren Inhaltsstoffen wie Proteine, Peptide, Aminosäuren, Antioxidantien, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Polyphenole, Phytohormone und verschiedensten sekundären Pflanzenstoffen gelten als ideale Ernährung für Wachstum (Kinder und Heranwachsende), Regeneration (Zellaufbau und Zellerhalt, Anti-Aging), Genesung (nähr- und Gesundheitsmittel), Vitalität und allgemeine Leistungsoptimierung (Sport, Beruf).

Soja-, Alfalfa- und Bockshornkleesprossen sind wegen ihres hohen Aminosäuren- und Peptidgehaltes von Hochleistungssportlern, Senioren und allen Menschen, die Zellaufbau und Zellerhalt im Visier haben, als «Aufbaumahrung» sehr beliebt. Wenn es überhaupt Anti-Aging-Nahrung oder eine Frischzellen-Kur



Wem läuft da nicht das Wasser im Mund zusammen? Doch ganz abgesehen davon, dass frische Sprossen ausgezeichnet schmecken und so manches gewohnte Gericht neu aufpeppen, sind sie pure Kraftpakete, denn sie gehören zu den am höchsten konzentrierten Quellen für Vitamine, Mineralien, Enzyme und Proteine.

gibt, dann liegt sie bei den Sprossen vor. Natürlich profitieren auch Kinder und Jugendliche von dem hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiss (Protein), denn eine bessere «Wachstums-Nahrung» wird man kaum finden.

Getreidesprossen (Gerste, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen) sowie Buchweizen- und Leinsamensprossen sind als Super-Energizer, als direkter, extrem leicht und schnell verfügbarer Energielieferant, insbesondere bei Ausdauersportlern, aber auch bei gestressten «Kopfarbeitern» angesagt. Kinder und Jugendliche können von diesen Sprossen bezüglich ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung sowie für die Konzentration in der Schule profitieren.

Brokkolisprossen sind derzeit in USA die wohl berühmtesten Sprossen. Die ihnen nachgesagten krebsvorbeugenden Eigenschaften, die bei Sprossen 20 mal höher als in der ausgewachsenen Pflanze sein sollen, machen diese Sprossen zum Gesundheitsrenner.

Bei Sprossen von Kresse, Senf, Knoblauch, Radieschen oder Zwiebeln kommen die pilz-, viren und bakterienhemmenden, krebsvorbeugenden, antioxidativen, cholesterin- und hormonregulierenden, Eigenschaften der Sulfide, Phenole, Gerb-, Scharf-, Bitterstoffe, aber natürlich auch die Vitamine, Mineralien ect. zum Tragen.

Die schöne Sprossengärtnerin

Wer Sprossen züchtet, verfügt jederzeit über das frischeste, wertvollste und billigste Gemüse. Denn im Prinzip ist das Ziehen von Keimen und Sprossen ein recht einfacher Prozess, der allerdings etwas Liebe und Sorgfalt und die Beachtung hygienischer Regeln verlangt.

Stimmen dann noch Licht, Luft, Wärme und Feuchtigkeit, kann nichts schief gehen. Geeignet ist eine grosse Vielfalt an Samen, doch nicht alle sind gleichermassen pflegeleicht. Für Einsteiger bieten sich vor allem Samen von Mungbohne, Kresse, Alfalfa oder Radieschen an.

Sprossenzüchtern wird immer wieder der Rat gegeben, es mit in jedem Haushalt vorrätigen Utensilien zu versuchen. Am sichersten

und praktischsten sind jedoch die im Handel erhältlichen Keimgeräte, die es in allen Grössen und für alle Ansprüche gibt (und denen meist auch ausführliche Zucht-Anleitungen und Rezepte beiliegen).

Welche Samen?

Grundsätzlich eignen sich Samen, Kerne und Körner von essbaren Pflanzen zum Keimen. Nicht geeignet sind Samen von Nachtschattengewächsen (Peperoni/Paprika, Tomaten, Kartoffel), die wegen des hohen Gehalts an Solanin im Keimlingsstadium ungeniessbar sind.

Verwenden Sie aber kein für das Aussäen im Garten vorgesehenes Saatgut (ist meist gegen späteren Schädlingsbefall vorbehandelt) und keine für den Verzehr bestimmte Samen oder Körner (haben keine garantierte Keimfähigkeit), sondern nur für die Sprossenzucht vorgesehene Samen aus kontrolliert biologischem Anbau – beispielsweise die Samen von Biosnacky, bei denen es sich um hochkeimfähige, unbehandelte, kontrolliert biologische Naturprodukte handelt, die strenge Qualitätsrichtlinien erfüllen und in Naturkostläden, Reformhäusern und Drogerien erhältlich sind.

Für kleinere Haushalte sind auch die vorgefertigten Samen-Mischungen – von mild bis pikant – interessant, die zwei bis drei zueinander passende Samen enthalten.

Was machen mit den Sprossen?

In der Küche lässt sich das Sprossengemüse sehr vielseitig verwenden. Sowohl die pikanten Sorten wie z.B. Senf- und Rettichsprossen als auch die milderer Alfalfa-Keimlinge eignen sich als Brotbelag oder Dip und verfeinern jeden Salat. Hülsenfruchtkeimlinge passen zu Suppen sowie Eintöpfen, und erfreuen zudem als Füllung oder Gemüsebeilage jeden Feinschmeckergaumen. Getreidesprossen, welche eher süsslich bis nussig schmecken, harmonisieren besonders in Müeslis und Desserts mit den übrigen Zutaten.

Erste Anregungen für Süsses und Salziges mit Sprossen gibt unser «Speiseplan» auf Seite 32, und beachten Sie bitte auch den Rezept-Wettbewerb auf Seite 20.

• IZR