

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 11: Signale der Haut

**Artikel:** Superfood, hausgemacht  
**Autor:** Richter, Tino  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594484>

### **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:** 23.02.2026

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

# Superfood, hausgemacht

Sprossen sind eine willkommene Extraportion an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders im Winter sind die kleinen Grünen beliebt – frischer und knackiger als Treibhaus-Kost aus dem Supermarkt.

Tino Richter

Was in ostasiatischen Ländern seit Jahrtausenden in Volksmedizin und Küche Verwendung findet, kam erst relativ spät auf westliche Teller. Zwar hatte bereits der Entdecker James Cook Wasserkresse an Bord, um den Vitaminmangel der Besatzung auf See auszugleichen, das Sprossenzüchten kam aber erst mit der Etablierung der Vollwerternährung in den 1980er-Jahren so richtig in Mode.

Seitdem spriessen die kleinen Kraftpakete in New York, London, Berlin und Sydney, werden Tipps zu Sorten und Züchtungsmethoden ausgetauscht und Rezepte ausprobiert. Kein Wunder, denn die aus Samen gekeimten Sprossen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, Ballaststoffen, essenziellen Fettsäuren sowie sekundären Pflanzenstoffen. Sie lassen sich ideal auf dem Fensterbrett grossziehen und benötigen nur Licht, Feuchtigkeit, eine bestimmte Temperatur sowie genügend Luft, um zu voller

Grösse heranzuwachsen. Wer so anspruchslos ist, darf getrost als knackige, frische Vitamin- und Mineralstoffergänzung im Winter bezeichnet werden. Zudem sind Sprossen in der Küche vielseitig verwendbar.

## Klein, aber fein

Während der Keimung wandeln Enzyme Stärke und Kohlenhydrate zu Einfachzuckern um, was z.B. die blähende Wirkung von Getreidesprossen mildert und vor allem Hülsenfrüchte verdaulicher macht. Die Qualität der Eiweisse und Fette verbessert sich und der Energiegehalt wird durch die vermehrte Aufnahme von Wasser gesenkt. 140 Gramm Mungbohnen-sprossen enthalten beispielsweise fast 22 Milligramm Vitamin C, mehr als in der gleichen Menge Cranberries oder Äpfel, und damit fast 40 Prozent des täglichen Bedarfs. In Alfasproussen stecken über 100 Prozent



mehr Kalzium pro 100 Gramm als in Spinat. Sprossen sind zudem ausgezeichnete Quellen für Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink. Auch Vitamine der für Gehirn und Nerven wichtigen B-Gruppe (B1, B2, B12) sowie C, E und K finden sich je nach Sorte in bemerkenswert hoher Konzentration. Was die Keimlinge aber besonders interessant macht, ist die hohe Bioverfügbarkeit der vorhandenen Nährstoffe. So kann z.B. Phytinsäure Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Zink in Komplexen binden, sodass diese nicht mehr verwertet werden können. Beim Keimvorgang von Getreidesamen aber wird Phytinsäure abgebaut.

## Das Sprossen ABC

Prinzipiell lassen sich aus allen keimfähigen Samen Sprossen ziehen: Aus Getreide (z.B. Weizen, Gerste); Hülsenfrüchten (z.B. Azuki- und Sojabohnen, Erbsen, Linsen); Kohlgewächsen (z.B. Brokkoli, Senf), aus Kürbis- oder Fuchsschwanzgewächsen (z.B. Amarant, Quinoa) sowie aus Sonnenblumenkernen. Nachtschattengewächse wie Peperoni, Paprika, Tomaten oder Kartoffeln sind wegen des hohen Solanin Gehalts im Keimlingsstadium nicht geeignet.

Für Einsteiger bieten sich vor allem Samen von Mungbohne, Kresse, Alfalfa oder Radieschen an, da diese eine kurze Keimdauer haben und einfach zu handhaben sind. Was gibt es Schöneres, als seiner zukünftigen Mahlzeit beim Wachsen und Gedeihen zuzusehen und die zarten Vitaminbombschen dann zu verzehren? Das kleine Glück des Minigärtners liegt auch darin, dass man sich um Wetterbedingungen, Unkräuter oder Schädlinge keine Gedanken machen muss.

## Nicht ins Bockshorn jagen lassen

Das Sprossenzüchten zu Hause hat aber noch weitere Vorteile. Und die beziehen sich auf ein grosses Problem unserer global vernetzten Welt, in der verunreinigte Lebensmittel schnell Ursachen von Epidemien werden können. 2011 sollen laut Robert-Koch-Institut mit EHEC (EHEC steht für Enterohämorrhagische Escherichia coli) verunreinigte Bockshornkleesprossen aus Ägypten für fast 4000 Erkrankungsfälle verantwortlich gewesen sein. Ein kleiner niedersächsischer Betrieb hatte die Sprossen in den Handel

gebracht. Dort konnte der Erreger aber niemals nachgewiesen werden, weshalb nur rund zehn Prozent der Erkrankungsfälle mit diesem Betrieb in Verbindung gebracht werden konnten. Für rund 90 Prozent der Betroffenen gibt es bis heute keine abschliessende Erklärung. Es bleibt offen, wo die Bakterien im Produktionsprozess auf das Saatgut gelangt sind und wie die grösste Epidemie in Deutschland letztendlich genau verursacht wurde.

## Besser selbst machen

Grundsätzlich sollte bei der ganzen Aufregung um EHEC und die Sprossen nicht vergessen werden, dass hier ausschliesslich von abgepackten, also fertig gekeimten Sprossen die Rede war. Wer Sprossen selbst zieht, der hat die volle Kontrolle über die Hygiene, den Keimvorgang, die Temperatur und die anschliessende Lagerung. Auch die CO<sub>2</sub>-Bilanz sieht deutlich besser aus, da zuhause bis auf Wasser keine Energie verbraucht wird.

In Sachen Preis/Leistung sind Sprossensamen so wieso unschlagbar: zwei bis drei Esslöffel Alfalfasamen reichen z.B. gut für zwei Tage und vier Personen. Künftige Züchter müssen nur die Anweisungen fürs Einweichen, Spülen und für die Keimdauer befolgen, und schon können nach drei bis fünf Tagen die ersten Sprossen geerntet werden.

Einsteiger sollten sich nicht von kleinen, weissen Fasern (z.B. bei Senf, Rettich, Radieschen und Alfalfa, s.S. 21) irritieren lassen. Das sind sogenannte Faserwürzelchen, also kleine Wurzeln des Keimlings, und nicht etwa Schimmel. Auch wenn sich Schleim bildet, sollte dem Sprossenzüchter nicht bange werden. Manche Keimsaaten wie Buchweizen, Kresse, Rucola oder Senf bilden beim Kontakt mit Wasser eine Schleimhülle, um besser keimen zu können.

## A.Vogel Tipp Neue Sprossen-Sorten

Nur in Deutschland sind zwei neue Sorten erhältlich, Rucola und Brokkoli. Mehr über Sprossen, Keim-Tipps sowie Rezepte finden Sie auf [www.biosnackey.de](http://www.biosnackey.de) und [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch).





## Wirksame Kontrollen

Um eine Epidemie wie 2011 zukünftig zu verhindern, hat die Europäische Kommission 2013 neue Verordnungen erlassen. Demnach dürfen in 25 Gramm Sprossen während der Haltbarkeitsdauer keine Shiga-Toxin bildenden *Escherichia coli*-Bakterien mehr enthalten sein.

*E. coli*-Bakterien kommen natürlicherweise in der Darmflora vor und sind meist harmlos. Die Toxin produzierenden Verwandten jedoch können zu blutigen Durchfallerkrankungen beim Menschen führen.

Des Weiteren müssen das Ursprungsland sowie alle Produktions- und Distributionsschritte nachvollziehbar gemacht werden.

Die im Jahr 2014 vom Lebensmittel- und Veterinärinstitut Braunschweig in Hannover untersuchten Sprossen-Proben förderten keine krank machenden EHEC-Keime, Listerien, Salmonellen oder Staphylokokken zu Tage.

In der Schweiz dagegen wurden Anfang des Jahres Radieschensprossen entdeckt, die mit *E. coli*-Darmbakterien (nicht die krankmachende Variante) belastet waren. Auch hier betraf es abgepackte, fertige Sprossen. Die natürliche Besiedlung von Lebensmitteln wie Salat, Tomaten oder Sprossen mit Bakterien wird in der Industrie meist mit Zitronensäure und Chlordioxidlösungen bekämpft. Bei der Sprossen-Produktion wird jedoch eine höhere Temperatur genutzt (mehr Wärme gleich schnelleres Wachstum), was nicht nur ideale Bedingungen für die Keimlinge, sondern auch für die Bakterien bietet. Sprossen sollten deshalb eher in der kühleren Jahreszeit als im Hochsommer gezüchtet werden. Vertrauen in Kontrollen ist gut, selbst machen ist noch besser.

## Brokkoli in der Krebsforschung

Je frischer genossen, desto höher ist die Konzentration gesunder Inhaltsstoffe. Beim Keimvorgang steigt die Menge an Vitaminen und Mineralstoffen gegenüber den Samen deutlich an. Je nach Sprossensorte können im Keimlingsstadium auch mehr als in der ausgewachsenen Pflanze enthalten sein.



Die Pflanze befindet sich nach der Keimung quasi im besten Alter.

Die zellschützende Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe in Brokkoli (wie in allen Kohlgewächsen) ist mittlerweile gut untersucht. Aus diesem Grund

sind Sprossen auch Gegenstand der Krebsforschung, so etwa bei

Bauchspeicheldrüsen-, Brust-

und Prostatakrebs. Im Mittel-

punkt der Forschung steht

dabei das Antioxidans Sul-

foraphan. Dieses wirkt in-

direkt, indem es Enzyme

aktiviert, die wiederum die

körpereigene Abwehr mo-

bilisieren. Brokkolisprossen

können je nach Sorte und

Wachstumsbedingungen zehn

bis 100 Mal soviel des Sulfora-

phan-Ausgangsstoffs Glucoraphanin

enthalten wie ausgewachsener Brokkoli.

Mediziner hoffen nun, dass Chemotherapien mit einer entsprechenden Ernährung effektiv unterstützt werden können.

## Möglichst vielseitig ernähren

Die antioxidative Wirkung von Sprossen wurde auch bei geschädigten Nasenschleimhäuten von Rauchern untersucht. Mithilfe der von Brokko-

### INFO

### A.Vogel unterstützt Forschung

Seit sechs Monaten läuft eine Studie an der Universität Halle-Wittenberg mit 40 Patienten, die an entzündlichen Erkrankungen leiden. Untersucht wird die Auswirkung einer entzündungsenkenden Ernährung in Kombination mit Nahrungsergänzungen, Ernährungsberatung und Kochkurs. Erste Beobachtungen zeigen, dass bei manchen Patienten die Dosis der anti-entzündlichen Medikamente reduziert werden konnten.

A.Vogel stellte für diese Studie Sprossen und Keimsaaten zur Verfügung. Weitere Ergebnisse werden frühestens im Sommer 2015 erwartet.





Kleine weisse Faserwürzelchen wie hier bei Kresse werden fälschlicherweise oft für Schimmel gehalten, sind aber harmlos.

lisprossen aufgenommenen Antioxidantien kann die Schleimhaut ihre Abwehraufgaben wieder besser erfüllen und damit die Grippeanfälligkeit gesenkt werden.

Eine amerikanisch-chinesische Studie fand heraus, dass ein Getränk aus gefriergetrockneten Brokkolisprossen zur vermehrten Ausscheidung krebserregender Stoffe wie Benzol und Acrolein führte. Die Lungen der chinesischen Teilnehmer waren durch starke Luftverschmutzung geschädigt.

Experten sind sich jedoch sicher, dass ein sekundärer Pflanzenstoff allein keinen Krebs heilt oder verhindert. Vielmehr gehe es darum, die ganze Fülle an Pflanzenstoffen und deren Wechselwirkung durch eine möglichst vielseitige Ernährung auszunutzen. Denn wie die einzelnen Stoffe möglicherweise miteinander interagieren, ist noch viel zuwenig erforscht.

### Sprossen sind Allrounder

Wer Sprossen nur als Zutat zu asiatischen Gerichten kennt, wird sich über die Vielfältigkeit der Sprossen-Küche wundern. Denn sie können praktisch überall verwendet werden. Pikante Sorten wie Radieschen, Rettich, Senf oder Rucola schmecken fa-

belhaft auf frischem Brot. Die milderen Alfalfasprossen verfeinern Dips und Salate oder dienen als spezielle Würznote für Suppen und Eintöpfe. Für die Extraportion Gesundes sowie als farblicher Kontrast bilden Sprossen oft den krönenden Abschluss von Smoothies. Als Gemüsebeilage eignen sich vor allem Sprossen-Mischungen, z.B. mit Linsen, Mungbohnen, Rettich und Rotklee. Das bringt nicht nur Farbe und Geschmacksvielfalt auf den Teller, sondern kombiniert auch gleich mehrere gesunde Inhaltsstoffe.

Teigtaschen oder Sandwiches lassen sich wunderbar mit Sprossen, Salat und Gemüse füllen. Getreidesprossen schmecken eher süsslich bis nussig und eignen sich deshalb perfekt für Müeslis und Desserts. Sie können aber auch püriert, als Teig verarbeitet und als Brot gebacken werden. Das sogenannte «Essenerbrot» findet man in verschiedener Konsistenz (locker bis fest oder klebrig) und Geschmack (sauerlich bis süsslich) in Reform- und Bioläden.

Was unser Spitzenkoch Joannis Malathounis mit Sprossen Leckerer angestellt hat, erfahren Sie auf Seite 35 und 36 in diesem Heft. ■