

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 5

Artikel: Sprossen : schmackhafte Sämlinge
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086854>

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: 05.04.2026

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

Sprossen

Schmackhafte Sämlinge

Keimlinge und Sprossen sind die Schatzkästchen der Natur, prallvoll mit Nährstoffen. Und gut schmecken sie auch.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: ANJA DENZ

Was wir gemeinhin locker als Sprossen bezeichnen, würde botanisch korrekt eigentlich Sämlinge heißen. Echte Sprossen sind beispielsweise Spargeln. Bei den Sprossen reden wir von den jungen Austrieben von Pflanzen oder Samenkörnern. Mit Ausnahme der Nachtschattengewächse sind fast alle Sämlinge von Nahrungspflanzen verzehrbar. Broccoli, Rettich, Radieschen, Rucola, Sojabohne, Mungobohne, Erbse, Linsen, Kichererbse, aus der Getreidefamilie sozusagen alles von Amarant bis Weizen, nicht zu vergessen Kresse, Alfalfa, Bockshornklee, Sonnenblumen, Zwiebeln und so weiter ...

Biopioniere sagen über Sprossen gerne, «Leben erzeugt Leben». Will heißen: Die aufbauende und lebensfördernde Energie in den jungen Trieben überträgt sich auf unseren Körper. Das mag für die einen oder andern etwas esoterisch klingen, dass der Mensch aber ist, was er isst, ist ein Satz des deutschen Philosophen und Gastrosophen Ernst Ludwig Feuerbach aus dem 19. Jahrhundert – weit von jeglicher Esoterik entfernt – und bringt die Bedeutung der Ernährung für unsere

Identität scharfsinnig einfach auf den Punkt.

Am Anfang der Sprossenleiter stand in unseren Breitengraden wohl die gute alte Kresse. Und dann natürlich die Sojasprossen, die mit dem zunehmenden Einfluss der chinesischen Küche immer öfter in die Pfanne kamen. (Dass die Sojasprosse hierzulande oft eine Mungobohnensprosse ist, soll uns hier nicht stören. Die beiden haben ohnehin viel gemeinsam.) Mit den sich ständig verändernden Essgewohnheiten kamen Sprossen immer mehr in Mode. Sie sind kalorienarm, enthalten Vitamine en masse, weil durch den Keimungsprozess der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sprunghaft ansteigt. Kommt dazu: hochwertiges Eiweiss, heutzutage sowieso der Heilsbringer par excellence. Und sie sind gut verdaulich.

Mittlerweile sind die Sämlinge unübersehbar, liegen zwischen fast allen Sandwiches, toppen Salate, dekorieren jeden Teller und liegen zu allem Elend auch noch neben der Bratwurst, damit selbst dort noch für etwas «Gesundes» gesorgt wird. Sie sind die wahren Superfoodhelden unserer Zeit, die so intensiv nach Superfood lechzt.

Das Radieschen (ein Verwandter des Rettichs) ist der Abwehrspezialist

unter den Keimlingen. Die Sprossen mit ihrer leichten Schärfe schmecken ganz besonders würzig. Gerade diese Schärfe macht sie auch so gesund. Radieschen werden in der Naturheilkunde bei entzündlichen Erkrankungen verabreicht. Das hat unter anderem mit dem antibiotischen Senföl zu tun, das Infekten vorbeugt. Und ebenso etwas die Hautalterung verlangsamt, wenn man sehr viel davon isst ... Die Keimlinge enthalten viel Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium und Zink und die Vitamine A, B, C, E und K.

Schon klar: Diese Schärfe passt bestens zu allem, was etwas Aufmunterung gebrauchen kann wie Wurstsalat und Frischkäse, Kartoffeln und Eier in allen





Formen. Nun ist Ostern zwar gerade vorbei, aber ein paar hartgekochte Eier werden sicher noch auf den Verzehr warten. Und freuen sich über die Radieschensprossen ebenso wie der köstlichste Genuss, den die Natur jetzt bietet: Spargeln. Die grünen und weissen Stangen (die grünen fast noch mehr) harmonieren mit der würzigen Radieschenschärfe einfach perfekt. Echte Sprossen zu den Radieschenkeimlingen! *

● **Migusto – der Kochclub der Migros**

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens! Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z.B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



Rezept

Reis mit Rauchlachswürfeln und Sprossen

Für 2 Personen

150 g geräuchertes
Lachsrückenfilet
½ Mango
½ Avocado
1 Frühlingszwiebel
25 g Radieschensprossen
4 EL Reisessig
1 EL Sesamöl
Fleur de sel

Sushi-Reis:
150 g Sushi-Reis
2 dl Wasser
4 EL Reisessig
1 EL Rohrzucker
1 TL Salz

Den Sushi-Reis unter fliessendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen lassen. Reis und Wasser aufkochen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd ziehen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Wichtig: Deckel nicht abheben. Inzwischen Essig, Zucker und Salz erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Auskühlen lassen. Essig über den Reis träufeln und gut mischen. Lachs in Tranchen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Vom Avocado Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango in Würfel, Avocado in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden. Wenig Sprossen für die Garnitur beiseite stellen. Mango, Zwiebel, restliche Sprossen, Essig und Sesamöl mischen. Mit Fleur de sel abschmecken. Reis in Schalen anrichten. Avocado und Lachs daraufgeben. Mango mit Sauce darauf verteilen. Restliche Sprossen darüberstreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min. Nährwerte pro Portion ca. 8 g Fett, 13 g Eiweiss, 38 g Kohlenhydrate, 280 kcal, 1200 kJ