

Von Alfalfa bis Zwiebel: Ihre schmackhaften Keime und Sprossen sind willkommene Lieferanten von Vital-, Nähr- und Ballaststoffen. Auch wer Sprossen lieber fertig kauft, hat sie bestimmt schon einmal selber angezogen: mit einem Kresse-Igel. Jürg Lendenmann

Keime und Sprossen

Kräftig, knackig, lecker

Wetten, Sie (oder Ihre Nächsten) haben schon einmal einen Kresse-Igel als Geschenk erhalten?! Wissen Sie noch, wie das Anziehen der Sprossen geht? Die tönerne Form wässern, Kressesamen aufbringen, die Form an einen hellen Platz im Zimmer stellen und mässig feucht halten. Voilà: Nach fünf Tagen können die grünen Sprossen geerntet werden.

Kleine Kraftpakete

Pflanzensamen, also auch Körner und Kerne, sind vollgepackt mit Reservestoffen. Beim Keimen nimmt das Saatgut Wasser auf, das zahlreiche Lebensvorgänge in Gang setzt. Um die Keimung richtig anzukurbeln, müssen die meisten Samen bis zu 1,5 Tage eingeweicht werden.

Während des Keimvorgangs nimmt der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren um das Mehrfache zu. Nach drei Tagen hat sich das Gewicht des Saatguts in etwa verdoppelt.

Leicht verdaulich und gesund

Während der Keimung werden schwer verdauliche Substanzen abgebaut. Ebenso verringert sich bei der Keimung der Gehalt an Phasin – ein giftiger Inhaltsstoff, der in manchen Hülsenfrüchten wie Erbsen, Kichererbsen oder Bohnen enthalten ist. Phasin wird auch durch Hitze zerstört. Daher sollen die Samen der genannten Pflanzen sowohl eingeweicht wie auch die Sprossen vor dem Verzehr blanchiert oder gekocht werden.

Die Wachstumszeit zu Keimen und Sprossen beträgt je nach Sorte zwischen 1,5 und 7 Tagen. Sprossen enthalten fast kein Fett mehr, sind reich an Vitalstoffen, liefern Ballaststoffe, Proteine und sekundäre Pflanzenstoffe und sind darüber hinaus wegen des hohen Wassergehaltes kalorienarm.

Ist das gewünschte Stadium erreicht, empfiehlt es sich, die Keime/Sprossen im Kühlschrank bei 4 bis 8°C aufzubewahren. Durch die tiefe Temperatur verlangsamt sich der Wachstumsprozess. Verzehrsfertige Keime und Sprossen finden sich ebenso als leckere Mischungen in Reformhäusern, vielen Lebensmittelgeschäften und Grossverteilern. Die angebotene Ware sollte auf Schim-



Vom Samen zum Keim, dann zum Spross

Keime (oder Keimlinge) werden die gekeimten Samen mit Keimwurzeln genannt. Keime sind seit Jahrtausenden Bestandteil der menschlichen Nahrung. Ohne gekeimte Getreidekörner gäbe es kein Bier, und mit Weizenkeimlingen buken schon die Essener Brot.

Sprossen heissen Keime, bei denen sich Spross und Keimblätter gebildet haben. Sind die Keimblätter bereits grün, spricht man auch von Grünsprossen. Sprossen aus Soja- und Mungbohnen werden in China seit rund 3000 Jahren nicht nur als Nahrungs-, sondern auch als Heilmittel sehr geschätzt.

melpilze und Mehltau (durch Pilze verursachte Pflanzenkrankheiten) geprüft werden; die Pilze sind an ihrer weissen Farbe und an ihrem modrigen Geruch zu erkennen. Doch nicht alles, was weiss ist, ist ungesund: Verschiedene Samen bilden beim Keimen natürliche Faserwürzelchen, die gegessen werden können. Vor dem Gebrauch sind alle Keime und Sprossen gründlich mit Wasser zu waschen.

Keime und Sprossen – für jeden Geschmack

Keime und Sprossen passen zu einer Vielzahl von Speisen – die würzigen «Kraftpakete» eher zu Snacks, Suppen und Salaten sowie zu Nudel-, Reis-, Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten, die

süssen zu Desserts, Müesli oder Omeletten (siehe Tabelle Seite 6).

Zu den beliebtesten Sprossen gehören jene von Alfalfa und Mungbohnen. Die Samen dieser Pflanzen eignen sich gut für erste Keimversuche, ebenso wie jene von Kresse, Bockshornklee, Buchweizen, Rettich, Weizen, Kichererbsen und Linsen. Ausser dem eingangs beschriebenen Anziehen auf tönernen Schalen gibt es diverse andere Methoden: Keimsiebe, Sprossengläser mit Abtropfgestell, praktische Etagenkeimgeräte und Keimautomaten in verschiedenen Ausstattungsvarianten.

Quellen

Wer Sprossen selber anziehen möchte, findet Saatgut z.B. in Reformhäusern oder

Rezept

Gemüsepaella mit Sprossen

Dieser Gemüsereis wird nach dem Garen mit einer Mischung aus Keimen und Sprossen verfeinert. Ich wähle häufig rote Linsen, um dem Gericht eine schöne Farbe zu geben, aber auch andere Sprossen eignen sich sehr gut.

Zutaten

- 1 rote Peperoni
- 1 Fenchel
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Gewürzmischung für Paella
- 240 g Vollwert-Thaireis (240 g)
- 6 dl Wasser
- 3 EL gekeimte rote Linsen
- 2 EL gekeimter Weizen

Zubereitung

Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und dicke weisse Rippen entfernen, die Schotenhälften in Streifen schneiden. Grobfasrige Teile beim Fenchel abschälen, Fenchel in Streifen schneiden.

Gemüse und Schalotten im Öl andünsten, Gewürzmischung und Reis unterrühren, mit Wasser bedecken, bei schwacher Hitze weich kochen. Mit den Sprossen bestreuen. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.



Das Rezept stammt aus dem Buch von Valérie Cupillard: **Sprossen. Selber ziehen und geniessen.** Fona Verlag, 1. Auflage 2011. ISBN 978-3037802854

Vista Rezepte >

Auf www.vistaonline.ch unter der Rubrik «Vista Rezepte» finden Sie **weitere Rezepte**.

Fortsetzung auf Seite 6

Vitalstoffspender, Geschmackgeber, Farbtupfen		
Sprossen	Geschmacksnote	Passt zu (Auswahl)
Alfalfa ¹ (Luzerne)	mild-würzig, knackig	Salate, Suppen, Brotaufstriche
Amaranth	leicht nussig	Salat, Suppenbeilage, Nudelgerichte
A(d)zukibohnen ²	leicht süsslich	Suppe, Eintöpfe
Bockshornklee	würzig, aromatisch	Reis, Nudelgerichte, Nachspeisen
Broccoli	feinwürzig	Gemüsegerichte, Salate, Sandwich
Buchweizen	nussig	Salate, Müsli, Brotaufstrich, Süssspeisen
Dinkel	süsslich, mild	Gemüsegerichte, Suppen, Desserts
Erbsen ^{(1),2}	zartsüß	Suppen, Salate, Brotaufstriche
Fenchel	würzig, Anisaroma	Fisch, Fleisch, Gurkensalat
Gerste ⁽¹⁾	süsslich, leicht nussig	Müsli, Joghurt, Salatgarnitur
Green mild	mild, nussig	Fischgerichte
Hafer	sehr süß	Salate, Gemüsegerichte, Suppe
Kichererbsen ²	erfrischend, nussartig	Salat, Grillade, indische/thailändische Gerichte
Koriander	scharf-würzig	Salate, belegte Brote
Kresse ^{1,3}	scharf-würzig, pikant	Salate, belegte Brote
Kürbis	nussig, süsslich	Salate, Gemüsegerichte
Lauch	nach Lauch schmeckend	Salate, Sandwiches
Leinsamen	nussig	Salate, Süssspeisen
Linsen	mild, nussig	Salate, Suppen, Wok-Gerichte
Mungbohnen ²	zartsüß, frisch	Salate, Suppen Pfannengerichte
Quinoa	nussartig	Müsli, Fruchtsalate, Brotaufstriche
Radieschen ¹	kräftig würzig	Salate, Dips, Suppen; Garnitur
Randen	bodenständig	Salate, Garnitur
Rettich ¹	scharf-würzig	zu Käse, Schinken; Sandwiches
Roggen	süsslich, würzig	Müsli, Milchshakes; Salatgarnitur
Rotklee	fein, zart	Gemüsegerichte, Suppen, Salate; Garnitur
Rotkohl	fein	Käse, Äpfel, Salate, Wildgerichte, Pizzen
Rucola	pikant, pfefferig	Salate, Sandwiches
Sango	scharf	Salate, Sandwiches
Senf ¹	würzig, pikant, scharf	Fleisch, Käse, Brot
Soja ²	nussig, frisch, mehlig	Pfannen- und Nudelgerichte
Sonnenblumen ⁽¹⁾	leicht nussig	Salate, Sandwiches, Desserts
Weizen	mild, süsslich	als Saft oder zu Salaten, Obstspeisen, Rohkost
Zwiebel	kräftig-aromatisch	Salate, Fischgerichte, Brotaufstriche

¹ «Grüne» Sprossen: Sie können mitsamt den Keimblättern verzehrt werden.² Vor dem Verzehr kurz kochen/blanchieren.³ Für bessere Keimergebnisse mit Alfalfa mischen.

Bücher



Sprossen. Selber ziehen und geniessen.

Valérie Dupillard, Fona, 2011.
ISBN 978-3-03780-285-4,
ca. 35 CHF.



Sprossen at Home.

Rita Galchus, Nietsch, 2014.
ISBN 978-3-86264-248-9,
ca. 33 CHF.



Sprossen. Das Kochbuch.

Gottfried Lagler, Hans Peter Fink.
Edition Styria, 2014.
ISBN 978-3-99011-068-3,
ca. 33 CHF.



Das grosse Buch der Sprossen und Keime.

Rose-Marie Nöcker. Heyne, 8. Auflage.
ISBN 978-3-453-05422-6,
ca. 18 CHF.