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

Artikel: Kleines Sprossen-ABC
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558069

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

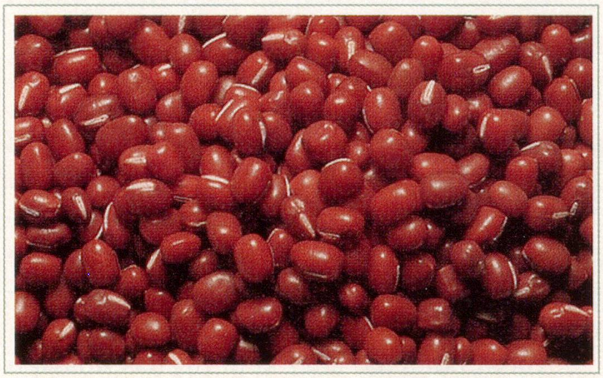
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 12.07.2025

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

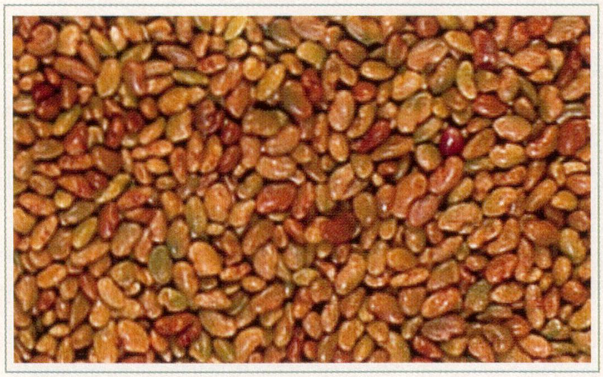
Kleines Sprossen-ABC

★ Für Einsteiger
★★ Für Geübte



Adzukibohne ★
(Phaeseolus angularis)

Die kleine Schwester der roten Feuerbohne gehört zu den kostbarsten und teuersten Bohnen. Im asiatischen Raum wird sie zu Kuchen, Süss-Speisen und als Basis für Speiseeis verwendet. Reich an hochwertigen Proteinen, Aminosäuren, Enzymen, Vitamin B1, B2 und Niacin. Enthält Magnesium, Phosphor, Kalium und besonders viel Eisen und Kalzium. Während der Keimung wechselt die rote Farbe der weichen Schale in ein rostiges Braun. 1/2 Tasse Samen ergibt 2 Tassen Sprossen. 18 Stunden einweichen. 2- bis 3-mal täglich kräftig spülen und wässern. Ernte nach 4 Tagen.



Alfalfa/Luzerne ★
(Medicago sativa)

Das arabische Wort Alfalfa bedeutet «gute Nahrung». Mit ihrem mild-würzigen Geschmack gehören die knackigen Alfalfa-Sprossen auch zu den Lieblingen der westlichen Küche. Das Volumen des Schmetterlingsblütlers vermehrt sich beim Keimen enorm. Die Samen enthalten einen giftigen Schutzstoff, der aber nach 6 bis 7 Tagen völlig abgebaut ist. Zur vollen Reifung der äusserst wertvollen Inhaltsstoffe braucht jeder einzelne Samen Platz und Licht. 3 EL Samen ergeben 2 Tassen Sprossen. 4 Stunden einweichen. 1- bis 2-mal täglich mit dem Zerstäuber befeuchten. Ernte nach 7 bis 8 Tagen. Eine Tasse Sprossen enthält so viel Vitamin C wie 6 Tassen Orangensaft. Besonders reich auch an Vitamin A, B 2, B 12, Mineralien und Chlorophyll. Enthält alle acht essentiellen Aminosäuren. Vielseitig verwendbar: zu Salat, Suppen, mit oder statt Kräutern, als Brotbelag.

Bockshornklee ★
(Trigonella foenum-graecum)

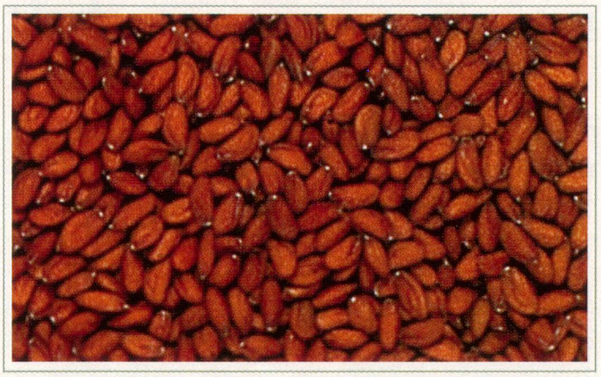
Bei uns vor allem als Heilpflanze bekannt, stellt der Hülsenfrucht-Samen in Indien die Grundsubstanz für Curry-Würzmischungen dar. Fünf Stunden einweichen. 2mal täglich spülen. Keimdauer 8 Tage. Enthält viele Haut-, Energie- und Blutbildungs-Vitamine, Eisen und Phosphor. Die Sprossen regen die Verdauung und den Appetit an. Zu Reis- und Nudelgerichten, als Brotbelag, zu Gemüse.

Buchweizen ★★
(Fragopyrum esculentum)

Kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Der Samen enthält Enzyme, (Wachstums-)Hormone, Lecithin, Vitamin B1, B2, Niacin, Vitamin E sowie viele Mineralien, darunter Phosphor, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magenesium. Hervorzuheben ist der Inhaltsstoff Rutin (früher Vitamin P), der die feinsten Blutgefässe zugleich stärkt und durchlässiger macht, Entzündungen und die Bildung von Ödemen hemmt, und deshalb von Menschen mit Venenbeschwerden geschätzt wird. Je mehr Grün die Sprossen bilden, um so mehr Rutin enthalten sie. Die hartschaligen Buchweizensamen sind nicht leicht zu ziehen. 16 Stunden einweichen. Ernte ab 12 Tagen. Die unverdaulichen Hüllschalen müssen vor dem Verzehr durch kräftiges Spülen entfernt werden. Wer geschälte Samen bekommt, kann ohne Vorweichen direkt im Bio-Snacky aussäen und die Sprossen schon nach zwei Tagen verwerten. Schmeckt mild, nussig und bereichert Salate, Suppen, Gemüse.

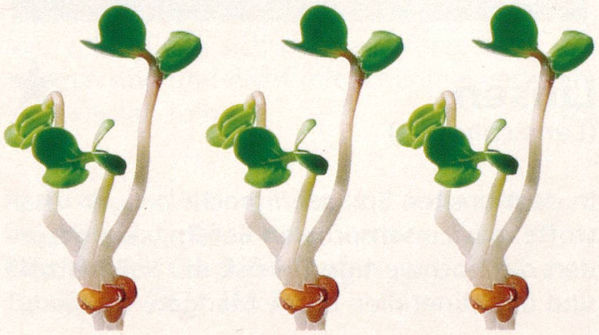
Kichererbse ★
(Cicer arietinum)

Kichererbsen-Sprossen schmecken wie Gartenerbsen leicht süss. Sie sind besonders reich an Vitamin A und C und enthalten ausserdem B1, B2, Niacin, D und E. Mineralien: Eisen, Phosphor, Zink, Mangan, Kalium, Kalzium, Magnesium. Vor dem Verzehr blanchieren. Einweichzeit 18 Stunden, währenddessen das Wasser zweimal wechseln. Nach dem dritten Tag können die Sprossen gegessen werden. (Nach zu langer Keimzeit werden sie bitter.) 1/3 Tasse ergibt 1 Tasse Sprossen.



Kresse ★
(Lepidum sativum)

Die problemlos zu ziehenden und schnellwachsenden Kressesprossen schmecken pikant und würzig-scharf. Senföle regen den Stoffwechsel und die Nieren an. Excellenter Lieferant von Vitamin C und D. Kresse gehört zur Familie der Kreuzblütler. Die Samen bilden einen starken Schleim, wenn sie mit Feuchtigkeit in Berührung kommen. 4 Stunden einweichen. Nicht zu dicht in offene Keimschalen säen. Aus 2 EL Samen wachsen im Hydrogrät 1 1/2 Tassen grüne Sprossen. Keimdauer 5 bis 6 Tage. jeden 2. Tag einmal befeuchten. Der pikante, würzig-scharfe Geschmack passt gut zu gemischten Salaten oder Gemüsen, Aufläufen, Nudeln, Spätzle.

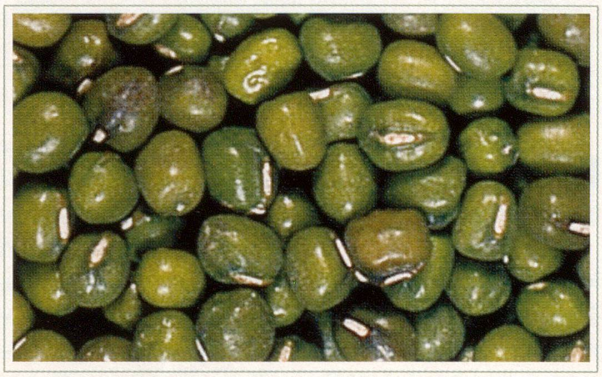


Leinsamen ★★
(Linum usitatissimum)

Die kleinen, dunkelbraun glänzenden Samen enthalten neben magen- und darmfreundlichen Schleimstoffen und zahlreichen Mineralien vor allem Vitamin E sowie das Blutgerinnungs-Vitamin K, Linolsäure und weitere ungesättigte Fettsäuren. Den schleimbildenden Samen nicht zu dicht säen, denn bei Kontakt mit Wasser bilden sie einen gallertartigen Schleim. (Der Schleim wird reduziert, wenn man Leinsamen mit Roggen und Weizen mischt – was auch eine ideale Müesli-Zutat ergibt.) Braucht nicht eingeweicht zu werden und kann bei regelmässiger Befeuchtung mit einem Zerstäuber schon nach 2 bis 3 Tagen geerntet werden. 1 Tasse Samen ergibt 1½ Tassen Sprossen.

Linsen ★
(Lens culinaris)

In dem breiten Spektrum hochwertiger Vitalstoffe, das Linsensprossen liefern, sind besonders das hochwertige Eiweiss, die Ballaststoffe und die Mineralien Eisen, Mangan, Natrium, Phosphor und Zink hervorzuheben. 6 bis 12 Stunden einweichen. Keimdauer 3 bis 4 Tage. Pro Tag 1- bis 2-mal wässern. Der typische, aber milde Linsengeschmack passt gut zu gemischten Salaten oder Gemüsen, Aufläufen, Nudeln, Spätzle.



Mungbohne ★
(Phaseolus mungo/radiatus)

Die gekeimte Mungbohne, auch grüne Sojabohne, ist in aller Welt als Sojasprosse eine beliebte Küchenzutat. Mungbohnensamen sind das Richtige für alle Sprossen-Anfänger. Sie ist einfach zu ziehen, ergiebig und vielseitig verwendbar, hat einen hohen Gesundheitswert, und ihr Geschmack ist knackig-frisch und mild. Reich an wertvollen Inhaltsstoffen, insbesondere an Vitamin A, B1, B2, B3, B12, C und E. Einweichzeit 12 Stunden, 2-mal täglich spülen und wässern. Am dritten und vierten Tag der Keimung schmecken die Sprossen am besten. Danach wird der Geschmack herber, und die Sprossen sind weniger zart. Sie ergänzen Süsses (wie Müesli) und Salziges 1 Tasse Samen ergibt 7 Tassen Sprossen.

Tipp:
Mischt man scharfe Samen wie Rettich oder Senf unter andere Samen, verhindert deren ätherisches Öl eine Schimmelbildung.

Rettich ★
(Raphanus sativus/nigra)

Die Keimlinge des zur Familie der Kreuzblütler gehörenden Rettichsamens können schon nach drei Tagen gegessen werden, allerdings ist es noch gesünder, die Chlorophyllbildung etwas länger ablaufen zu lassen und nach dem 7. Tag das Grünkraut zu verzehren. Rettichgrün enthält ätherische Senföle und Bitterstoffe, die bei Gallen- und Leberleiden sowie Bronchialerkrankungen gut tun. Liefert ausserdem Vitamin C, B1, B2, B3, Kalium, Kalzium und Phosphor. (Für alle, die es etwas weniger scharf mögen, sind Radieschensamen, die sehr ähnliche Inhaltsstoffe haben, eine gute Alternative.) Einweichzeit 12 Stunden, 2- bis 3-mal täglich besprenkeln. Ernte: ab dem 7. Tag. 3 EL Samen ergeben 1½ Tassen Sprossen.

Gelbe Soja ★
(Glycine max/Soja hispida)

Diese Hülsenfruchtsamen enthalten sehr viel pflanzliches Eiweiss, hochwertige Pflanzenfette, wenig Stärke (gut für Diabetiker), viel nervenstärkendes Lecithin und viel Eisen und Kalium. Der Vitamin C-Gehalt steigt nach 3 Tagen Keimzeit um das Fünffache. Im Gegensatz zur Sojabohne können Keimlinge auch roh verzehrt werden, da die schädlichen Inhaltsstoffe der rohen Bohne während des Keimprozesses abgebaut werden. Doch sollten empfindliche Personen die Sprossen vor dem Verzehr blanchieren (kurz in kochendes Wasser geben) oder sie in wenig Fett kurz rösten, was einen feinen nussartigen Geschmack hervorruft. Einweichzeit 12 bis 16 Stunden, mehrmals täglich gründlich wässern und spülen. Ernte nach etwa 4 Tagen. 1 Tasse Samen ergibt 4 bis 5 Tassen Sprossen.

Weizen ★
(Triticum sativum)

Weizensprossen haben einen sehr hohen Gehalt an Vitamin B (B1, B2, B6), an den «Energievitaminen» Panthotensäure und Niacin sowie Vitamin C und E. Mineralien: viel Kalzium, dazu Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Chlor, Eisen, Mangan, Kupfer, Kobalt Zink und Jod. Einweichzeit 12 Stunden, 2-mal pro Tag spülen und wässern. 1 Tasse Körner ergibt 3 bis 4 Tassen Sprossen. Junge, 2 bis 3 Tage gekeimte Sprossen schmecken am besten, je älter die Sprossen, desto mehliger der Geschmack. Die Länge des Keims sollte der Länge des Korns entsprechen. An den kleinen Wurzeln bilden sich pelzige Würzelchen, die normal sind und nicht mit Schimmel verwechselt werden sollten. • IZR

Sprossen und Keimgeräte sind zu beziehen bei: Versand «Der kleine Doktor»
Postfach 43, CH- 9053 Teufen
Tel. (0041) (0)71 335 66 30

Sprossen-Rezept-Wettbewerb

Sprossen züchten, Gericht kreieren, probieren und bares Geld gewinnen!

Ob auf dem Brot, in der Suppe, im Salat oder als Zwischenmahlzeit, Hauptgericht oder Dessert – schicken Sie uns Ihr einfachstes, Ihr raffiniertestes oder z.B. bei Ihren Kindern beliebtestes Rezept! Einzige Bedingung: Sie sollten das Rezept nirgendwo abgekupfert, sondern selbst ausgetüftelt haben. Geben Sie bitte an, für wie viele Portionen die Mengenangaben reichen.

Die 10 besten Rezepte werden mit je 200 Franken bzw. 145 Euro prämiert!
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die tollsten Sprossen-Rezepte werden wir im Internet und auf unserer Speiseplan-Seite in den GN veröffentlichen.

Einsendeschluss: 30. November 2002

Adresse:
Verlag A. Vogel
Rezept-Wettbewerb
Postfach 63
CH 9053 Teufen

Berge und Seen für die Galerie im Leserforum

Im Archiv, im Album oder in der Diasammlung stöbern, passendes Motiv suchen und 80 Franken gewinnen!

Auch im nächsten Jahr möchten wir die Leserforum-Galerie mit Ihrer Hilfe weiterführen und schlagen Ihnen das Thema «Berge und/oder Seen» vor. Senden Sie uns bitte bis 30. November 2002 Ihr Diapositiv oder Farbfoto in optimaler Aufnahmequalität, vorzugsweise im Querformat. Machen Sie bitte Angaben zum Motiv (Entstehungsort) des Bildes und zur Jahreszeit. Versehen Sie bitte unbedingt jedes Dia/Foto mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse.

Unter allen eingereichten Bildern werden 24 Aufnahmen ausgewählt, in der Leserforum-Galerie 2003 veröffentlicht und mit einem Anerkennungshonorar von 80 Franken bzw. 55 Euro honoriert.

Als kleines Dankeschön für Ihre Mühe verlosen wir unter allen Einsendern 25 wunderschöne Kalender 2003.

Wenn Sie einen an Sie selbst adressierten Umschlag beifügen, erhalten Sie Ihre Aufnahmen zurück. Unsere Adresse:

Verlag A. Vogel
Leserforum-Galerie
Postfach 63
CH 9053 Teufen