

---

# Sprossen

## Sprossen – umweltfreundlich und vitaminreich

Keine Transportwege bei der Sprossenkultivierung, kein Energieverbrauch und somit keine Klimabelastung mit CO<sub>2</sub>-Emissionen. Auf dem Ranking der umweltfreundlichsten Erzeugungsarten stehen selbstgezoogene Sprossen ganz oben.

Sprossen sind im Winter und im Frühling, wenn das Angebot an regionalem Gemüse rar ist, eine vitaminreiche und gesunde Kost. Aufgrund der Enzymwirkung steigt der Vitamingehalt bei der Keimung enorm. Die Qualität der Proteine und Fette verbessert sich. Komplexe Kohlenhydrate werden zu einfachen Zuckern abgebaut, dadurch kommt der leicht süße Geschmack der Sprossen.

Keimlinge enthalten große Mengen an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen. Sie haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, B1, B2, B6, Niacin, Folat und Biotin.

## Bio-Keimsaat kaufen

Kaufen Sie Keimsaat aus biologischer Landwirtschaft und aus österreichischem Anbau. Das garantiert schadstofffreien Sprossengenuss. Ungeeignet sind Samen, die zur Aussaat für Garten oder Feld bestimmt sind, diese können chemisch vorbehandelt sein. Beim Kauf darauf achten, dass das Saatgut zum Sprießen geeignet ist.

## Viele Keime eignen sich für die Sprossenkultivierung

Zum Keimen geeignet sind Getreidekörner wie z.B. Hafer, Weizen, Roggen, Dinkel oder Kamut, sowie Luzerne, Mais, Rettich, Radieschen, Zwiebel, Senf, Rucola, Rotkohl, Brokkoli, Gartenkresse, Sonnenblumenkerne und Sesam. Aus der Gruppe der Hülsenfrüchte eignen sich z.B. Mungobohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen oder Linsen.

## Keimgeräte – die richtige Auswahl treffen

Keimgeräte gibt es aus Glas, Ton oder Kunststoff. Am einfachsten geht es mit einem Einweckglas, Fliegengitter und einem Gummiring. Im Handel gibt es auch spezielle Keimgläser mit Gitterdeckel. Diese haben den Vorteil, dass man die Sprossen gut spülen kann. Dazu einfach das Glas auf den Kopf stellen, so kann das überschüssige Wasser abfließen.

Für SprossenliebhaberInnen eignen sich mehrstöckige Keimgeräte mit mehreren Keimschalen, mit denen Sie unterschiedliche Sorten in größeren Mengen keimen können. Kresse, Leinsamen und Senf können auf Küchenpapier oder Watte gezogen werden.

---

## Hygiene bei Sprossenzucht

Die warmen und feuchten Bedingungen bei der Sprossenzucht sind der ideale Nährboden für Schimmelpilze und Bakterien, daher sollten Sie die Samen vor dem Keimen gründlich waschen. Reinigen Sie alle Behälter, Keimschalen und sonstiges Zubehör vor und nach der Verwendung sorgfältig. Am besten auskochen oder mit Essigwasser reinigen. Keimgeräte aus Kunststoff oder Glas in den Geschirrspüler geben.

## Tipps zur Sprosskultivierung

Keimlinge von Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen) vor dem Verzehr mindestens zwei Minuten blanchieren. Sie enthalten in rohem Zustand gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe, die durch Erhitzen unwirksam werden.

Sprossen feucht halten, aber nie zu nass.

Spülen Sie die Sprossen 2x täglich gut durch, damit sich aufgrund der Feuchtigkeit kein Schimmel bildet.

Bei Staunässe, zu hohen Temperaturen, schlechten Lichtverhältnissen, mangelnder Belüftung, ungenügendem Spülen oder einem schlecht gereinigtem Keimgefäß kann es zu Schimmelbefall kommen. Es riecht dann modrig im Keimgerät und die Kultur muss weggeschmissen werden.

Die ideale Temperatur zum Sprossziehen liegt bei 18-21 °C. Ist es zu kalt, keimen und wachsen sie zu langsam. Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Frische Sprossen schnell verbrauchen. Bei längerer Lagerung können sich unerwünschte Mikroorganismen bilden.

Beim Keimen ändert sich der Geschmack der Sprossen. Bockshornklee wird schnell bitter, Rettich scharf und Getreidekeimlinge schmecken weniger süß. Darüber hinaus verlieren die Sprossen viel an ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Deshalb ist der richtige Erntezeitpunkt besonders wichtig. Die Keimdauer beträgt 2 bis 7 Tage, je nach Keimsaat und Umgebungstemperatur. Die genaue Dauer steht meistens auf der Keimsaat-Packung.

## Wenn es nicht sprießt

- Das Saatgut ist zu alt oder wurde falsch gelagert und ist somit zu trocken.
- Es wurde zu viel Saatgut genommen und somit ist die Luftzirkulation nicht optimal.
- Das Saatgut ist beschädigt.
- Die Temperatur ist zu niedrig oder zu hoch und somit können die Samen nicht sprießen.
- Das Saatgut wurde zu lange eingeweicht.

- 
- Die Samen sind zu nass und beginnen zu faulen.
  - Im Sprossengefäß haben sich Pilze angesammelt.
  - Die Samen sind zu dicht im Gefäß.

## Selberziehen kommt viel günstiger

Eine Packung Bio-Keimsaat Alfalfa (125 g) kostet ca. 2 €. Für 80-140 g Frischsprossen benötigen Sie 1 EL Alfalfa (ca. 15 g). Kosten: 22 Cent. Im Supermarkt zahlen Sie für eine 60 g Packung Bio-Frischsprossen ca. 1,99 €.

## Bestimmte Personen sollten den Verzehr roher Sprossen meiden

Kleinkinder, Senioren, Schwangere und Personen mit einem geschwächten Immunsystem sollten Sprossen nicht roh, sondern nur gekocht verzehren. So kann eine Aufnahme von gesundheitsschädlichen Keimen, die in Sprossen enthalten sein können oder sich beim Keimvorgang vermehren haben, vermieden werden.

Sprossen sollten daher auch immer gut gekühlt und möglichst bald verzehrt werden.