Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Mit Sprossen gegen die Viren

Stand
02/2004

Wenn die Grippeviren toben, sind Vitaminbomben angesagt. Gemeint sind damit aber nicht die künstlichen Vitamine in Pillen und Nahrungsergänzungspulvern, sondern jene aus Obst, Gemüse, Sauerkraut und - Keimlingen.

Letztere, die Keime nämlich, übertreffen sogar viele Gemüse- und Obstsorten, denn sie enthalten ein Vielfaches an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Keime sind zudem energiearm und enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zum rohen Verzehr eignen sich die Keime von Weizen, Roggen oder Gerste, sowie gekeimte Mungobohnen und Linsen oder Luzerne, aber auch Senf-, Sesam- und Sonnenblumenkeime.

Bei Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen ist es ratsam, die Keime vor dem Verzehr zu blanchieren. Sie enthalten schädliche Stoffe, die nur zum Teil während des Keimens abgebaut werden.

Wer auf der Fensterbank noch einen Platz frei hat, der kann die knackigen Vitaminspritzen ganz einfach selber ziehen.

Beim Kauf der Samen sollte man darauf achten, dass sie ungebeizt und nicht gentechnisch manipuliert sind, deshalb empfiehlt es sich, die Samen im Bioladen oder Reformhaus zu kaufen.

In den Bioläden sind auch eigene Sprossensamenmischungen erhältlich.
Als Gefäße für das Keimen eignen sich Keimschalen oder mit Gaze überspannte flache Teller und Schüsseln. Die Samen werden gewaschen in das Gefäß gegeben, mit mindestens der zweifachen Menge Wasser bedeckt über Nacht eingeweicht.

Gequollene Samen am nächsten Tag gründlich spülen, abtropfen lassen, wieder in das Keimgefäß geben und ohne Wasser an einen hellen Platz stellen. Dies zweimal täglich wiederholen. Die Samen sollten nicht im Wasser liegen, da sie sonst faulen oder schimmeln.

Nach 3-4 Tagen sind die Keime fertig! Vor dem Verzehr werden die knackigen Jungpflanzen nochmals gründlich durchgewaschen. Die Keime von Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen sollten, wie bereits gesagt, vor dem Essen unbedingt noch blanchiert werden, weil während des Keimens einige gesundheitsschädigende Substanzen nicht oder nur teilweise abgebaut werden.

Während dieses Keimvorgangs vom Samen zur Jungpflanze verändert sich der Nährwert im Keimling immens. Das Ergebnis: Der Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen nimmt zu. Keimlinge von Mungobohne, Sojabohne, Weizen und Alfalfa weisen z. B. erheblich Mengen an den Vitaminen C, B1, B2, Niacin und E auf.

Die Qualität der Eiweiße und Fette verbessert sich, der Energiegehalt sinkt, Kohlenhydrate werden zu einfachen Zuckern abgebaut - der Keimling erhält seine typisch süßliche Geschmacksnote - und verlieren viel von ihrem blähenden Effekt. Dazu enthalten Keimlinge beträchtliche Mengen an Mineralstoffen.

Die Gehalte an Calcium, Phosphor, Magnesium, Zink und Eisen können sich durchaus mit denen von Obst und Gemüse messen.

Vom Ministerium für wirtschaftliche Angelegenheiten (MAP) mitfinanziertes Projekt