

# Keimlinge und Sprossen

Autoren: Philip Pfleger | Medizinisches Review: Mag.a Stefanie Pichler

Redaktionelle Bearbeitung: Helga Quirgst, MSc | Stand der Information: April 2015



Alfalfa steht bei Sprossenzüchtern hoch im Kurs.

**Alfalfa, Mungobohne, Linse: Keimlinge und Sprossen liegen im Trend. Zu Recht, sind sie doch besonders reich an wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. Sehr wichtig ist die richtige Hygiene.**

Welche Vorteile Keimlinge im Speiseplan bringen können, ist für Mag. Stefanie Pichler schnell erklärt. „Sie sind verträglicher als Samen und nährstoffreicher als die ausgewachsenen Pflanzen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin.

Dass sich Keimlinge steigender Beliebtheit erfreuen, ist aber nicht nur gesundheitlichen Aspekten geschuldet. Drei Modeerscheinungen der vergangenen Jahre bilden den Nährboden, auf dem der Trend zu Alfalfa und Co. keimen konnte:

- Die Anzahl der Vegetarier und Veganer wächst. Keimlinge sind für diese Gruppe eine wichtige Protein- und Vitamin-B-Quelle.
- Ob im Einmachglas auf dem Küchenschrank, oder im Keimgefäß auf dem Fensterbrett: Keimlinge lassen sich leicht in den eigenen vier Wänden ziehen – was die Schlagworte „regional“, „saisonal“ und „bio“ perfekt abdeckt.
- Rohkost: Auch Anhänger dieser Ernährungsform schwören auf Sprossen und Keimlinge, um ihre Gerichte aufzupoppen (und natürlich wegen dem hohen Nährstoffgehalt).

## Keimling und Sprosse – nicht dasselbe

Zunächst ein kleiner Exkurs in die Botanik: Sprossen und Keimlinge werden zwar oft synonym verwendet, tatsächlich bezeichnen die Begriffe unterschiedliche Wachstumsstadien einer Pflanze.

- Unter „Keimling“ versteht man die junge Pflanze, die sich aus dem Samen entwickelt. Sie besteht aus dem Spross und teilweise ersten Ansätzen von Wurzeln und Blättern.
- Der Spross ist –vereinfacht gesagt – der oberirdisch wachsende Teil der Pflanze. Mit dem in der Kulinarik verwendeten Begriff „Sprossen“ ist also meist ein Keimling gemeint, der in feuchtem Milieu ohne Erde gezogen wurde.

## Arten von Sprossen und Keimlingen

Sprossen und Keimlinge werden bevorzugt aus Getreide und Hülsenfrüchten gezüchtet; zum Verzehr geeignet sind aber auch die Jungpflanzen diverser Gemüsearten und Kräuter.

Getreide-Sprossen lassen sich aus Gerste, Hafer, Hirse, Roggen und Weizen gewinnen. Besonders empfehlenswert sind für Ernährungswissenschaftlerin Pichler Weizenkeimlinge: „50 Gramm von ihnen decken den täglichen Vitamin-B1-Bedarf und die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs Erwachsener.“

Bei den Hülsenfrüchten sind es Adzuki- und Mungobohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen sowie die grüne und gelbe Sojabohne, deren Sprossen und Keimlinge – richtig angewandt – unsere Gesundheit fördern.

Daneben gibt es eine ganze Reihe von Pflanzen, die bei Sprossen-Züchtern hoch im Kurs stehen:

- Alfalfa (Luzerne)
- Bockshornklee
- Brokkoli
- Buchweizen
- Kresse
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Rettich
- Salatrauke
- Senf
- Sesam
- Sonnenblumenkerne

## Vitamine und Nährstoffe

Keimlinge und Sprossen sind wahre Vitaminbomben. „Das betrifft vor allem die Vitamine B1 und B2, Niacin, aber auch die Vitamine C und E“, sagt Pichler. Darüber hinaus sind sie reich an Ballaststoffen, Proteinen hoher Qualität und Wasser.

Ein weiterer Vorteil der Keimung liegt im Abbau der Phytinsäure. Diese kommt in Hülsenfrüchten und Getreide vor und hemmt die Aufnahme von Mineralstoffen im Körper. Während der Keimung wird Phytinsäure abgebaut, sodass die im Keimling enthaltenen Mineralstoffe besser aufgenommen werden können als aus dem Samen.

**Autoren: Philip Pflieger | Medizinisches Review: Mag.a Stefanie Pichler**

**Redaktionelle Bearbeitung: Helga Quirgst, MSc | Stand der Information: April 2015**

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe geben Keimlingen und Sprossen unter anderem Farbe und Geschmack. Ihnen wird eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Effekte zugeschrieben. Sie sollen positiv auf das Immunsystem wirken, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel regulieren und entzündungshemmend wirken.

Im Folgenden ein Überblick, welche sekundären Pflanzenstoffe in welchen Keimlingen und Sprossen enthalten sind:

- Carotinoide (anticancerogen, antioxidativ, Immunsystem modulierend): Brokkoli, Erbse, Kichererbse, Kresse, Alfalfa und Sojabohne.
- Polyphenole (anticancerogen, antioxidativ, Immunsystem modulierend, antimikrobiell, antithrombotisch): Weizenkeime, Brokkoli, Radieschen.
- Flavonoide: Sojabohnen.
- Phytoöstrogene: gelbe Sojabohne.
- Glukosinolate (anticancerogen, antimikrobiell): Kohl, Kresse, Brokkoli, Radieschen, Rettich, Senf.
- Saponine (anticancerogen, cholesterinsenkend, Immunsystem modulierend): Hülsenfrüchte.
- Phytosterine (anticancerogen, cholesterinsenkend): Sesam, Hülsenfrüchte, Sonnenblumen.
- Protease-Inhibitoren (anticancerogen, antioxidativ): Sojabohne, Mungobohne.

## Hygiene

„Keimlinge fühlen sich dort wohl, wo sich auch Keime wohlfühlen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. In feuchter und warmer Umgebung keimen Samen besonders gut. Bakterien und Schimmelpilze bevorzugen dasselbe Milieu – im Umgang mit Keimlingen und Sprossen ist daher penibel auf die Hygiene zu achten.

### ++ Mehr dazu: *Escherichia coli* ++

Wer seine Sprossen im Supermarkt kauft, sollte die Ware genau ansehen und auf das Ablaufdatum achten, rät Pichler. Die erworbenen Sprossen sollten „vor dem Verzehr gut abgewaschen bzw. erhitzt werden und möglichst rasch aufgebraucht werden“, sagt Pichler. Wichtig: mit sauberen Händen arbeiten. Keimlinge und Sprossen sollten prinzipiell kühl und dunkel gelagert werden.

## Roh verzehren – oder nicht?

Roh verzehren oder nicht? Diese Frage stellen sich viele Fans von Keimlingen und Sprossen. Pichler empfiehlt den Verzehr roher Sprossen nur Erwachsenen mit intaktem Immunsystem.

Schwangere, Kinder, ältere Menschen und Personen mit geschwächtem Immunsystem sollten Keimlinge nur erhitzt verzehren, um ein Infektionsrisiko auszuschließen.

Vor dem Verzehr unbedingt erhitzt werden müssen Keimlinge von Hülsenfrüchten, um gesundheitsschädigende Hämagglutinine und Enzym-Inhibitoren abzubauen. Eine Ausnahme bilden hier Linsen, Mungobohnen und Alfalfa (Luzerne), die roh gegessen werden können. Dennoch sei es ratsam, Keimlinge und Sprossen generell vor dem Genuss kurz zu blanchieren (mindestens 30 Sekunden in der doppelten Menge Wasser), anzubraten oder zu dünsten. Dabei komme es zwar zu einem Nährstoff-Verlust, sagt Pichler, der sei aber vertretbar und der Nutzen überwiege das Risiko.