



THEMA

WAS SPRIESST DENN DA?

Sprossen sind wahre Kraftpakete! Denn in den kleinen Saaten steckt komprimierte Energie, damit die Keimlinge möglichst schnell wachsen und robust werden.

Nie mehr im Verlauf eines Pflanzenlebens ist die Konzentration an Mineralien, Vitaminen oder Ballaststoffen höher als im Keimling – durch Umsetzungsprozesse sogar höher als im Samen. Denn während die Keime aus den Samen sprießen, werden zum Beispiel Proteine und Kohlenhydrate der Pflanze für ihr Wachstum umgewandelt. Das macht Vitamine, Mineralien, Proteine und Kohlenhydrate auch für den Menschen besser aufnehm- und verwertbar. Obendrein schmecken sie auch noch köstlich – genug Gründe, sich an die Sprossen zu wagen.

Sprossen haben eine ganze Reihe von Vorteilen, die sich zwischen den Sorten unterscheiden. Sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe, ihre sekundären Pflanzenstoffe unterstützen die Zellgesundheit, unterstützen die Immunabwehr und vieles mehr. Allerdings können sich auf ihnen auch leicht Bakterien und Pilze ansiedeln. Gesunde Erwachsene können sie dennoch roh essen. Roh bieten die Sprossen die meisten Vitamine – in gekochten Sprossen sind sie kaum noch zu finden. Die Sprossen von Hülsenfrüchten wie bspw. Süßlupinen, Linsen und Kichererbsen enthalten hohe Mengen an Lektin (mit Ausnahme der grünen Erbse). Sie dürfen auch von Gesunden nicht roh gegessen werden, weil sie für uns Menschen giftig sein können. Daher sollten die Hülsenfrüchte sowie ihre Sprossen vor dem Verzehr erhitzt werden, um die giftigen Proteine zu zerstören.

Für Menschen mit noch nicht ausgeprägter oder geschwächter Immunabwehr ist das Krankheitsrisiko durch Bakterien und Pilze größer als für Gesunde, und das kann den Vitaminvorteil der rohen Sprossen überwiegen. Daher empfiehlt beispielsweise das Bundeszentrum für Ernährung für Kinder, Schwangere, Immungeschwächte und Senioren, Sprossen und Keimlinge nicht roh zu verzehren. Sie müssen aber nicht ganz darauf verzichten, Blanchieren kann helfen: Durch die kurze, starke Hitzeeinwirkung werden Bakterien und Pilze abgetötet. Zwar leiden hitzeempfindliche Vitamine unter der Behandlung, der leckere Geschmack sowie der positive Effekt der sekundären Pflanzenstoffe und der Ballaststoffe bleibt aber in der Regel erhalten.

Keimling, Sprosse oder Microgreen?



Eine Anleitung zum Sprossenziehen finden Sie hier:



Wenn man die passenden Samen keimen lässt, entstehen daraus leckere Pflanzen. Die kann man in unterschiedlichen Stadien essen: Zuerst entstehen aus dem Saatgut kleine Triebe mit wenigen Blättchen, die **Keimlinge**. Sie können im Ganzen gegessen werden. Gibt es schon einen richtigen Stängel mit den ersten Blättern, sind es **Sprossen**. Sie werden mit der Schere geerntet, denn die Wurzeln werden nicht mitgegessen. Lässt man sie noch länger wachsen, brauchen die Pflanzen Erde, weil sie sich etwa ab dem 8. Tag nicht mehr nur selbst versorgen können. Diese jungen Pflanzen werden **Microgreens** genannt.



Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: www.foodstamatic.de



iss dich fit! online: www.click-dich-fit.de !
Den aktuellen und die vorigen Newsletter im Downloadbereich.



lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen. Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung www.soretz.de

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2025



THEMA: WAS SPRIESST DENN DA?

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

der Frühling ist da und die Natur wacht aus ihrem Winterschlaf auf. Überall grünt und sprießt es, nach dem Grau des Winters kommt die Frische des Frühlings. Nur auf dem Teller tut sich noch nicht so viel, was regionales Gemüse angeht. Denn das meiste Grün muss erst wachsen, bevor es geerntet werden kann. Natürlich sind da Tiefkühl- oder Importware Optionen.

Wer sich aber mit regionalem Grün von den Jahreszeiten unabhängig machen und schon jetzt ein bisschen Frisches haben will, kann auch auf Sprossen zurückgreifen. Die gibt es inzwischen essfertig im Lebensmittelhandel oder zum Selberziehen als Samen. Die selbstgezogenen Sprossen sind nicht nur frischer, sondern zumeist auch günstiger als gekaufte und man weiß genauer, was man isst.

Wir haben Ihnen eine Auswahl an Rezepten zusammengestellt, in denen Sie die Sprossen von ganz unterschiedlichen Seiten kennenlernen können. Und Sie finden Hinweise, wie einfach es ist, sie selbst zu ziehen – manchmal kann man ihnen förmlich beim Wachsen zusehen.

Wir wünschen gutes Gelingen und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht ...

Ihr iss dich fit! Team

REZEPTE & TIPPS



... NUSSIGER SALAT MIT SPROSSEN

ZUBEREITUNG:

Den Salat, den Apfel und das Gemüse gut waschen und putzen. Möhrengrün beiseitelegen. Apfel, Radieschen und Möhren grob reiben, den Salat in Stücke reißen oder schneiden. Das Möhrengrün fein hacken und alles unter den Friséesalat heben. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Aus dem Öl, Orangensaft und Honig eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Kleinkinder mitessen, die Sprossen blanchieren. Zum Schluss die gerösteten Haselnüsse und die Linsensprossen auf den Salat geben und mit der Vinaigrette anrichten.

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 Apfel
2 große Möhren mit Grün
150 g Friséesalat
100 g Linsensprossen (z. B. Berg- oder Belugalinsen)
50 g Haselnüsse
½ Bund Radieschen
5 EL Leinöl, Rapsöl oder Walnussöl
2 EL Orangensaft
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

... GEBRATENE NUDELN MIT MUNGOBOHNENSPROSSEN

ZUBEREITUNG:

Ingwer und Knoblauch von ihrer Schale befreien und klein hacken. Die Karotten gut putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Karotten in einer hohen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Ingwer, Knoblauch und die Currypaste dazugeben und kurz mitbraten. Die Champignons ebenfalls in Scheiben schneiden und mit den fertigen Nudeln in die Pfanne geben und zusammen noch ein paar Minuten anbraten. Wenn Kleinkinder mitessen, die Sprossen kurz mit braten oder blanchieren. Zum Anrichten die Mungobohnensprossen, den Limettensaft und ggf. frischen Koriander reichen.

Zutaten: (für 4 Portionen)

250 g Udon- oder Reismudeln
200 g Mungobohnensprossen
200 g Champignons
2–3 Karotten
Saft einer halben Limette
1 kleines Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 TL rote Currypaste
Ggf. frischer Koriander
Etwas hitzebeständiges Rapsöl

... JOGHURT-PARFAIT MIT SPROSSEN MIX

ZUBEREITUNG:

Die Eier zusammen mit dem Zucker im Wasserbad langsam erhitzen und dabei immerzu rühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird. Die Masse danach aus dem Wasserbad nehmen und weiter rühren, bis die Masse erkaltet ist. Dann löffelweise den Joghurt sowie etwas Zitronensaft hinzufügen.

Alles in kleine Förmchen füllen und mindestens 2 Stunden tiefkühlen. Dabei wenn möglich ab und an umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Wenn Kleinkinder mitessen, die Sprossen blanchieren. Zum Servieren die Förmchen auf einen Teller stürzen, etwas antauen lassen und das Parfait mit den Sprossen und ggf. einem Klecks Konfitüre servieren.

Zutaten: (für 4 Portionen)

500 g griechischer Joghurt
2 Eier
50 g Zucker
25 g Sprossen oder Microgreens nach Wahl (z. B. Brokkoli, Rucola, Alfalfa, ...)
Ein Spritzer Zitronensaft
Ggf. etwas Konfitüre

... SUPERGRÜNER BROTAUFSTRICH

ZUBEREITUNG:

Die Erbsen kurz in einem Topf dünsten, bis sie aufgetaut sind. Die Kichererbsen abgießen und zusammen mit den Erbsen und dem Öl im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer breiartigen Masse verarbeiten. Den Knoblauch grob hacken und mit Sesam, dem Zitronensaft und 100 g der Kresse- oder Leinsamengreens zu der Erbsenmasse geben. Alles noch einmal fein pürieren und mit dem Salz abschmecken. Den Aufstrich auf das Lieblingsbrot streichen und die restlichen Kresse- oder Leinsamengreens als Deko verteilen.

Zutaten: (für 4 Portionen)

200 g Erbsen (TK)
150 g Kresse- oder Leinsamengreens
100 g Kichererbsen aus der Dose
Saft einer halben Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 EL Sesam
2 EL Olivenöl
Salz