

■ Angst vor Sprossen?

Können Sie sich noch an den Sommer erinnern? Als uns alle die Angst vor dem EHEC-Erreger umtrieb, der immerhin 53 Menschen in Deutschland das Leben kostete? Die schier endlos erscheinende Suche nach der Quelle der Infektion füllte wochenlang die Nachrichten und die Titelseiten der Zeitungen.

Sprossen, gezogen aus Bockshornkleesamen aus Ägypten waren es, die letztendlich zur Ursache der Krankheitswelle erklärt wurden. Eine Task Force des Bundesinstituts für Risikobewertung hatte in akribischer Kleinarbeit den Weg der Samen zurückverfolgt und die Empfehlung ausgegeben, auf Sprossengemüse zu verzichten.

Inzwischen wurde die Epidemie für beendet erklärt und die Empfehlung, keine Sprossen zu verzehren, wurde aufgehoben. Glücklicherweise – denn sie sind gerade im Winter eine leckere und gesunde Ergänzung für den Speiseplan. Trotzdem gibt die EHEC-Krise Anlass, sich einmal näher mit dem Thema zu befassen.

Unter Sprossengemüse versteht man die wenige Tage alten Keimlinge der verschiedensten Samen. Besonders beliebt sind Mungobohnensprossen, die bei uns meistens als Sojabohnensprossen verkauft werden und in jeder guten Frühlingsrolle zu finden sind. Aber auch aus anderen Hülsenfrüchten, aus Getreidekörnern, aus Kresse- oder Radieschensamen, aus Senf oder Rettich, lassen sich Sprossen ziehen. Damit die Samen keimen, brauchen sie Wasser, Wärme und Licht. Sprossenproduzierende Betriebe nutzen in der Regel so genannte Hydrokulturen: Die Samen werden bei ungefähr 38°C in Nährlösungen zum Keimen gebracht – Bedingungen, unter denen leider auch Bakterien ganz hervorragend gedeihen.

Solange die Sprossen vor dem Verpacken blanchiert oder ohnehin zum Kochen benutzt werden, ist das nicht so problematisch: Spätestens bei 80°C ist jedes Bakterium dem Tod geweiht. Doch richtig lecker, knackig und eine tolle Ergänzung zum Salat sind nun einmal rohe Sprossen. Für die Produktion von roh zu verzehrenden Sprossen ist deshalb extrem hygienisches Arbeiten angesagt. Ganz unabhängig von EHEC: Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat schon 2009 die Empfehlung für abwehrschwächte Menschen ausgesprochen, auf rohe Sprossen zu verzichten. Menschen mit einem gesunden Abwehrsystem jedoch können inzwischen wieder bedenkenlos Sprossen essen. Und sollten das auch unserer Meinung nach tun, denn – wie schon erwähnt – sie bereichern den Winterspeiseplan mit gesunden und knackig-frischen Zutaten.



Wenn Samen keimen, passieren in dem Keimling wundersame Dinge: Die Stärke wird in leichtverdaulichen Zucker umgewandelt, es werden Enzyme, Vitamine und bioaktive Pflanzenstoffe gebildet. Der Keimling enthält teilweise mehr Vitamine als die ausgewachsene Pflanze! Die beliebten Mungobohnensprossen beispielsweise enthalten große Mengen an Ballaststoffen, den Vitaminen A, B1, B2, C und E sowie Folsäure und Niacin. Auch Mineralien und Spurenelemente wie Kalium und Phosphor, Kalzium, Eisen, Magnesium sind zu finden.

Für Sie und für alle, die keine Lust auf oder Angst vor Sprossen haben, seien unsere Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und bioaktiven Pflanzenstoffen empfohlen. Unser ASLAN Five-a-day ist ein spezielles Konzentrat mit den bioaktiven Pflanzenstoffen aus neun Obst- und Gemüsesorten. Eine Capsette entspricht ca. 50g Obst und Gemüse. Und für die tägliche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist unser ASLAN Life Compound bestens geeignet.

Beliebt ist es auch, Sprossen selbst zu ziehen, was in Keimgefäßen aus Ton oder Glas möglich ist. Die Illusion jedoch, dass dies sicherer ist, müssen wir Ihnen nehmen: Auch bei Ihnen zuhause gibt es Bakterien und Schimmelpilzsporen, die sich bei Licht, Feuchtigkeit und Wärme wohl fühlen und vermehren. Sollten Sie also Keimlinge selbst ziehen wollen, müssen auch Sie selbst sich zum Ziel setzen, möglichst sauber zu arbeiten. Dann jedoch macht es Spaß und ist einfach nur lecker – es hat doch immer etwas Zaubenhaftes, selbst Geerntetes zu essen, oder finden Sie nicht?