



NestTipp 46

„Sprossen“

Sprossen sind eine leckere Ergänzung auf dem Speiseplan. Der eine oder andere mag sich jetzt bestimmt die Frage stellen, warum man Sprossen isst. Sie schmecken nicht nur gut, sondern enthalten auch ein Paket aus Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Sprossen hatten nie eine große Bedeutung für mich. Erst seit ich vegan lebe, nahm das Interesse zu, daher teile ich das heute auch in diesem NestTipp.

Ich liebe Sprossen auf dem Brot oder im Salat, aber auch ein Hauptgericht kann optisch mit den kleinen Kraftwundern aufgepeppt werden.

Abgesehen davon, dass man Sprossen inzwischen fast überall findet, können diese wunderbar zu Hause selbst gezogen werden.

Dazu bedarf es weder Erde noch einen grünen Daumen. Sprossen werden in einem Glas gezüchtet, in sogenannten Sprossengläsern, die es beispielsweise im „Denns“ gibt.

Im Prinzip kann man sehr viele Saaten keimen, nicht jede keimt jedoch gleich gut. Im Laufe der Zeit sind Alfalfa, Bockshornklee und Mungbohnen meine Klassiker geworden.

Die Keimsaat über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser abgießen und frisch durchspülen. Damit sich keine Bakterien oder Schimmel bilden, sind die Gläser nun mindestens zweimal am Tag mit lauwarmem Wasser zu spülen. Sollte sich mal so ein weißer Flaum bilden, dann ist das kein Schimmel, sondern die Faserwurzeln und die Sprossen sind weiterhin essbar! Wenn hingegen schwarze Punkte auf den Sprossen zu erkennen sind oder diese modrig riechen, dann sind sie nicht mehr gut. Nach ein paar Tagen kann man sich der Sprossen erfreuen und sie genießen. Sollte man versehentlich zu viel gezogen haben, kann man sie gut im Kühlschrank lagern. Auch hier sollten sie zumindest einmal am Tag gespült werden.

Für viele Menschen, die eine Glutenunverträglichkeit haben, **kann** gekeimtes Getreide verträglicher werden, da es sich durch das Keimen verändert.

Als Geheimtipp empfehle ich gekeimte Lupinen.

Die getrockneten Lupinen habe ich jedoch bislang nur online bei „Topfruits“ gefunden. Lupinen gelten als „Eiweißlieferanten der Zukunft“ und bieten eine heimische Alternative zu anderen pflanzlichen Eiweißquellen wie Soja.



Nach 2 bis 3 Tagen lässt sich die Schale lösen und dann kann man die Lupinen einfach snacken. Die Schalen lösen sich leichter, wenn man sie vorher angefeuchtet hat.

Neben den Sprossen mag ich auch Kresse oder Microgreens. Kresse säe ich jedoch immer in Erde. Dazu nutzen wir verschiedene Gefäße, aber auch die Grow-Grow Nut.

Die Grow-Grow Nut ist eine Kokosnuss bzw. das, was davon noch übrig ist. Die Grow-Grow Nut ist übrigens auch eine schöne Geschenkidee, wenn ihr jemandem eine Freude machen wollt.

Die Kokosnussschale wird mit einem Kokoserde-Ziegel und Saaten geliefert wird. Die Kokosnuss hält eine Ewigkeit. Saaten und Erde können in einem Nachfüllpack nachgekauft werden.

Microgreens sind im Unterschied zu Sprossen junge Micropflanzen mit Stängel und sollen im Vergleich zu Sprossen deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien haben.

Egal womit ihr euer Essen verziert: Lasst sie euch schmecken!

Und wenn es mal schnell gehen muss, bietet der Supermarkt oder Bioladen täglich die Möglichkeit, Sprossen, Kresse und Microgreens fertig zu kaufen.



Lupinen:





Quellenangaben (Stand März 2026)

Bild 1: <https://eschenfelder.de/collections/sprossenglaser/products/system-ii-750-ml-schale-anthrazit>

Bild 2: <https://www.sonnentor.com/de-at/onlineshop/suesses-feinkost/keimsaaten/alfalfa-bio-packung>

Bild 3: <https://www.sonnentor.com/de-at/onlineshop/suesses-feinkost/keimsaaten/sprossen-mix-bio-packung>

Bild 4: <https://www.sonnentor.com/de-at/onlineshop/suesses-feinkost/keimsaaten/bockshornklee-bio-packung>

Bild 5: <https://shop.rapunzel.de/700930/Mungbohnen/>

Bild 6: <https://www.topfruits.de/Lupinensamen-ganz-bio-keimfaehig>

Bild 7: <https://growgrownut.com/collections/starterpakete/products/grow-grow-nut-starterpaket>

Bild 8: <https://www.rewe.de/shop/p/rewe-bio-sprossen-trio-100g/7167047>

Bild 9: <https://shop.boekerbringtbio.de/produkt/765645/Bioland-MungbohnenSprossen>

Bild 10: <https://www.rewe.de/shop/p/rewe-regional-bio-kresse-1-stueck/8337366>

Bild 11: <https://www.erbgruen.bio/produkt/erbse-microgreens-im-1010-tray/>