



Nährstoffreiche kleine Kraftpakete

Sprossen: Superfoods fürs Frühjahr

Frühjahrsmüdigkeit ade! Bezogen auf ihre Kalorienanzahl punkten Sprossen mit der größten Nährstoffdichte aller Lebensmittel. Sprossen sind das ideale Superfood, um den Stoffwechsel und das Immunsystem in Schwung zu bringen. Das Beste: Sie können die kleinen Nährstoffwunder selbst auf der Fensterbank ziehen! Zudem verleihen sie vielen Gerichten eine angenehme Schärfe.

Forscher der William Paterson Universität in New Jersey nahmen 41 Obst- und Gemüsesorten unter die Lupe. Die Lebensmittel wurden auf 17 wichtige Nährstoffe untersucht, unter Einberechnung der Kalorien- und Nährstoffdichte. Überraschendes Ergebnis: Brunnenkresse ist das gesündeste Lebensmittel der Welt. Bereits 100 Gramm Brunnenkresse deckten 100 Prozent des Tagesbedarfs der er-

mittelten Nährstoffe. Bei gerade einmal 17 Kalorien. Forscher bezeichnen Sprossen und Kresse bereits als „potenteste Lebensmittel der Welt.“

Sprossen liefern wertvolle Nährstoffe bei wenig Kalorien, was sie für Fasten- und Stoffwechsellkuren interessant macht. Egal, ob Sie im Frühjahr neue Energie tanken oder ein paar Winterpfunden zu Leibe rücken wollen.

Warum Sprossen so gesund sind

Die in Sprossen enthaltenen Senföle sind für die Forschung von großem Interesse. Insbesondere der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan. Eine Studie der Universität Frankfurt belegte, dass dieser Stoff gegen entzündliche Darmkrankheiten hilft. Andere Studien legen positive Effekte bei Asthma, Arthrose und bestimmten Krebsarten nahe. An der Universität Heidelberg finden groß angelegte Studien mit Brokkoli-Sprossen statt. Bei In-vitro Tests konnten Brokkoli-Sprossen das Wachstum der Tumorstammzellen bei Bauchspeicheldrüsenkrebs hemmen.

Neben Sulforaphan überzeugen Sprossen durch viele Nährstoffe wie die Vitamine A, B und C, Calcium und sogar durch hochwertige pflanzliche Proteine. Der Grund liegt in der chemischen Zusammensetzung. Damit aus einem winzigen Keim eine Pflanze wachsen kann, wird die Konzentration an Enzymen und Antioxidantien stark erhöht und so umstrukturiert, dass sie auch für den menschlichen Körper sehr gut verfügbar ist.

Ob Kresse, Radieschen-, Brokkoli-, Soja-, Linsen- oder Alfalfa-Sprossen: Die kleinen Kraftpakete lassen sich in der Küche vielseitig einsetzen. Saucen, Suppen, Eintöpfe, Sandwiches, Dips und viele weitere Speisen erhalten dadurch eine



Extraportion Aroma. Groß im Kommen ist gekeimtes Saatgut, zum Beispiel aus Buchweizen. Koreanische Forscher fanden heraus, dass die Konzentration der Vitamine B und C, des Coenzym Q10 sowie der krebshemmenden Pflanzenwirkstoffe Rutin und Quercetin durch den Keimvorgang massiv zunahm. Zudem enthalten Buchweizensprossen vier Mal so viele frei verfügbare Aminosäuren als die festen Körner.

Trend: Microgreens & Sprossen selbst anpflanzen

Nicht zuletzt sind Sprossen auch deshalb so gesund, weil Sie sie selbst ziehen und frisch ernten können. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein Keimglas, Wasser und einen Fensterplatz.

Absolut trendy sind Microgreens. Das Gemüse im XS-Format benötigt zum Wachsen noch zusätzlich Erde. Micro-

greens sind nicht nur aromatisch, sondern machen in bunten Töpfchen auch optisch Freude. Die Samen werden dicht ausgesät, da die jungen, kleinblättrigen Triebe geerntet werden, nicht die ausgewachsene Pflanze. Beliebte Sorten sind Gemüse wie Radieschen, Rote Beete, Fenchel, Mangold, Rotkohl, Endivie und rasch wachsende Kräuter wie Kerbel, Minze und Dill.

Summer-Rolls mit Gemüse & Sprossen an Asia-Dips

Ideal für Picknicks oder als Meal-Prep fürs Büro

Zutaten (für 16 Rolls)

100 Gramm Sprossen
(z. B. Radieschen, Brokkoli-
oder Alfalfa-Sprossen)
1 Salatgurke
2 Möhren
1 Mango
200 gr. Tofu (z. B. Kurkuma-Tofu
oder Räuchertofu)
16 Blätter Reispapier

Zubereitung:

Sprossen waschen, Gemüse schälen und in kleine Stifte schneiden. Tofu würfeln. Jedes Blatt Reispapier für ca. 30 Sekunden in warmem Wasser einweichen und auf einem Küchentisch auslegen. Gemüse, Tofu und Sprossen mittig in das

Reispapier füllen. Das Blatt einrollen, die Seiten einschlagen.
Mit Dips servieren.

Dip-Alternativen:

- Sojasauce oder Sweet Chili Sauce
- Erdnuss-Dip (3 EL Erdnussmus mit 1 EL Limettensaft & 2 EL Sojasauce & 2 EL Wasser vermengen)
- Mandel-Dip (3 EL Mandelmus mit 1 EL Weißweinessig & 2 EL Maracuja-saft mischen)

Tipp:

Statt Reispapier können Sie blanchierte Chinakohlblätter verwenden. Nach dem Einfüllen einfach mit einem Stäbchen oder Zahnstocher fixieren. Guten Appetit!



Kon-ya Sushi

**Das Sushi-Restaurant
in Neu-Ulm
Ludwigstraße 11**

**sushikonya.de
Tel. 0731/4036 1511**



Kon-ya Ramen

**Neu-Ulms erstes
Ramen-Restaurant
Ludwigstraße 29**

**ramenkonya.de
Tel. 0731/ 2506 2765**

