

Sprossen nicht genügend Nährstoffe in den kleinen Mengen?

Post by "Angelika" of Mar 10th 2019, 9:01 pm

[Quote from Lizbiz](#)

Hallo!

Ich ziehe jetzt seit ein paar Monaten selber Sprossen, da ich in der Stadt wohne und es vor der Tür nicht wirklich viel Nahrhaftes ohne Hunde-Urin gibt 😄

Nun gibt es ja zweierlei Infos über Sprossen, die Verfechter sagen, sie seien extrem nahrhaft und eine wahre Nährstoffbombe. Der Artikel hier relativiert das wieder. Wem glaubt man denn nun?

<https://eatsmarter.de/ernaehru...arum-sprossen-verzichtbar>

Habt ihr noch weitere Infos?

Danke!

Grundsätzlich sind Sprossen eine gute Ergänzung zur Ernährung.

Wenn du dich damit auseinandersetzt, was eine Pflanze zum Wachsen benötigt, wirst du aber schnell herausfinden, dass ein Samen immer mehr zum Gemüse wird, wenn er keimt und sprosst.

Vor vielen vielen Jahren (da aß ich erst wenige Jahre roh) hatte ich einmal den Wert von sogenannten Weizenkeimen mit Weizenkeimlingen verwechselt als ich in den Datenbanken nachsah.

Bzw nach Daten suchte, denn Datenbanken hatte ich damals noch nicht in dieser Art bzw waren viele Werte noch nicht so bekannt.

Also wenn du möchtest, dass eine Pflanze Eiweiß produziert, brauchst du neben Wasser, CO2 und Sonnenlicht auch das N (Stickstoff) aus der Erde und im Sprossenglas hast du das definitiv nicht.

Da müsstest du also eher Saat auf Erde sprießen lassen um etwas mehr "Masse" zu generieren, die diesbezüglich den Samen nicht nur bekömmlicher zum Verdauen sondern auch reichhaltiger macht.

Nur isst du dann wiederum nur den grünen Teil. Kann auch sehr gut sein, ich schätze Erbsengrün im Garten jedes Jahr sehr.

Zum Vergleich hier zwei Werte zu gerne genutzten Kichererbsen aus dem Buch "Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle":

Quote

Alle Werte pro 100g

Kichererbsen, roh:Energie: 306 kcal,19 g Eiweiß (Protein),
5,9 g Fett,.....44,3 g verwertbare Kohlenhydrate,15,5 nicht verwertbare
Kohlenhydrate

Sprossen der Kichererbse, frisch:...Energie: 144 kcal,.....8,8 g Eiweiß (Protein),...
0,7 g Fett,.... 25,5 g verwertbare Kohlenhydrate,2,8 nicht verwertbare
Kohlenhydrate

Ohne Zweifel wird die Kichererbse erst durch das Sprossen essbar in der Rohkost und damit nahrhaft.

Dennoch verändern sich damit gleichzeitig natürlich auch Energiegehalt und Makronährstoffe.

Es ist wie es ist, man muss wählen was man möchte 😊