Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Kann man Sprossen und Keimlinge roh essen?

Mon, 09/07/2015 - 11:17

Frische Sprossen und Keimlinge sind ballaststoffreich, liefern Vitamine und Eiweiß. Besonders beliebt sind sie als Zutat in Salaten. Sie können jedoch mit Bakterien belastet sein. Sprossen und Keimlinge roh zu essen, ist daher nicht uneingeschränkt empfehlenswert. Möglich ist, dass die Samen bereits in den Herkunftsländern verunreinigt werden. Auch während der Produktion und Lagerung können Keime wachsen.
Um die Keimbelastung zu verringern, sollte man rohe Sprossen vor dem Verzehr gründlich waschen und zügig aufbrauchen. Im Kühlschrank lassen sie sich ein bis zwei Tage aufbewahren. Kinder, Senioren, Schwangere und Personen mit geschwächter Immunabwehr sollten auf den Verzehr roher Sprossen verzichten. Gründliches Erhitzen dagegen tötet Bakterien sicher ab. Sprossen von Hülsenfrüchten müssen grundsätzlich in kochendem Wasser blanchiert werden, um unerwünschte Pflanzenstoffe zu „deaktivieren“.

Medien-Information
Bozen, 07.09.2015