



**GEFRO** Zutatenlexikon

# Bambussprossen / Bambusfasern

Bestehen zu 90%  
aus Wasser

#GefroFoodfacts

## Bambussprossen / Bambusfasern

### Woher kommen Bambussprossen?

Bambussprossen gehören zur botanischen Familie der Gräser (bot.: Gramineae, Poaceae). Die Heimat der Bambusgräser liegt in den tropischen Gebieten Ostasiens. Als traditionelles Waldgemüse werden Bambussprossen in China seit mehr als 2.500 Jahren, aufgrund ihres Geschmacks, gern verzehrt. In Japan werden Bambussprossen auch die »Könige der Waldgemüse« genannt. Bambusgräser können bis zu 30 m hoch werden und einen Durchmesser von bis zu 30 cm erreichen. Bambus ist ein bedeutender, schnell nachwachsender Rohstoff. Vor allem in Asien hat er eine große Bedeutung: als Nahrungsmittel, als Baumaterial für Möbel, Musikinstrumente und Esstäbchen, für die Textilindustrie und für die Kosmetikindustrie. Nicht nur in chinesischen sondern auch in europäischen Gärten wird Bambus immer beliebter. Bambus ist eine immergrüne Pflanze. 80 % aller in Deutschland angebotenen Bambussorten sind robust und verkraften kurzzeitig Temperaturen bis -20° C. Als Nahrungsmittel werden vor allem junge Schösslinge des Bambusrohrs genutzt. Sie werden ähnlich wie der Spargel aus der Erde gestochen.

Bambusfasern sind ein feines, weißes, geschmacksneutrales Mehl, das vor allem in der kohlenhydratbewussten Kost als Mehlersatz Verwendung findet.

### Wie schmecken Bambussprossen /-fasern?

Bambussprossen und Bambusfasern sind eher geschmacksneutral, da sie zu 90 % aus Wasser bestehen. Daher sind sie sehr gut mit Gewürzen und anderen Produkten kombinierbar.

### Welche Inhaltsstoffe haben Bambussprossen / -fasern?

Bambussprossen und Bambusfasern sind arm an Nährwerten, enthalten jedoch Kieselsäure. Die Sprossen dürfen nur gekocht verarbeitet werden, da sie roh Blausäureglykosid enthalten. Beim Kochen wird das Toxin unschädlich gemacht. Bei uns gibt es hauptsächlich eingelegte, vorgekochte Bambussprossen in Gläsern oder Dosen zu kaufen.

Neben der Kieselsäure enthalten Bambussprossen Kalium, Calcium und Vitamine A und C.

### Wie wirken Bambussprossen?

Als Kieselsäuren werden die Sauerstoffsäuren des Siliciums bezeichnet. Mit dem Verzehr von Bambussprossen wird der Körper mit dem Spurenelement Silicium versorgt. Silicium findet sich im Körper in fast allen Organen.

### Wozu passen Bambussprossen?

Bambussprossen passen hervorragend zu **Wok-und Pfannengerichten**, mit Fleisch aber auch Fisch und sie lassen sich sehr gut mit anderen Gemüsesorten kombinieren.

**Bambus-Tipp:** Bambussprossen immer eine kurze Zeit im Gericht mit erhitzen, dann nehmen sie den Geschmack der Gewürze an, die beim Kochen verwendet wurden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: