



GEFRO Zutatenlexikon

Bambussprossen

Bestehen zu 90 %
aus Wasser

#GefroFoodfacts

Bambussprossen

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.

Wie schmecken Bambussprossen?

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

Welche Inhaltsstoffe haben Bambussprossen?

Bambussprossen sind arm an Nährwerten, enthalten jedoch wertvolle 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.

Als Kieselsäuren werden die Sauerstoffsäuren des Siliciums bezeichnet. Das bedeutet, mit dem Verzehr von Bambussprossen wird der Körper mit dem Spurenelement Silicium versorgt. Silicium findet sich im Körper in fast allen Organen und seine Wirkung ist sehr breit gefächert. Es ist wichtig für den Zellstoffwechsel, für den Aufbau und zur Stärkung des Bindegewebes, zur Stärkung des Immunsystems und für die Elastizität der Blutgefäße.

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 folgendem GEFRO-Produkt enthalten:

