Bambussprossen

bambusa

zhusun (chin.)

Kategorie

Gemüse, Bambusgewächse (bambusoideae)

Beschreibung

Bambus (Bambusoideae) ist eine der zwölf Unterfamilien aus der Familie der Süßgräser (Poaceae), der etwa 116 Gattungen zugerechnet werden. Die Unterfamilie wird in drei Tribus geteilt, wobei Arundinarieae und Bambuseae verholzende Arten umfassen und Olyreae krautig wachsende Pflanzen. Bambusarten treten in freier Natur auf allen Erdteilen auf, mit Ausnahme von Europa und der Antarktis.

Das Riesengras Bambus spielt im chinesischen Leben eine wichtige Rolle. Traditionell symbolisiert der Bambus, der sich im Wind biegt, aber nicht bricht, den rechtschaffenen Menschen.

Bambussprossen werden in China seit mehr als 1000 Jahren gegessen. Li Yu, Gourmet und Gelehrter im 17. Jahrhundert, betrachtete den Bambus als Königin aller Gemüse, denn er nimmt den Fleischgeschmack auf und behält sein eigenes Aroma.

In China wachsen mehr als 150 Bambus-Arten, meist südlich des Jangtse, vom schilfähnlichen Phyllostachys bis zum riesigen Sinocalamus, der mehr als 30 m hoch werden kann. Die Bambussprossen mit dem besten Geschmack sollen in der Provinz Zhejiang wachsen.



bambusa


Wasserbambus

Nährwerte von Bambussprossen pro 100 g

Kalorien	12
Eiweiß	2,7 g
Fett	0,5 g
Kohlenhydrate	2,5 g
Ballaststoffe	0,6 g

Herkunft

Bambussprossen werden vorwiegend aus Asien und Lateinamerika importiert. In Europa werden sie nur in Italien angebaut.

Aroma

Die schmackhaftesten Sprossen werden im Winter aus dem Boden gegraben, kurz bevor sie ans Licht kommen. Sie sind als Winterbambussprossen bekannt und nicht viel größer als ein Pinienzapfen, elfenbeinfarben mit zartem, köstlichem Fleisch.

Frühlingssprossen ähneln riesigen Spargeln. Die noch größeren Sommersprossen (auch haarige

© 2026 coquina.de

Sprossen genannt, weil die Schale dunkelbraun und flaumig ist) sind zäher und nicht so aromatisch. »Schlanke Bambussprossen« sind fingergroß.

Verwendung

Frische Sprossen darf man nicht roh verzehren, da sie ein giftiges Blausäureglykosid enthalten, das nur durch Erhitzen zerstört wird. Man kann sie, gründlich geschält, im Ganzen in sprudelndem Wasser kochen oder in Scheiben schneiden und ähnlich wie Kohlrabi zu einem feinen Gemüse verarbeiten.

Bambussprossen aus der Dose (es gibt sie in vielen Formen) abgießen und mit frischem Wasser abspülen. Getrocknete Bambussprossen, in Streifen erhältlich, vor dem Gebrauch etwa eine Stunde einweichen und dann mit frischem Wasser abspülen. Chinesische Vegetarier schätzen sie wegen ihre festen, knackigen Struktur.

Geben Sie Bambussprossen immer erst zum Schluss an das jeweilige Gericht, damit sie nicht zerkochen. Kurzes Erhitzen genügt! Grundsätzlich passt das Gemüse zu einfach allen chinesischen oder chinesisch inspirierten Gerichten wie Wok-Speisen, Salaten und Suppen. Wegen des zurückhaltenden Geschmacks können Sie Bambussprossen wunderbar mit jedem anderen Gemüse sowie mit Fisch, Fleisch, Geflügel oder Garnelen kombinieren und nach Lust und Laune mal scharf, mal eher mild würzen.

Zhuyeging oder Chu Yeh Ching (Grüner Bambusblattlikör) ist ein hellgrüner Likör, den man weltweit genießt.

Einkauf / Aufbewahrung

Bambussprossen bekommt man zu jeder Jahreszeit. Manche frischen Bambussprossen, vor allem die große Sommer-Art, enthalten Blausäure, die durch Ankochen entfernt werden muss: Die äußere Schale entfernen und die harte Basis abschneiden. Die Sprossen in einen Topf mit kochendem Wasser geben und drei bis vier Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Meist verwendet man im Westen die gebrauchsfertigen Sprossen aus der Dose.

Im ungeöffneten Glas oder in der ungeöffneten Dose halten sich Bambussprossen Jahre lang. Geöffnete Gläser gehören natürlich in den Kühlschrank. Reste aus geöffneten Konservendosen sollten Sie in eine Frischhaltedose umfüllen und verschlossen ebenfalls im Kühlschrank lagern. Getrocknete Bambussprossen halten sich fast unbegrenzt; frische Bambussprossen bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks mehrere Tage knackig.

Gesundheit

Schon in der alten Traditionellen Chinesischen Medizin hatten Bambussprossen einen festen Platz als gesundes Lebensmittel. Im während der Ming Dynastie (1368-1644) erschienenen »Buch der heilenden Kräuter« hieß es, dass Bambus den Flüssigkeitshaushalt günstig beeinflusse. Außerdem wirke er »... kühlend, ungiftig, er stillt den Durst, ergänzt das Qi und kann täglich verzehrt werden.« Besonders empfehlenswert ist das Beherzigen dieser alten Verzehrregel für alle, die ein paar Kilo abnehmen möchten. Denn Bambussprossen enthalten zu rund 90 Prozent Wasser, sehr wenige Kalorien und kaum Fett. Auch für Diabetiker sind Bambussprossen perfekt geeignet, da sie nur sehr kleine Mengen Kohlenhydrate liefern.

Geschichte

Schon im alten China schätzte man Bambussprossen als Gemüse. In Japan gelangten sie zu besonderer Ehre: Hier nannte man sie »Könige der Waldgemüse«. Asiatische Heilkundige setzten die Sprossen gegen Nervosität und Epilepsie ein.

Mythologie

Dem Bambus werden verschiedene symbolhafte Bedeutungen zugeordnet. So ist er beispielsweise in China ein Symbol für langes Leben, in Indien ein Symbol der Freundschaft. Auf den Philippinen werden Bambuskreuze von Landwirten als Glücksbringer aufgestellt.

In Japan ist Bambus ebenfalls ein positiv besetzter Begriff. Bambus wächst sehr gerade, und aufgrund seiner frischen grünen Farbe gilt er als Symbol der Reinheit. Er tritt als Symbol auch zusammen mit Kiefernzweigen und Pflaumenblüten auf. Die drei Pflanzen werden nicht nur als Glückssymbole eingesetzt, sondern auch, um wie z. B. bei Sushi verschiedene Preisstufen zu markieren (von unten nach oben: shua - chiku - bai, Kiefer - Bambus - Pflaume). Am Jahresende wird auf jeder Seite der Eingangstür ein Gebinde aus Kiefernzweigen und häufig auch

Bambusrohren aufgestellt, das Glück bringen soll (kadomatsu).

© 2026 coquina.de