

## Microgreens oder Mikrogrüns

Kleine Vitaminbomben: selber anziehen und ernten durch das ganze Jahr



Sprossen

Microgreens

Babyleaves

**Sprossen:** Die ersten Stadien eines gekeimten Samens, die ersten Blätter (Keimblätter) beginnen sich zu entwickeln. Die Pflanze ist noch nicht in der Lage, Photosynthese zu betreiben, sondern ernährt sich durch die gespeicherten Nährstoffe im Samen. Sprossen werden im Wasser (im Glas) gezogen.

**Das wird gegessen:** ganzer Keimling inklusive Samen und Wurzel.

**Microgreens:** Nach 1 bis 3 Wochen wachsen aus dem Keimling echte Blätter und die Pflanze wird grün. Damit ist sie in der Lage, Photosynthese zu betreiben, dies wird als Mikrogrün bezeichnet. Microgreens werden mit Erde gezogen.

**Das wird gegessen:** Blätter und Stängel

**Babygrüne:** Wenn mehr Zeit vergeht, wird die Pflanze blättriger und nähert sich ihrer ausgewachsenen Form an – das ist das Babygrün-Stadium. Babygrün werden mit Erde gezogen.

**Das wird gegessen:** Blätter und Stängel

### Warum ist Mikrogrün richtiger Powerfood?

Zu Beginn beginnt die Pflanze ihr System mit Nährstoffen und Mineralien aufzuladen, um die nächste Wachstumsphase einzuleiten. Wenn wir Pflanzen in diesem frühen Stadium verzehren, erhalten wir all ihre Vorteile in komprimierter Form. Wenn eine Pflanze voll ausgereift ist, steckt sie ihre Nahrungsenergie in die Fortpflanzung, sodass die Produktion von Blüten oberste Priorität hat.

Quelle: [einfachweniger.ch](http://einfachweniger.ch)

## Tipps und Tricks

**Saatgut:** Grundsätzlich muss nicht spezielles Saatgut für Sprossen oder Mikrogrün gekauft werden, es eignet sich normales Gemüse- und Getreidesaatgut. Wichtig ist unbehandeltes Saatgut zu wählen (ungebeizt, nicht pelletiert, wenn möglich in biologischer Qualität). Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Mungobohnen oder auch Linsen eignen sich nur als Sprossen und nicht als Mikrogrün. Sie müssen auch gekeimt vor dem Verzehr gekocht werden, damit sie ungiftig sind.

Bei Nachtschattengewächse (Tomaten, Peperoni, Auberginen) und Kürbisgewächse (Kürbis, Gurken, Zuccetti) sind die Blätter giftig und daher absolut nicht zu empfehlen für Sprossen oder Microgreens.

**Hygiene:** Eine gekaufte Aussaaterde sollte frei von Krankheitserregern sein, eine saubere Arbeitsweise und ein richtiges Ernten hilft. Schimmelige, faule oder matschige Mikrogrün in jedem Fall entsorgen. Verschmutzte Mikrogrün sollten fein unter kaltem Wasser gewaschen werden. Achtung: Keimende Sprossen oder Mikrogrün bilden ganz feine Wurzeln, welche wie Schimmel aussehen können. Dies ist aber total ungefährlich und normal. Einmal genutzte Aussaaterde sollte nicht mehr für Mikrogrün verwendet werden, sie kann aber kompostiert oder mit Topferde gemischt weiter gebraucht werden.

### Was eignet sich als Mikrogrün:

- Radieschen: sehr mild im Geschmack
- Rettich: je nach Sorte mehr oder weniger scharf, auch in rot erhältlich
- Kresse: der Klassiker, günstig und einfach
- Basilikum: rot oder grün, teureres Saatgut, sehr geschmackvoll, aber lange Keimdauer
- Lauch oder Zwiebel: lange Keimdauer, grasähnliche Blätter
- Brokkoli: feiner Kohlgeschmack
- Randen: erdiger Geschmack, hübsche Farbe
- Amarant: rot oder grün, sehr milder Geschmack, keimt einfach
- Alfalfa: milder, nussiger Geschmack,
- Und diverse mehr...

**Ernte:** Die Mikrogrün sollten möglichst unmittelbar vor dem Servieren geerntet werden. Gewisse Sorten Mikrogrüns welken schnell und/oder reagieren empfindlich auf Wärme. Für Dekoration auf warmen Suppen eignen sich Radieschen, Rettich, Kresse und Broccoli. Die Ernte erfolgt am Einfachsten mit einer sauberen Schere ca. 1cm über der Erde.

### Mögliche Probleme

- Schlechte Keimung: altes Saatgut, zu nass, nach Start der Keimung einmal ausgetrocknet, zu Beginn der Ansaat Schale nicht genug gewässert, zu kalte Temperatur
- Blätter vergilben: zu später Erntezeitpunkt, Krankheit, zu nass oder zu trocken, zu eng gesät
- Microgreens faulen: Schale zu nass, Wasserabfluss überprüfen (Erde zu fest angedrückt), zu dicht gesät, zu kalt
- Wasser bleibt auf Saatschale stehen: Erde zu fest angedrückt, schlechte Aussaaterde
- Ungleichmässige Keimung: Saatschale ungleichmässig gefüllt mit Erde / angedrückt, ungleichmässig Saatgut verteilt oder gegossen, schlechte Erde, ungleichmässige Konditionen (teilweise Sonnenschein/ auf Heizkörper)

## Mögliche Aussaatzeitpunkte:

Grundsätzlich können Mikrogrün das ganze Jahr angebaut werden. Je wärmer die Temperatur, desto schneller die Keimung. Aber Achtung, desto schneller trocknet auch die Erde aus.

Als Standort eignet sich die ersten Tage (hellgrau) ein dunkler, gleichmässig warmer Standort (ideal 18-22°C). Nach der Keimung müssen die Keimlinge an einen hellen Standort ohne direkte Sonneneinstrahlung gezügelt werden (Nordseite) oder unter eine Wachstumslampe.

Schnellkeimende Saaten bei Raumtemperatur (ca. 7 Tage):

Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
Aussäen und abdecken			Nach Keimung Abdeckung entfernen und bei Bedarf giessen				Ernten, eventuell gut giessen			Ernten

Langsamer keimende Saaten oder tiefere Temperaturen:

Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Aussäen und abdecken		Kontrolle, eventuell giessen			Nach Keimung Abdeckung entfernen und bei Bedarf giessen				Kontrolle, gut giessen			Ernten	Ernten	Ernten

## Weitere Tipps:

- 1 Saatgut pro Schale verwenden, wegen der individuellen Keimdauer
- Gekaufte Schalen von Speisepilzen eigenen sich nicht für die Anzucht von Mikrogrün
- Hochwertige und torffreie Aussaaterde verwenden: Diese hat ein gutes Wasserspeichervermögen, ohne zu verdichten und ist meist thermisch behandelt gegen Krankheiten und Unkräuter
- Saatschale nicht auf Heizkörper oder hinter sonnige Fenster stellen: Gefahr von Austrocknen und Verbrennen

## Mikrogrün anziehen

### Material

- 1 Saatschale, dies kann zu Hause auch eine recycelte Plastikverpackung von Gemüse sein. Wichtig sind Löcher im Boden des Gefässes, damit Wasser ablaufen kann.
- Aussaaterde, Massholz oder kleiner Massstab
- Im Idealfall eine Beschriftung. Wenn nach 5-10 Tagen nichts gekeimt ist, ist etwas schiefgelaufen
- Saatgut: Zum Beispiel Basilikum, Rettich, Kresse, Rande, Koriander, Zwiebel
- Giesskanne oder Petflasche mit Brause
- Ein Blatt Papier
- Zu Hause: Ein Untersatz, damit das Wasser keine Flecken auf dem Untergrund macht und überschüssiges Wasser abgegossen werden kann.
- Eine Abdeckung, ideal ist ein Holz- oder Plastikbrettli, aber einen Karton oder eine Zeitung gehen auch
- Eine Schere zum Ernten

### Anleitung Microgreens ansäen



- Gefäss locker mit Aussaaterde befüllen
- Mit einem Massholz oder kleinem Massstab, die Erde sollte knapp zwei Finger unter den Rand kommen

- Erde leicht andrücken

- Giesskanne mit Brause verwenden
- 3 Mal angiesen mit etwa 30 Sekunden Pause dazwischen
- Neben dem Gefäss mit Giessen beginnen und aufhören. Erst wenn die Brause schön gleichmässig giesst, auf die Saatschale halten.



Pflege



- 1 Teelöffel Saatgut auf ein gefaltetes Papier geben
- Im Zick-Zack Saatgut gleichmässig auf Saatschale geben

- Saatschale beschriften

- Saatschale zudecken mit einem kleinen Brett, Karton oder Zeitung
- Das Saatgut sollte dunkel haben und gleichmässige Feuchtigkeit.

- Sobald das Saatgut keimt, Abdeckung entfernen

- Ernten, wenn die Microgreens 2-4 Blätter haben
- Mit der Schere etwa 1cm über der Erde abschneiden

