

# Microgreens selbst produzieren: Abwechslung im winterlichen Menü

Microgreens aus Molekularfarmen sind der neueste Gag im Detailhandel (vgl. *dergartenbau* 24/2018). Der Fachhandel hat die Möglichkeit, den Konsumentinnen und Konsumenten die nahe-liegende Alternative schmackhaft zu machen: den Eigenanbau auf dem Fenstersims.porepro.

Text und Bilder: Silvia Meister Gratwohl, Fuluibach



Microgreens sind die ersten Blätter verschiedener Gemüsearten, Kräuter oder essbarer Blumen. Sie bestehen aus mindestens zwei voll entwickelten Keimblättern, dazu kommen für gewöhnlich ein bis zwei sehr kleine, echte Blätter. Der Trend, Microgreens zu ziehen, stammt aus den USA. Dort werden diese kleinsten Blätter seit bald 30 Jahren produziert. Einst nur für die gehobene Küche erschwinglich, bereichern sie mittlerweile auch in der Alltagsküche belegte Brötchen, Hamburger und alle nur erdenklichen Salate. Couscous- und Quinorezepte werden mit einem Topping aus Microgreens zum Augenschmaus. Im Mixer entstehen erfrischende Pestos oder grasgrüne Smoothies.

Microgreens schmecken je nach Pflanzenart mild bis intensiv aromatisch und ihr Biss ist zart, knackig und saftig. Die Vielfalt der Microgreens lädt dazu ein, spontan und kreativ zu kochen – eine lustvolle Art, die langen Winterabende zu geniessen.

#### Standort

Microgreens werden im Winter im Haus auf dem hellen, sonnigen Fenstersims oder im warmen Wintergarten gezogen. Steht zu wenig Licht zur Verfügung, kann mit LED-Pflanzenleuchten nachgeholfen werden. Wenn der Frühling wieder ins Land zieht und die Temperaturen über 15°C steigen, ist es empfehlenswert, die Mikrogärten nach draussen zu zügeln, denn echte Sonnenstrahlen erhöhen erwiesenermassen den Anteil an Vitaminen in den Blättern.

#### Substrat

Microgreens werden in einem Erds substrat kultiviert, da sie zum Wachsen Nährstoffe brauchen. Für schnell wachsende Microgreens reicht eine torffreie Aussaaterde vollauf. Hingegen ist es für langsam wachsende Microgreens besser, eine Mischung aus ½ Aussaaterde und ½ Universalerde zu verwenden, die ein wenig mehr Nährstoffe enthält.

1 | Am sonnigen Fenstersims gezogene Microgreens (grüne und rote Rettiche) entwickeln kräftige Farben.

2 | Olivenschale mit erntebereiten Microgreens aus Rotkabis.

#### Pflanzgefässe

Die Pflanzgefässe sollten 2 bis 8 cm hoch und wasserfest sein. Für den Eigenbedarf an Microgreens macht Querdenken Sinn: Grössere Saatschalen empfehlen sich für die Verwendung in der Küche, wenn Microgreens in Mengen gefragt oder fester Bestandteil eines Menüs sind. Kleinere Pflanzgefässe, wie schmale Olivenschalen, Espressotassen oder Eierbecher, eignen sich, zusammen mit einer Schere aufgetischt, für eine Ernte nach Wunsch – Kinder schätzen dies sehr.

#### Aussaart

Damit die Microgreen-Samen schneller keimen, werden sie über Nacht in Wasser eingelegt. Am folgenden Tag wird die Aussaaterde 2 cm hoch in das Pflanzgefäss gefüllt, leicht mit den Fingern angedrückt und dann gut angefeuchtet. Praktisch sind kleine Giesskannen mit feinsten Brause oder eine PET-Flasche mit Giessaufsatz. Nun werden die noch feuchten Samen auf das Substrat verteilt, mit 0,5 cm Aussaaterde bedeckt und

nochmals leicht angedrückt. Durch das Andrücken haben die Samen rundum Kontakt zur feuchten Erde, so trocknen sie weniger schnell aus. Die meisten Samen der als Microgreens verwendeten Gemüse-, Kräuter und Blumenarten sind Dunkelkeimer, das heisst, sie brauchen Wärme und Dunkelheit, um zu keimen. Die Saatschale wird daher an einen warmen Ort im Rauminnern gestellt. Erst wenn die Keimblätter aus der Erde stossen, werden die Schalen an einem etwas kühleren und vor allem sehr hellen Ort platziert. Sind die Samen Lichtkeimer, z.B. *Tagetes* 'Orange Gem', werden sie nur auf die Oberfläche der Aussaaterde gestreut und dann gut angedrückt.

#### Pflege

In kleinen Pflanzgefässen trocknet die dünne Erdschicht rasch aus, deshalb ist ein täglicher Kontrollblick und ein kurzes Fühlen mit der Fingerspitze wichtig: Wird Wasser benötigt? Vor allem während der Keimphase darf die Erde unter keinen Umständen austrocknen. Jedoch

#### Die Mischung bringt's

In der Schweiz werden die Gemüse-, Kräuter- und Blumenarten für den Anbau als Microgreen in einzelnen Samenpackungen verkauft. Microgreen-Fans experimentieren aber gerne mit Saatgutmischungen. Diese Tipps bringen Erfolg im Anbau, vielfältigen Geschmack und bunte Blätter:

- Erhältliche Salatmischungen ausprobieren, zum Beispiel AsiaSpicy Green Mix oder Mesclun.
- Arten mit gleich langer Keimdauer für eine Mischung verwenden; sie wachsen gleichzeitig heran.
- Verschiedene Blattfarben mischen, z. B. Blaukabis, Brocc oli, Kohlrabi, Radies.
- Gemüse und Kräuter mischen, z. B. Randen, Mangold, Gurke, Koreander.
- Eine Geschmacksrichtung betonen, z. B. Zitrone mit Basilikum, Sauerampfer und Zitronenmelisse.

S. Meister





wird nur so viel gegossen, dass die Samen feucht bleiben. Dünne, lange Stängel entwickeln sich bei zu wenig Licht oder wenn die Saatschale nach der Bildung der Keimblätter zu hoher Temperatur ausgesetzt ist. Helle Standorte bringen schöne, kräftige Farben hervor.

### Ernte

Rasch wachsende Microgreens brauchen nach der Keimung zwei Wochen, bis sie geerntet werden können. Am schnellsten entwickeln sich Rucola und Rettich. Andere Arten brauchen zwischen drei und sechs Wochen, bis sie erntereif sind, dazu gehören Rande, Stielmangold, Dill, Minze, Koreander und Kerbel.

Beim Ernten wird der Stängel knapp über der Erde geschnitten. Microgreens sind geerntet ca. 2,5 bis 4 cm lang. Im

### Was unterscheidet Microgreens von Sprossen?

- Bei den Microgreens werden Stängel und Blätter verwendet; bei den Sprossen werden Samen, Spross und Wurzel gegessen.
- Microgreens wachsen am Licht; Sprossen gedeihen im Dunkeln.
- Microgreens gedeihen in Erde; Sprossen werden in hoher Luftfeuchtigkeit gezogen.
- Microgreens haben mehr Vitamine als Sprossen. S. Meister

Haus angebaute Microgreens werden bereits geerntet, wenn die beiden Keimblätter voll ausgewachsen sind und eine kräftige Farbe zeigen. Schnell keimende und zügig wachsende Arten eignen sich am besten für den winterlichen Anbau im Haus. Dazu zählen Erbsen, Brokkoli, Blau- und Weisskohl, Kresse, Knollenfenchel, Wirz, Mizuna, Mibuna, Senfkohl und Pak Choi. Microgreens, die ab dem Frühjahr draussen wachsen, werden später geerntet, wenn sich ein bis zwei echte Blätter zeigen. Sie sind sofort, das heisst frisch geschnitten, zu verwenden. Beim Lagern im Kühlschrank reduziert sich ihr Nährwert.

### Auserlesene Microgreens

Beinahe jede Gemüseart eignet sich, nur Pastinaken, Busch-, Stangen- und Feuerbohnen sowie Tomaten, Peperoni und Auberginen sind nicht verträglich. Kräuter können sehr gut als Microgreens verwendet werden, vor allem die verschiedenen Basilikumsorten sind spannend, ihre Geschmacksrichtungen wie Zimt, Zitrone oder Anis lassen sich perfekt in einem entsprechenden Menü einsetzen. Bei den Blumen ist *Tagetes* 'Orange Gem' mein Favorit. Ihr nach Zitronenschale duftendes Kraut lässt sich für Fisch und Fruchtsalat gleichermaßen verwenden. Ein gerne gehörter Tipp: Angebrochene Samenpackungen der letzten Gartensaison lassen sich sehr gut als Microgreen-Saatgut verwenden.

### Besonders attraktive Gemüsearten

Sehr dekorative Blatt- oder Stängelfarben bieten:

Bei zu wenig Licht werden dünne, lange Stängel ausgebildet. Für den winterlichen Anbau eignen sich am besten schnell keimende und zügig wachsende Arten.

- Baumspinat mit pink-grüner Blattfarbe,
- Rote Melde mit rotem Stängel und Blatt,
- Mangold und Randen in Farbsorten,
- Roter Federkohl.
- Schmackhaft sind ebenfalls: Rot- und Weisskohl, Kohlrabi, Brokkoli, Rucola, Wirz, Radieschen, Kresse, diverse Senfsorten, Schotenrettich, Pak Choi, Tatsoi, Sellerie, Fenchel, Gurke, Zuckerschote, Mitsuna, Mibuna, Winterportulak.

### Besonders attraktive Kräuterarten

Einen aussergewöhnlichen Geschmack oder eine ungewöhnliche Farbe haben:

- Roter Shiso mit sanftem Lakritzaroma,
- Gewürzfenchel 'Bronze' mit bronzener Blattfarbe,
- Pimpernelle und Borretsch mit Gurkengeschmack,
- Wasabia mit feiner Schärfe.
- Schmackhaft sind ebenfalls Basilikum, Kerbel, Koreander, Kresse, Petersilie, Dill, Schnittsellerie.

### Besonders attraktive Blumenarten

- Sonnenblumen mit saftigem Biss,
- Hahnenkamm-Sorten mit hellgrünen und pink, orangen oder gelben Stängeln und Blattadern,
- Agastache mit Minze- und/oder Anisaromen,
- Fuchsschwanz mit stark rötlicher oder braungelber Blattfarbe.