



# Auf der Fensterbank MICROGREENS züchten?

## MICROGREENS

Auch in den Wintermonaten muss auf Säen und Ernten nicht verzichtet werden. Der neue Trend der Microgreens züchtet Keimlinge auf der Fensterbank, die nicht nur gesund sind und die Küche geschmacklich bereichern, sondern unsere Gerichte auch optisch aufpeppen.

### WAS SIND MICROGREENS?

Microgreens oder Mikrogrün sind Keimlinge verschiedenster Gemüsesorten. Sie gelten als Blattgemüse, obwohl die Keimlinge durchaus auch von Gemüsen stammen, die sonst nicht als Blattgemüse verzehrt werden wie beispielsweise Erbsen, Sonnenblumen, Brokkoli oder Randen. Aktuell werden uns Microgreens gerne als Superfood angepriesen. Sie besitzen tatsächlich eine höhere Nährstoffdichte als ausgewachsene Pflanzen und ihr Geschmack ist häufig intensiver. Sie werden aber in der Regel in deutlich kleineren Mengen gegessen und können somit zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen, machen sie aber noch lange nicht aus.

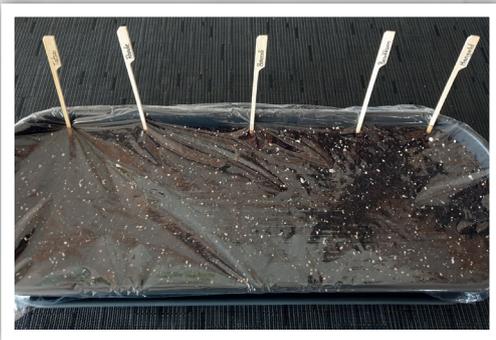
### ANBAU

Um Microgreens anzubauen wird der Samen des gewünschten Keimlings dicht in eine mit Anzuchterde gefüllte Schale oder einen Blumentopf gestreut und gut angedrückt. Das Saatgut wird mit Wasser befeuchtet. Am besten verwendet man dazu eine Sprühflasche. Wurde ein sogenannter Dunkelkeimer gesät, wird die Saat mit einer dünnen Erdschicht bedeckt. Dies ist bei den Lichtkeimern nicht nötig. Ob es sich bei den Samen um Dunkel- oder Lichtkeimer handelt, steht auf der Saatgutpackung.

Hanf oder Kokosmatten können auch als Saatgutunterlage verwendet werden. Sie speichern aber Wasser weniger gut als Anzuchterde und müssen deshalb etwas mehr gegossen werden. Das Pflanzgefäss wird nun an einen warmen, hellen Standort gestellt. Direkte Sonneneinstrahlung sollte dabei vermieden werden. Mit Frischhaltefolie über dem Gefäss kann ein gleichmässiges Klima erzeugt werden und die Samen keimen besser. Das Substrat darf nicht austrocknen und Schimmelbildung muss vermieden werden. Deshalb sollte die Folie täglich zum Lüften entfernt werden. Nach ca. 4 Tagen, wenn die meisten Samen aufgelaufen sind, wird die Folie gänzlich entfernt. Die Keimlinge sollten gleichmässig feucht gehalten werden und werden deshalb alle ein bis zwei Tage gegossen. Dies hängt wesentlich vom gewählten Substrat ab. Ein Loch im Boden des Pflanzgefässes verhindert staunässe.

### ERNTE

Microgreens sind erntereif, wenn sich die Keimblätter und teilweise auch die ersten echten Blattpaare gebildet haben. Das wird je nach angebaute Art in 7–20 Tagen der Fall sein. Zur Ernte werden die Pflänzchen etwa 1cm über dem Substrat mit einer Schere oder einem scharfen Messer abgeschnitten. Microgreens lassen sich nicht lange aufbewahren. Deshalb sollten sie nach Bedarf geerntet werden und möglichst frisch dem Gericht beigegeben werden.



### TIPPS:

- Grosse, hartschalige Samen wie Erbsen, Sonnenblumenkerne oder Randen sollten vor der Aussaat über Nacht in Wasser eingelegt werden. Das aktiviert durch die Wasseraufnahme der Samen den Keimprozess.
- Die Erde sollte nach dem Anbau nicht wiederverwendet werden. Die Rückstände der Wurzeln und Samen bilden gerne Schimmel und können wuchshemmende Stoffe abgeben. Deshalb wird die Erde auf dem Kompost oder auf dem Gartenbeet verteilt.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



DEBORA HEUSSER