

Microgreens: Gemüse im Mini-Format

Was sind Microgreens?

Es sind junge, essbare Keimpflanzen, die kurz nach der Entwicklung der Keimblattblätter geerntet werden. Ihr vielfältiger Geschmack und ihre frohen Farben bereichern unsere Winterküche. Das Plus für unsere Gesundheit liegt in den Inhaltsstoffen.

Während des Keimvorgangs vervielfältigen sich Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Schon eine kleine Menge Microgreens, täglich konsumiert, kann unser Immunsystem stärken.

Microgreens sind nicht gleich Sprossen

Sprossen werden meist nach 2 bis 4 Tagen geerntet. Microgreens sind kleiner als Jungpflanzen und größer als Sprossen. Sie wachsen weiter und bilden nach den beiden Keimblättern noch mindestens zwei Blättchen aus. Geerntet wird nach etwa 10 bis 14 Tagen. Die Pflänzchen haben nun eine Höhe von ca. 10 Zentimeter.

Der Unterschied bei den Inhaltsstoffen liegt im Chlorophyllgehalt. Dieses steckt im satten Grün oder im kräftigen Rot der Keimlinge. Sprossen enthalten weniger Chlorophyll. Ihr Farbton ist grünlich - gelb. In unserem Körper ist der Pflanzenfarbstoff wichtig für die Blutbildung.

Samen von Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide und Kräutern bilden die Basis

Gemüse- und Salatsamen wie Radieschen, Rucola, Vogerlsalat, Brokkoli, Karfiol, Rote Rübe, Spinat, Rotkraut und Rettich eignen sich bestens für die Anzucht von Keimlingen. Kräutersamen wie Kresse, Basilikum, Minze, Kerbel und Dill liefern besonders würzige Microgreens.

Pseudogetreide wie Buchweizen und Amarant lassen sich ebenso einsetzen wie Hülsenfrüchte. Große und harte Samen von Erbsen, Bohnen, Sonnenblumen und Buchweizen am besten über Nacht in Wasser einweichen. Das optimiert die Keimung. Verwenden Sie biologische Keimsaat aus Österreich.

Viel Wirkung mit wenig Aufwand

Brokkoli wirkt antibakteriell, entgiftend und entzündungshemmend. Laut Studien der Johns-Hopkins-Universität liefert eine Espressotasse Brokkoli-Keimlinge die gleiche Menge an Antioxidantien wie 1,5 kg Brokkoli-Gemüse.

Wir nehmen also mit einer kleinen Menge Nahrung, eine große Menge Vitalstoffe zu uns. Darum werden Microgreens auch als Superfood von der Fensterbank bezeichnet.

Microgreens selber ziehen

Zur Anzucht eignet sich ein tiefer Teller. Füllen Sie diesen mit ca. 2 cm Komposterde. Das Saatgut aussähen und leicht in die Erde drücken.

Halten Sie die Erde mit einer Sprühflasche feucht. Achtung: ist die Erde zu nass, kann sich Schimmel bilden.

Nun brauchen die Pflänzchen 10 bis 14 Tage Zeit zum Wachsen. Optimal gedeihen sie an einem warmen, hellen Ort, wie beispielsweise auf der Fensterbank.

Ernten können Sie dann, wenn nach den Keimblättern die ersten echten Blattpaare ausgebildet sind. Die Höhe der Microgreens ist jetzt etwa 10 Zentimeter.

Keimlinge frisch genießen

Roh und frisch liefern Microgreens die meisten Vitalstoffe. Sie schmecken, je nach Sorte scharf, würzig und sogar süßlich. Der intensive Geschmack bereichert Suppen, Sandwiches, Aufstriche und Salate. In Smoothies ersetzen Radieschen-Keimlinge z.B. die Schärfe vom Ingwer und passen gut zur Süße von Äpfeln oder Apfelsaft.

Rezept Microgreen-Smoothie

Zutaten:

- 1 Handvoll Vogerlsalat
- 1 Apfel mit Schale
- Saft einer Orange
- 1 Esslöffel Radieschen-Keimlinge
- 200 ml Wasser

Mixen Sie alle Zutaten und genießen Sie den Smoothie frisch. Wer es süßer mag, gibt noch etwas Apfelsaft dazu.