

Microgreens - „Minigrün“

„Minigrün - das angesagte Raw Food.“

„Nachhaltig, ursprünglich, sehr einfach“

„Ideal für Leute ohne Garten!“

„Das neue Superfood“



Was sind Microgreens?

Microgreens sind junge Keimpflanzen, die in der Regel roh verzehrt werden.

Sie sind reich an Mikronährstoffen. Neben den energiespendenden Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) benötigt der Organismus auch sogenannte **Mikronährstoffe**. Sie liefern keine Energie, sind für den Körper aber ebenfalls lebenswichtig. Zur Gruppe der Mikronährstoffe gehören Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

- **Vitamine:** Fettlösliche Vitamine (E, D, K und A); wasserlösliche B-Vitamine u. Vitamin C
- **Mineralstoffe:** Natrium, Chlorid, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphat, Sulfat
- **Spurenelemente:** Eisen, Jod, Fluorid, Zink, Selen, Kupfer und weitere
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Karotinoide, Phytosterine und andere

Das klassische Kressebeet ist der Prototyp unter den Microgreens.

Microgreens versus Sprossen (= Keimlinge) - das ist der Unterschied

Microgreens und Sprossen gehen oft auf die selben Samen zurück, allerdings wird das „kleine Grün“ auf einem **geeigneten Substrat bzw. Pflanzenerde** angebaut. Bei der Sprossenzucht handelt es sich hingegen um eine *Glasaufzucht* mithilfe von Wasser ohne Erde und oft ohne Sonnenlicht.

Während Sprossen bereits nach 3 bis 8 Tagen geerntet werden können, benötigen Microgreens mindestens **6 bis 14 Tage bis zur Ernte**. Sie bilden bereits deutlich sichtbare Keimblätter aus und bei manchen Arten sind auch die ersten richtigen Blätter sichtbar. Die Ernte erfolgt, wenn sie 3 bis 10 Zentimeter hoch sind.

Die Mini-Pflänzchen nehmen **Mikronährstoffe bzw. Mineralien und Spurenelemente** aus dem Substrat/Erde auf. Hinzu kommt, dass durch das Sonnenlicht grüne Blätter - bzw. zellschützendes Chlorophyll - entstehen. Dieser grüne Pflanzenfarbstoff ist auch für das gesundheitliche Potential von grünem Tee, frischen Kräutern, Grünkohl oder Spinat verantwortlich. Also sind Microgreens weit gesünder als Sprossen.

Tolle Inhaltsstoffe in geballter Form

Wird das „Super Food“ roh als „Raw Food“ gegessen, enthält es noch alle wichtigen Inhaltsstoffe

Rotkohl Microgreens haben pro Gramm ungefähr 6x soviel Vitamin C, 40x soviel Vitamin E und 250x soviel Beta-Carotin (Provitamin A) wie ein Rotkohl.

Brokkoligrün zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Antioxidantien aus. Ein gesundheitlich wertvolles Senfölglycosid, das für seine krebshemmende Wirkung bekannt ist, hat im Microgreen einen bis zu 100fach höheren Anteil als bei reifem Brokkoligemüse.

Warum Microgreens?

- zu jeder Jahreszeit erfolgreich
- kein zusätzliches Heizen nötig
- wertvolle Inhaltsstoffe
- biologisch und schadstofffrei (mit Bio-Erde)
- wenig Wasserverbrauch
- auf der Fensterbank - keine langen Wege
- sehr einfach und schnell

Absolut nachhaltig:

wenig Wasserverbrauch - keine zusätzliche (Wärme-)Energie - kein CO²-Ausstoß!

Zum Vergleich - einfach mal schätzen:

<u>Wieviel CO₂-Emissionen (-Äquivalent) verursacht der Anbau von je 1kg dieser Nahrungsmittel?</u>			<u>Wieviel Liter Wasser sind nötig um 1kg dieser Nahrungsmittel anzubauen?</u>	
Deutscher/holländ.	spanischer	deutsche/holländ.	Brokkoli	Salat
Kopfsalat	Eissalat	Tomaten	Spargel	Gurken
im beheizten	nicht beheiztes	im beheizten		
Gewächshaus	Gewächshaus	Gewächshaus		
	inkl. Transport			

Vergleichswerte: 1kg deutsche Tomaten im Sommer aus dem eigenen Garten

verursachen 70g CO²

und verbrauchen 110l Wasser

So züchtet man Microgreens

Es gibt viele käufliche Varianten zum Anbau von „Minigrün“: über Plastikbehälter, wertige Keramikschalen bis hin zu extra eingeschiffen Kokosnusshälften, die völlig unpraktisch sind.

Dabei braucht es das gar nicht, denn jeder hat ein passendes Gefäß bereits Zuhause oder kann es sich ganz leicht selbst herstellen.

Das benötigt man dazu:

- Pflanzgefäß
- Substrat / (Kompost-)Erde
- Wasser (Sprüher)
- Samen
- Untersetzer (Teller o.ä.)
- heller, warmer Standort (Fensterbank)

Das Pflanzgefäß sollte Löcher im Boden haben, weil manche Pflänzchen keine Staunässe vertragen. Aber auch wir sähen z.T. einfach in Blumenuntersetzer und beobachten die Wassermenge.

Beim Kauf der Erde / Substrat auf Bioqualität aus Deutschland und „torffrei“ achten, denn durch die Verwendung von Torf werden dafür eigens wertvolle Moore zerstört, die sehr wichtig wären; z.B. für die Wasserrückhaltung und um die Welterwärmung zu stoppen.

Als Samen eignen sich folgende Arten:

- Kresse
- Radish/Radieschen
- Sonnenblumen
- Dill
- Mangold
- Erbsen
- Brokkoli
- Rotkohl
- Spinat
- Kerbel
- Amaranth
- Senf
- Salatrauke
- Rettich
- Alfalfa
- Koriander
- Kohlrabi

Wichtige Tipps

- möglichst feine Erde verwenden. Erde nur 1 - 1,5cm hoch einfüllen
- Erde feucht halten - mind. 2x am Tag befeuchten. Sprühflasche von Vorteil
- direkte Sonne und Heizkörper vermeiden - kann zu Austrocknung führen
- auf Schimmelbildung achten (nicht mit weißen Wurzelhaaren verwechseln)
- Die Samen sehr dicht aussäen. Eine Packung (~3g Salatrauke oder Brokkoli) reicht für eine Aussaat in den „LNK-Aussaattrahmen“ (ca. 15x15cm)
- Samen sollte man als Anfänger nicht mischen
- das Minigrün ab 3cm Höhe schon mal probieren und Schnittzeitpunkt nicht verpassen
- bei Problemen mal den Standort ändern und Bodenfeuchte kontrollieren
- Erde kann 2x verwendet werden, dann auf dem Kompost in den Kreislauf zurückführen

Verwendung von Microgreens

Frisch und roh haben sie die meisten Inhaltsstoffe.

Dazu einfach mit der Schere kurz über dem Boden abschneiden

und direkt aufs (Butter-)Brot oder in

- den Kräuterquark
- den Smoothie
- den Salat
- den Frischkäse
- die Suppengarnierung
- die Wraps
- den selbstgemachten Aufstrich
-

Lösungen	CO ²	4450g	780g	9300g	
circa Werte	Wasser	173l	240l	1470l	350l

Staatlich anerkannte Umweltstation

Lernort Natur-Kultur Fichtelgebirge e.V.

Rot-Kreuz-Str. 6; 95632 Wunsiedel.

Verantwortlich: Markus Gläbel, Email: m.glaessel@lernort-buergerpark.de; Tel. 01772602137

