



DAS SPROSSENLIEBE 1 X 1 DER BUNTEN *Microgreens*

Was dich in diesem Guide erwartet:

1. Was macht Microgreens so besonders?
2. Sind Sprossen und Microgreens dasselbe?
3. Microgreens und ihr wertvoller Inhaltsstoff: Chlorophyll
4. 5 Gute Gründe für Greens
5. Was du brauchst, um Microgreens zu Hause anzubauen
6. Unsere Top-Tipps für dein Ernteglück
7. Microgreens für Kinder
8. Das Beste kommt zum Schluss: Rezepte zum Genießen

Was macht Microgreens so besonders?

Microgreens sind junge Gemüse- und Kräuterpflanzen, die in der Phase ihrer höchsten Nährstoffdichte, der Keimblattphase, geerntet werden. Das Blatt, welches man bei Microgreens erntet und verzehrt ist noch nicht das "echte" Blatt der Pflanze, sondern das sogenannte Keimblatt. Die jungen Keimlinge stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, lebendigen Enzymen und dem wertvollen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll.

Beim Keimen passiert innerhalb des Samenkorns ein kleines Wunder. Die Inhaltsstoffe werden aufgespalten und umgewandelt, sodass sie für unseren Körper viel leichter aufgenommen und verwertet werden können. Nährstoffe und Vitamine vermehren sich im Keimprozess explosionsartig und so wird innerhalb weniger Tage aus dem kleinen Saatkorn ein wertvoller Gemüsekeimling.

Je nach Sorte können schon nach sieben bis 14 Tagen die ersten bunten Keimlinge geerntet und genossen werden.

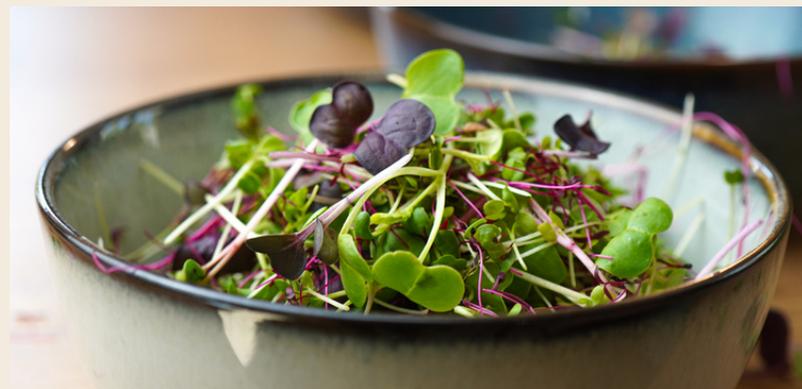


Durch die Vielzahl an unterschiedlichen Farben, Formen und Aromen sind Microgreens schon lange nicht mehr nur in der gehobenen Gastronomie beliebt. Deine Lieblingsgerichte lassen sich mit den bunten Vitaminhelden ganz einfach im Handumdrehen mit der Extraportion Geschmack und Vitaminen verfeinern. Von würzig, nussig bis leicht scharf und sogar süßlich kommt bei den gesunden Sprösslingen jeder Gaumen auf seine Kosten. Bei der Verwendung von Microgreens sind deinem Geschmack und deiner Kreativität also keine Grenzen gesetzt. Ob ganz klassisch im Salat, auf dem Brötchen, zur Pasta oder als Hauptrolle in einem bunten Microgreen-Gericht – erlaubt ist, was schmeckt. Eines unserer Lieblings-Rezepte erwartet dich etwas weiter hinten.

Sind Sprossen und Microgreens dasselbe?

Im Grunde handelt es sich bei Sprossen und Microgreens um dieselbe Pflanze, jedoch in einem anderen Wachstumsstadium. Kommt ein Samenkorn mit Wasser in Kontakt, kommt es zum Keimprozess. Aus dem Samenkorn entwickelt sich ein Keimling und aus diesem entsteht eine (Keim-) Sprosse. Wächst die Sprosse weiter, entwickelt sich Mikrogrün. Sprossen werden zumeist in einem sogenannten Sprossenglas angebaut. Microgreens hingegen benötigen einen Pflanzuntergrund, in den sie ihre Wurzeln schlagen können. Dafür eignet sich neben Erde auch Naturfaser aus verschiedenen Materialien und für viele Sorten auch Kressesiebe.

Der größte Unterschied zwischen Sprossen und Mikrogrün ist das Chlorophyll. Microgreens bilden durch den Kontakt zum Sonnenlicht den wertvollen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Was es damit auf sich hat und warum Chlorophyll so wertvoll für unsere Gesundheit ist, erfährst du im nächsten Abschnitt.



Microgreens und ihr wertvoller Inhaltsstoff: Chlorophyll

Während der Keimung sollten die Samen stets mit einer Abdeckung bedeckt sein, um sie vor dem Austrocknen zu schützen. Nimmt man diese Abdeckung nach der Keimung (etwa am vierten Tag) ab, kann man binnen weniger Stunden beobachten, wie die Keimlinge ihr wertvolles Chlorophyll bilden. Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff, entsteht im Zuge der Photosynthese und hat eine ganz besondere Eigenschaft: Der chemische Aufbau von Chlorophyll und unserem roten Blutfarbstoff Hämoglobin sind nahezu ident. Einzig das zentrale Atom unterscheidet die beiden Moleküle. Während Chlorophyll ein Magnesium-Atom hat, besitzt Hämoglobin an dieser Stelle Eisen. Wahrscheinlich besitzt Chlorophyll auch gerade deshalb so viele positive Eigenschaften für unseren Körper. Es wirkt unter anderem:

- blutreinigend und blutbildend
- alkalisierend und reinigend
- entgiftend
- anti-oxidativ

5 gute Gründe für Greens



Sie sind vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und lebendigen Enzymen.



Sie sind nicht nur gesund, sondern auch super lecker und bringen Abwechslung, Frische und bunte Farben auf deinen Teller.



Ihr Anbau ist super nachhaltig. Du sparst nicht nur CO2 und wertvolle Ressourcen, sondern auch viel Geld für frischen Salat oder Gemüse.



Keine Pestizide, Düngemittel, Schadstoffe oder lange Transportwege und Lagerzeiten.



Einfach, schnell und das ganze Jahr über bei dir zu Hause anbaubar. Ganz ohne viel Platz und grünen Daumen.



Was du brauchst, um Microgreens zu Hause anzubauen

Du brauchst nicht viel, um dich das ganze Jahr über mit wertvollen Microgreens in bester Bio Qualität selbst zu versorgen:

- Hochqualitatives Bio Keimsaatgut
Zu unserer Bio-Keimsaat-Vielfalt
- Anzuchtsubstrat (Naturfaser oder Erde)
Zu unseren Anzuchtsubstraten
- Geeignetes Anzuchtgefäß inkl. Abdeckung
Zu unseren handgemachten Anzuchtschalen
- Pflanzensprüher bzw. Sprühflasche
Zu unseren dekorativen Grow-Accessoires

Unsere Top-Tipps für dein Ernteglück

1. Entdecke unsere "Sprossenportraits"

Fast alle Gemüse- und Kräuterpflanzen können als Microgreens angebaut werden. Manche Sorten sind ein bisschen "pflegeintensiver" als andere. Für deinen optimalen Pflanzenerfolg, findest bei uns für jede Sorte ein "Sprossenportrait" mit allen wissenswerten Infos, Wachstumszeiten sowie Tipps auf einen Blick.

2. Samen einweichen oder nicht?

Während Samen für den Anbau von Sprossen immer eingeweicht werden, müssen für den Anbau von Microgreens nicht alle Samen eingeweicht werden. Du bist dir nicht sicher, ob deine Sorte eingeweicht werden sollte, dann schau gerne bei unseren Sprossenportraits vorbei. Dort findest du alle Details.

➤ [Schritt-für-Schritt Video Pflanzanleitung](#)



3. Gleichmäßiges Bewässern während der Keimung

In den ersten Tagen (ca. Tag 0-4) werden die Keimlinge mit einem Pflanzensprüher gleichmäßig besprüht. Besonders bei Sorten, welche vor dem Pflanzen nicht eingeweicht werden, kannst du gerne zu Beginn etwas großzügiger sprühen, damit der Keimprozess aktiviert wird und der Samen bzw. Keimling nicht austrocknet. Der Pflanzuntergrund sollte stets feucht gehalten und überschüssiges Wasser in der Anzuchtschale vermieden werden.

4. Anzuchtschale bedecken

Bitte achte darauf, deine Anzuchtschale während der Keimung stets zu bedecken. Eine Abdeckung schützt deine Keimlinge vor dem Austrocknen und fördert eine gleichmäßige Keimung.

5. Gießen nach der Keimung

Sobald deine Keimlinge Blätter bilden, empfehlen wir dir sie nicht mehr zu besprühen, sondern seitlich etwas Wasser in die Anzuchtschale zu geben, um Schimmelbildung zu vermeiden. Blätter und Stängel der Keimlinge reagieren empfindlich auf Wasser von oben. Bitte beachte die Anbautipps der jeweiligen Anbau-Methode deiner Anzuchtschale.

6. Ernte, Lagerung und Genuss

Das Tolle an Microgreens ist, dass du keine Lagerung benötigst. Du kannst jederzeit frisch und portionsweise nach Bedarf ernten. Je nach Umgebungstemperatur und Sorte halten sie sich bis zu zwei Wochen (+) auf dem Pflanzuntergrund, wenn du sie bei Bedarf gießt. Frisch zu den Mahlzeiten gerntet enthalten sie eine Fülle an lebendigen Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen und Chlorophyll. Bitte achte darauf, sie nicht zu kochen und warmen Gerichten erst kurz vor dem Verzehr beizugeben.



Microgreens für Kinder

Microgreens sind eine tolle Möglichkeit, Kindern spielerisch innerhalb weniger Tage den Anbau von Gemüse näherzubringen und die Natur in den eigenen vier Wänden hautnah zu erleben. Während der ausgewachsene Brokkoli bei vielen Kindern nicht sehr beliebt ist, stößt sein kleiner Bruder "Brokkoli-Mikrogrün" meistens auf große Begeisterung. Die kleinen "Gemüse-Herzchen" gemeinsam zu säen, beim Wachsen zu beobachten und anschließend gemeinsam zu ernten und daraus etwas Leckeres zuzubereiten ist ein Spaß für die ganze Familie und kann einfach, kostengünstig und innerhalb kurzer Zeit erlebt werden. Für Kinder eignen sich besonders milde Sorten wie:

- Brokkoli
- Kohlsorten
- Sonnenblume
- Alfalfa
- Kleesorten
- Erbse

Rezepte zum Genießen

Glasnudelsalat "Funchosa"

kalt & warm ein Genuss

Zutaten für 4 Personen

- 3 Karotten, ca. 280 g
- 1 rote Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Galgant
- ½ TL Paprikapulver
- 200 g Glasnudeln
- 4 EL Soja Soße hell
- 1 TL Sambal Oelek oder Thai Curry Paste
- 3 EL Öl
- 1 Handvoll würzige Microgreens (zB. "Vital Mix")

Sprossenliebe Tipp

Noch mehr leckere Rezeptideen mit den bunten Vitaminhelden findest du [hier](#).

Viel Freude beim Ausprobieren wünschen dir,

Sandi & Leni



Zubereitung

Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen und grob raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ganz fein würfeln.

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch goldgelb anbraten. Paprika und Möhren dazugeben, andünsten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Glasnudeln zu dem angedünsteten Gemüse in die Pfanne geben. Soja Soße, Sambal Oelek oder Thai Curry Paste dazugeben und alles gut verrühren. Die Microgreens kleinschneiden und zum Schluss hinzufügen. Mit Salz und Galgant abschmecken.





Anzuchtschale "Décor"



Anzuchtschale "Flora"



"Das Sprossenliebe 1x1 der bunten Microgreens"

Herausgeber: Sprossenliebe OG, 9546 Bad Kleinkirchheim, Österreich

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung der Sprossenliebe OG darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder manipuliert werden. Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind). Die Empfehlung dieser Veröffentlichung wurden von den Autoren nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Der Herausgeber kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Veröffentlichung gegebenen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

© Sprossenliebe OG, 2023

Quellenverweise: <https://sprossenliebe-microgreens.com/sprossenportraits/>

+43 660/65 99 146

post@sprossenliebe-microgreens.com

