

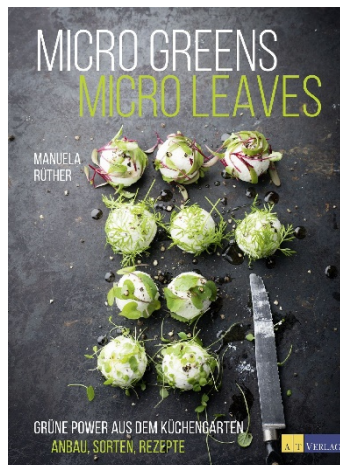
## Micro Greens

Mit dem Winter kommt die Saison der Indoor-Gemüse. Immer nur Kresse vom Fenstersims wird mit der Zeit langweilig. Viel interessanter ist der Anbau von Microgreens. Den englischen Begriff «Microgreens» kann man am ehesten mit «kleines grünes Gemüse» übersetzen.

Viele Leute betrachten Manuela Rüther mit grossen Augen, wenn sie ihren grünen und vollständig essbaren Balkon sehen. «Microgreens» sage ich dann. Fragende Blicke. «Micro ... was?» Früher hat man Sprossen gezogen, heute lässt man in der Erde wachsen und erntet nach drei bis vier Wochen knackig gesundes Mikrogemüse, so die Erklärung von Manuela Rüther. Sie schrieb das Buch «Micro Greens», welches im AT-Verlag erschienen ist.

Unter Microgreens versteht man sehr junge Pflanzen, die, ähnlich wie Kresse, kaum über das Keimlingsstadium hinauskommen. Sie sollten mindestens zwei voll entwickelte Keimblätter aufweisen und höchstens zwei echte Laubblätter voll ausgebildet haben. Microgreens sind also keine Sprossen, sondern eher das Gegenteil. Sprossen werden in einer künstlichen Umgebung und oft im Dunkeln produziert. Der Samen wird dazu in geschlossenen Behältern zum Keimen gebracht und regelmässig

mit Wasser gespült. Im Gegensatz dazu werden Microgreens wie «richtige» Pflanzen in Erde gesät, sie bekommen Sonnenlicht und bilden Blattgrün. Von Sprossen isst man alles, vom Samen über die Wurzeln, den Stiel, bis zu den blassen Keimblättern. Von Microgreens werden dagegen nur Stängel und Blätter gegessen. Während Sprossen im Alter von wenigen Tagen geerntet werden, sind Microgreens mindestens zwei, drei Wochen alt wenn sie im Teller landen.



Das Saatgut für Microgreens ist dasselbe wie für Salate, Gemüse und Kräuter, die in ausgewachsenem Zustand geerntet werden. Für Microgreens eignen sich speziell würzige Salatgemüse wie Rucola, Mizuna, Senf, verschiedene Kohlarten (Blumenkohl, Brokkoli, Kabis, Kohlrabi, Radiesli, Wirz), aber auch Kopfsalat und Lattich oder Gemüse wie Amaranth, Melde, Schnittmangold, Randen. Zahlreiche

Kräuter (Basilikum, Dill, Kerbel, Koriander, Minze, Peterli) und Gemüse wie Erbsen oder Rübli kommen ebenfalls zum Einsatz. Grundsätzlich kann man jedes Gemüse einzeln verwenden, üblicher sind jedoch Mischungen. Wer experimentierfreudig ist, kann eigene Microgreen-Mischungen zusammenstellen. Der Kombinationsfreude sind keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollten die Saaten gleich schnell auflaufen.

**Micro Greens**  
Manuela Rüther  
ISBN: 978-3-03800-948-1  
[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)