



1

Einen Microgreen-Garten anlegen

Wo Sie auch leben oder welche Jahreszeit gerade ist – Sie können erfolgreich Microgreens ziehen. Mit Ihrem eigenen Anbau haben Sie das ganze Jahr über selbst gezogene, frische und köstliche Bio-Microgreens zur Verfügung. Alles, was

Sie zum Anlegen Ihres Gartens brauchen, sind Saatgut, Erde, Wasser und ein sonniges Fenster oder Wachstumslampen. In [Kapitel 2](#) bis [4](#) erfahren Sie alle Einzelheiten hierzu.

Gesunde Greens

Microgreens sind wahre Nährstoffbomben. Bisher liegen zwar noch nicht viele Forschungen über ihre Nährstoffe vor, aber Microgreens werden immer wieder mit Sprossen verglichen, die ja bekanntermaßen richtige Kraftpakete sind. Microgreens haben nicht den Vitamin- und Mineraliengehalt von Sprossen, enthalten aber hohe Mengen an Chlorophyll und Phytonährstoffen, weil sie nicht wie

Sprossen bei Dunkelheit, sondern bei Licht gezogen werden.

Unter Einwirkung von Licht bilden Keimlinge Chlorophyll. Als Nährstoff hat Chlorophyll antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften, die offenbar auch vor einigen Formen der Anämie schützen oder sie sogar heilen.

Phytonährstoffe sind Substanzen in Pflanzen, die die Gesundheit fördern, Krankheiten vorbeugen und helfen, Erkrankungen (darunter auch Krebs) zu heilen. Am konzentriertesten sind diese schützenden Nährstoffe in der großen Pflanzengruppe der *Brassica* anzutreffen, zu der Brokkoli, Kopfkohl und Grünkohl zählen. Pflanzen produzieren Phytonährstoffe, um sich vor Umweltstressoren und Krankheiten zu schützen – und wenn wir Pflanzen zu uns

nehmen, nutzen diese Substanzen zum Glück natürlich auch der menschlichen Gesundheit.

Der beste Zeitpunkt zum Ernten

Microgreens sind sehr junge Pflanzen, die im Allgemeinen innerhalb von vier Wochen nach der Aussaat geerntet werden. Viele Sorten lassen sich sogar noch früher ernten; in [Tabelle 1 \(Seite 18\)](#) sind zehn Microgreens aufgelistet, die schon nach einer Woche geerntet werden können.

Microgreens lässt man nur so lange wachsen, bis sie ein oder zwei Blattgruppen bilden. Die ersten Blätter werden