

Grüne Däumlinge

*Sie sind winzig wie Däumlinge und haben Grosses zu bieten: Sprossen und Micro Greens. Letztere sorgen derzeit in der Spitzengastronomie für Furore. Die Keimpflänzchen sind bildschön, hocharomatisch und strotzen wie Sprossen vor gesunden Inhaltsstoffen. **Stephanie Riedi***

Sie sehen aus wie Pflänzchen für die Puppenstube. Doch weit gefehlt! Die grünen Däumlinge sind durchs Band Senkrechtstarter mit enormem Potenzial. Binnen kurzer Zeit haben sie die Spitzenküche und den Biogarten gleichermaßen erobert. «Micro Greens sind Alleskönner», begründet Manuela Rütter, Köchin und Autorin des Buches «Micro Greens – Micro Leaves» die Blitzkarriere der zeitgeistigen Winzlinge. «Je nach Sorte bereichert das schmackhafte Grünzeug das Frühstück oder den kunstvoll angerichteten Dinner-Teller.»

Trendsetter in Sachen Mikros sind die USA, präziser die Urban-Gardener und -Farmer in den Metropolen. Dort wurden die kleinen Grünen für die Heim- und Balkonkultur quasi wiederentdeckt. Denn Micro Greens sind weder neu-modische Bonsai-Züchtungen, noch Hokusfokus aus dem Labor. Vielmehr handelt es sich wohl um eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschen überhaupt, nämlich um junge Pflänzchen, die äusserlich zwar zart sind, innerlich aber so viel bieten wie ihre ausgewachsene Verwandtschaft.

Micro Greens dienen denn auch nicht bloss der Zierde auf Tellern und Platten wie einst Peterli und Dill. Tatsächlich eröffnen die Keimpflänzchen aus den Samen von Gemüse, Kräutern und anderen essbaren Pflanzen sozusagen Welten. Schliesslich reicht das Angebot an Bio-Samen, etwa bei Sativa Rheinau, von A wie Artischocke bis Z wie Zwiebel. Praktisch alles, was als Gemüse taugt, schmeckt auch als Micro Green. Zu den Ausnahmen zählen beispielsweise Tomaten und Bohnen, deren Laub bekanntlich ungeniessbar ist sowie Bockshornklee, der irgendwann bitter und zu hart wird. In der Gourmetgastronomie begehrt sind unter anderem junge Erbsen-, Karotten- und Pastinakenpflänzchen. Auch Krautstiel, Randen, Zucchetti, Kürbis und Sonnenblumen gelten als Delikatessen.



Bei Sprossen ist die Konzentration gesunder Inhaltsstoffe bis zu viermal höher als bei ausgewachsenen Pflanzen.

**PREIS-
AKTION**

Isola Bio
**Kokos-Reis &
Kokosnuss Cashew Drink &
Mandel Drink ungesüsst**
1 l



Zobo
Ginger & Ginger Beer
275 ml



Anzeige

Nach ein bis zwei Wochen können die Pflänzchen geerntet werden.



MICRO GREENS UND SPROSSEN IN BIO-QUALITÄT

Eine der bei uns populärsten, weil vermutlich am längsten bekannten Keimpflanze ist die Gartenkresse. Die meisten grünen Daumen dürften sich in jungen Jahren an ihr erprobt haben. Ein paar Samen auf

Watte gesät und ins Licht gestellt, offenbart die Gartenkresse ein

Wunder der Natur in Zeitraffertempo: Binnen weniger Tage entwickeln sich aus den Samenkörnern zarte Pflänzchen, die, mit der Schere abgeschnitten, Ostereier, Salate und Butterbrot adeln.

Micro Greens werden wie Gartenkresse geerntet, nämlich dann, wenn sie neben ihren Keimblättern, die schon im Samen angelegt sind, mindestens zwei echte Blätter aufweisen, die sich aus dem Blattstiel entwickelt haben. Zu diesem Zeitpunkt sind die Pflänzchen zwischen 5 bis 15 cm lang und ein bis zwei Wochen alt, manchmal auch älter. Sie werden am Stiel gekappt und folglich ohne Wurzel gegessen.

Darin unterscheiden Micro Greens sich von Sprossen. Sprossen werden mit den Wurzeln genossen und dafür in rotierenden Fässern, Containern und Keimbehältern ohne Erde und Tageslicht angebaut. Die Samen im Keimstadium sind das eigentliche Produkt, derweil es bei Micro Greens eben die Blätter und Stiele, nicht aber die Wurzeln sind. Irgendwo zwischen

Sprosse und Micro Green ist Alfalfa anzusiedeln. Diese Sprossen brauchen über sieben Tage, bis der in ihnen enthaltene Giftstoff Canavanin, ein natürlicher Fressschutz des Samens, vollständig abgebaut ist. Dann jedoch ist die Sprosse bereits zu einer Minipflanze herangewachsen. Will heissen, sie besitzt neben ihren Keimblättern mindestens zwei echte Blätter.

Ob Sprossen oder Micro Greens: Bio-Qualität ist aus mehreren Gründen vorzuziehen. Erstens bieten Bio-Produkte mehr Geschmackserlebnisse, da auch alte Sorten für den Anbau geeignet sind. Zweitens braucht es keine Wachstumshormone oder andere Treibstoffe, um das Gedeihen zu beschleunigen, denn es liegt in der Natur dieser Superfoods, rasant gross zu werden. Barbara Schmid, Gründerin des Start-up-Unternehmens essblatt.ch, das sich auf den Bio-Anbau von Micro Greens spezialisiert hat, erklärt: «Bio-Microgreens werden auf biologischer Erde ausgesät, natürlichem Licht ausgesetzt und mit Leitungswasser gegossen.» Beim konventionellen Anbau würden Micro Greens hingegen auf einem künstlichen Substrat angebaut und unter künstlichem Licht kultiviert.

GRÜNZEUG VON DER FENSTERBANK

Punkto Nährstoffe sind sich Micro Greens und Sprossen ebenbürtig. «Alles, was eine Pflanze für ihre ersten Wachstumsvorgänge braucht, ist schon im Samenkorn angelegt», so Barbara Schmid. Die Konzentration dieser gesunden Inhaltsstoffe sei bei Micro Greens und Sprossen deshalb bis zu vier Mal höher als bei der ausgewachsenen Pflanze. Die Minis strotzen vor Vitaminen, Ballast-, Mineral- und wohltuenden sekundären Pflanzenstoffen. Variationen davon gibt es allenfalls aufgrund der unterschiedlichen Entwicklungsstadien der Gewächse. Derweil Micro Greens beispielsweise durch ihre Aufzucht am Licht einen höheren Chlorophyll- und Vitamin-C-Gehalt haben, ist etwa deren Zink-Wert geringer als der von Sprossen.

In der Küche gilt für Sprossen und Micro Greens das Gleiche: «Beide mögen keine allzu hohen Temperaturen», erklärt Köchin und Autorin Manuela Rüter. Deshalb würden sie idealerweise erst kurz vor dem Essen über Salate, Suppe, Risot-

MARKTNOTIZ



FEINSTER TOFU mit Zwiebelsprossen und Basilikum

Unseren Sprossen-Tofu stellen wir in handwerklicher Arbeit sorgfältig her. Die frischen Bio-Zwiebelsprossen werden in der Schweiz gezogen. Den Tofu verfeinern wir zusätzlich mit aromatischem Basilikum und einer Prise Meersalz. Engel Sprossen-Tofu lässt sich in der Bratpfanne erwärmt oder auch kalt zum Salat geniessen.

Erhältlich in Bioläden oder auf: www.engel-tofu.ch

to oder Pasta gestreut. Da Micro Greens kräftige Aromaspender sind, sollten sie zudem behutsam, eher wie Gewürze verwendet werden. So verleihen sie kalten und lauwarmen Gerichten wie Sandwiches, Sommerrollen und Wraps Pepp. «Unter den Micro Greens finden sich sogar Sorten, die für Müesli, Porridge oder Fruchtsalat geeignet sind», sagt Rüter. «Ausprobieren lohnt sich!»



Die kräftigen Aromaspender verleihen warmen und kalten Speisen zusätzlich Pepp.

Das gilt übrigens auch für die Anzucht von Micro Greens. Diese gedeihen prima auf dem Fenstersims, wo es warm und hell ist. Dafür eine Aussaatschale etwa daumenhoch mit Erde füllen, die Samen relativ dicht aussäen, andrücken und dünn mit Erde bedecken. Mit feiner Brause begiessen. Nun gilt es zu warten und währenddessen darauf zu achten, dass die Erde feucht, aber nicht nass ist. Je nach Art und Sorte dauert es ein paar Tage oder Wochen, bis die Pflänzchen erntebereit sind. Die Anzuchszeit hängt von der Temperatur und der Lichtmenge ab, dauert also im Winter fast doppelt so lang wie im Sommer. Geduldige können die Pflänzchen nach Belieben auch grösser wachsen lassen, beispielsweise bis sich mehrere Blattpaare gebildet haben. Experimentieren heisst das Zauberwort. Zumal, so Rüter, «Micro Greens nicht sehr anspruchsvoll sind».

Buchtip: Manuela Rüter, «Micro Greens – Micro Leaves», AT Verlag, Fr. 28.90

© stock.adobe.com (2)

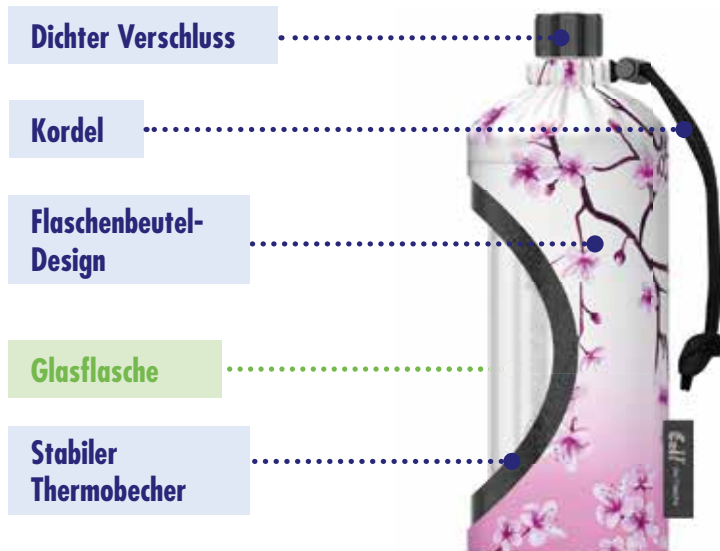
Anzeige



MIT EMIL UMWELTFREUNDLICH UNTERWEGS!

Gesunder Trinkgenuss ohne Plastik vom Öko-Trinkflaschen-Pionier.

Mit Emil die Flasche® genießt Du Dein Lieblingsgetränk aus einer stoßgeschützten Glasflasche – egal ob Wasser, Tee, Milch oder Schorle.



Emil®

DIE FLASCHE ZUM ANZIEHEN

Die Emil Flaschen gibt es im Bio-Fachhandel und auf www.emil-die-flasche.ch