

Microgreens





BROKKOLI

Neben ihrem zarten Geschmack und ihrer knackigen Konsistenz überzeugen Brokkolisprossen auch mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin A und C. Säe die Samen dicht aus und ernte deinen Brokkoli, sobald sich die ersten „echten“ Blätter zeigen. Sie sind rund und haben etwas Ähnlichkeit mit Kresse – wie Mini-Brokkoli sehen sie leider nicht aus, auch wenn das niedlich wäre.



MANGOLD

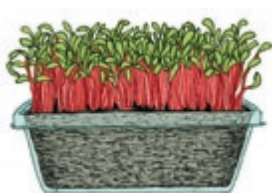
Wenn du rotstieligen Mangold aussäet, kannst du dich nach einiger Zeit – neben dem Geschmack – an farbenfrohen Pflänzchen in deinem Microgreens-Behälter erfreuen. Mangoldsprossen haben einen dezenten, erdigen Geschmack und weniger Aroma als andere Pflanzen. Sie sind also eine gute Option, wenn du deine Microgreens mischst und nicht willst, dass jedes einzelne Blättchen eine kleine Geschmacksbombe ist.



ROTES BASILIKUM

Diese Sprossen sind nichts für schwache Geschmacksnerven – oder eigentlich doch, denn sie sind Aroma pur. Noch dazu sind sie mit ihrer tiefvioletten, beinahe schwarzen Farbe echte Blickfänger. Die Basilikumsprossen

machen sich optisch und geschmacklich gut zu Risotto, Pasta oder Tomaten mit Mozzarella. Außerdem wachsen sie schnell. Ernte die Blätter, wenn sie noch recht klein sind; oft brauchen sie nicht mal zehn Tage Wachstumszeit ab dem Keimen.



ROTE BETE

Diese klassischen Microgreens mit ihren tiefroten Stielen sind eine wahre Augenweide. Sie brauchen jedoch ein wenig länger, bis sie erntereif sind, weil die Blätter im Vergleich zu anderen Microgreens größer sein sollten – rechne etwa drei bis vier Wochen ein. Durch die größeren Blätter machen sich die Rote-Bete-Sprossen gut in Salaten.



GRÜNKOHL

Grünkohl ist eins der nährstoffreichsten Gemüse der Welt. Und Grünkohlsprossen übertreffen diesen Superlativ noch, denn jedes einzelne Blatt enthält im Vergleich zur ausgewachsenen Pflanze viermal so viele Vitamine und Mineralien. Außerdem wächst Grünkohl schnell, und du kannst die Sprossen essen, sobald sich erste Blätter gebildet haben.

MEIN GARTEN AUF DER FENSTERBANK



Grünes Glück mit
Kräutern, Gemüse und
Zierpflanzen

Illustriert von Annie Davidson

GR
OH