

MICROGREEN KÜCHENGARTEN

Sorten – Aufzucht – Rezepte

Mark Mathew Braunstein

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2013 by Mark Mathew Braunstein

Titel der Originalausgabe: »Micro Green Garden. Indoor Grower's Guide to Gourmet Greens.«

Copyright © 2020 der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-612-8

1. Auflage 2020

Übersetzung: Anja Schmidtke

MicroGreen-Fotos: Mark Mathew Braunstein

Gestaltung & Satz: XPresentation, Gülllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Gülllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Geshas, © grzejan,

© K321, © TWINS DESIGN STUDIO, © sarocha wangedee, © MShev, © NewFabrika, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Gülllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

<i>Danksagung</i>	6
<i>Vorwort</i>	7
1 Einen Microgreen-Garten anlegen	11
2 Wahl des Saatguts	20
3 Aussaat und Bewässerung	33
4 Keimung und Wachstum fördern	49
5 Ernte und Lagerung	63
6 Anbau in Behältern	76
7 Anbau auf Tablett	92
8 Sonnenblumen- und Erbsen-Microgreens	105
9 Empfehlenswerte Microgreens	126
10 Rezepte	181
<i>Glossar</i>	189
<i>Index</i>	191
<i>Über den Autor</i>	201

Vorwort

Eine neue Welt erwartet Sie. Sind Sie bereit?

Seit Jahrhunderten baut der Mensch verschiedenste Pflanzensorten als Nahrungsmittel an. Traditionell kultivieren wir sie in Außengärten oder Pflanzenzuchtbetrieben, bis sie ihr Reifestadium erreicht haben. In jüngerer Zeit begannen gesundheitsbewusste Menschen dann, Sprossen aus Saatgut zu ziehen. Nahrhaft und vollwertig, lassen sich Sprossen ganz einfach drinnen züchten, sogar im Dunkeln, und sie brauchen dafür nur warme Luft und frisches Wasser.

Der neue Trend heute sind Microgreens. Als junge Keimlinge von Gemüse, Kräutern, Bohnen und Kernen brauchen Microgreens etwas länger zum Wachsen als Sprossen und benötigen sowohl Erde als auch Sonnenlicht, aber die zarten Greens sind daher reich an gesunden Phytonährstoffen und Chlorophyll.

Neben ihrem außergewöhnlich hohen Nährwert erfüllen Microgreens auch unseren Wunsch nach möglichst frischer Nahrung. Dutzende bekannte Kulturpflanzen lassen sich als Microgreens ziehen, die Sorten begeistern mit vielfältigen Farben und Aromen. Tatsächlich sind Microgreens ein Augen- und Gaumenschmaus zugleich. Ihre Herstellung ist wohl die einfachste überhaupt, und man isst sie am besten roh und unverfälscht. Milde Microgreens machen sich aber

auch gut in Salaten und anderen pflanzlichen Gerichten, während würzige Microgreens wie Rettich oder Senf mit neutraleren Microgreens vermischt oder als Zutat für mehr Würze oder Schärfe verwendet werden können.

Wenn Sie die Kunst der Sprossenzucht bereits beherrschen (aber auch, wenn nicht), ist der Schritt zum Microgreen-Anbau ganz einfach. Einen grünen Daumen brauchen Sie dafür nicht – allerdings Geduld und Ausdauer. Aber am Ende werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass die Pflege Ihres Microgreen-Gartens eine Freude und keine Last ist. Seien Sie gut zu Ihren Microgreens, und sie werden gut für Sie sein. Ein toller Gratis-Vorteil des Microgreen-Anbaus ist übrigens, dass die Pflanzen die Luft mit Sauerstoff anreichern und reinigen. Der Raum, in dem Sie Microgreens ziehen, wird frisch



duften, und auch wenn Sie sich daran gewöhnen und es irgendwann gar nicht mehr bemerken, wird es Ihren Gästen und Besuchern ganz sicher auffallen.

Die folgenden Kapitel enthalten ausführliche Informationen und detaillierte Anleitungen, die Sie in eine appetitliche, nahrhafte neue Welt entführen werden. Ich wünsche Ihnen eine Zukunft voller Microgreens und eine allzeit reiche, wunderbare Ernte!

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 Keimblätter oder Kotyledonen genannt; sie sind die einzigen Blätter, die im Keimblattstadium vorhanden sind. Die Keimblätter der meisten Pflanzen sehen identisch aus, besonders bei vielen *Brassica*-Arten. Die zweite Blattgruppe hat schon mehr Eigenschaften der reifen Pflanze, weshalb diese Blätter auch als Laubblätter bezeichnet werden.

Je nach ihrem Aroma, vor allem nach ihrer Süße, werden manche Microgreens im Keimblattstadium, andere im Laubblattstadium geerntet. Die meisten kommerziell angebauten Microgreens werden bis zum Laubblattstadium gezogen, selbst wenn sie den besten Geschmack schon im Keimblattstadium erreicht haben. Das liegt daran, dass Microgreens im Laubblattstadium doppelt so groß und schwer sind wie im Keimblattstadium und der Wettbewerb ertragreiche Ernten diktiert. Außerdem sind viele Microgreens im Keimblattstadium noch zu empfindlich für den kommerziellen Vertrieb. Doch wenn Sie Greens zu Hause ziehen, haben Sie den Vorteil, den Zeitpunkt der Ernte selbst bestimmen zu können.

Probieren Sie Ihre Pflanzen jeden Tag und halten Sie Ihre Eindrücke in einem Protokoll fest. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass die meisten Microgreens süßer schmecken und saftiger sind, wenn sie nur bis zum Keimblattstadium gezogen werden, da die Blätter dann größere Mengen Phytonährstoffe enthalten. Wenn Ihnen ein Microgreen im Keimblattstadium geschmacklich nicht gefällt, ziehen Sie es einfach bis zum Laubblattstadium.

Einige Microgreens schmecken im Laubblattstadium besser, weil sie dann milder werden, zum Beispiel Senfpflanzen, oder weniger bitter, etwa die meisten Salate. Andere schmecken in beiden Stadien gleich, sind aber in der Textur anders. Im Laubblattstadium sind sie faseriger und zergehen nicht mehr so auf der Zunge wie im Keimblattstadium. Wenn Sie daher mit der Ernte bis zur vollständigen Entwicklung der Laubblätter warten, wird sie größer und höher sein, wahrscheinlich aber auch leicht faserig und bitter. In Kapitel 5 finden Sie mehr zum idealen Erntezeitpunkt.

Verwendungsweisen von Microgreens

Nur allzu oft degradieren gehobene Restaurants Microgreens (die meist gewerblich gezüchtet sind und fad schmecken) zu reiner Deko. Mitunter sieht man kleine Mengen auf großen Fleischstücken drapiert. Ich finde, Microgreens isst man am besten roh und einfach so, wie sie sind. Dressings sind unnötig, gekocht verderben die meisten Microgreens. Wie jedes Gartengemüse sollte man auch Microgreens am besten schon bald nach der Ernte verzehren.

Außerdem haben Microgreens größere Mengen an Phytonährstoffen, weil sie roh gegessen werden. Brokkoli-Microgreens zum Beispiel werden dafür gepriesen, fünfzig Mal reicher an dem krebshemmenden Phytonährstoff Sulforaphan zu sein als reifer Brokkoli, was aber teilweise daran liegt, dass die meisten Menschen reifen Brokkoli vor dem Essen kochen.

Wenn Sie hauptsächlich gekochte Lebensmittel essen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie bei vielen Microgreen-Sorten erst einmal auf den Geschmack kommen müssen. Wenn Sie lieber rohes Gemüse essen, könnte Ihr Gaumen sich schneller daran gewöhnen, da Microgreens meist ziemlich genauso schmecken wie rohes reifes Gemüse. So schmecken zum Beispiel Rettich-Microgreens wie Rettichknollen; wenn Sie also rohen Rettich ohnehin schon mögen, werden Ihnen auch Rettich-Microgreens gefallen.

Falls Ihnen ein bestimmtes Microgreen anfangs nicht wirklich gefällt, probieren Sie es einfach immer wieder einmal. Irgendwann könnte es Sie nämlich doch noch für sich gewinnen. Es stimmt zwar, dass wir essen, was wir lieben, aber auch, dass wir lernen zu lieben, was wir essen.

Bleiben Sie wachsam

Es ist wichtig, Ihre Microgreens auf Schimmelbefall zu prüfen. Schimmelsporen sind überall, auch im Saatgut und in der Erde, aber der wirksamste Schutz vor Schimmel ist die richtige Bewässerung. Bewässern Sie Microgreens durch die Erde, nicht durch Besprengen von oben, denn nasse Microgreens werden viel eher zu schimmeligen Microgreens.

In diesem Buch finden Sie Tipps, wie Sie die Erde mithilfe von umfunktionierten Lebensmittelbehältern in einem flachen Wasserbad von unten bewässern können. Alternativ können Sie Microgreens auch auf Kamin-tabletts anbauen und sie von der Seite bewässern. Kapitel 6 und 7 enthalten Anleitungen zum Anbau von Microgreens in Behältern und auf Tablettts.

Top 10 der Microgreens für Anfänger

Eine Liste mit zehn exzellenten Microgreens für Anfänger finden Sie in Tabelle 1 (Seite 18). Die Liste berücksichtigt Geschmack, Wachstum und Erntezeit. Ein großer Pluspunkt ist, dass alle Microgreens in Tabelle 1 in weniger als drei Tagen keimen und innerhalb einer Woche nach der Aussaat geerntet werden können.

Andere Gemüsesorten und Kräuter wie Möhren, Koriander, Dill und Sauerampfer sind als Microgreens besonders schmackhaft, brauchen aber eine Woche zum Keimen und zwei oder mehr Wochen zum Wachsen. Auch wenn sie nicht zu den Top 10 der Microgreens für Anfänger zählen, sind diese Pflanzen mit zunehmender Erfahrung in jedem Fall einen Versuch wert. Sie finden sie in Tabelle 2 (Seite 19).

Eines der schmackhaftesten aller Microgreens ist Basilikum, besonders die Sorte, die verdientermaßen Süßes Basilikum heißt. Basilikum braucht jedoch warme Temperaturen, und die Samen sind schleimbildend (klebrig, wenn sie nass sind), so dass diese Pflanze nicht gerade einfach zu ziehen ist und für einige Microgreen-Anbauer eine Herausforderung sein könnte. Deshalb findet sich Süßes Basilikum in Tabelle 2 statt 1.

Ungeeignete Microgreens

Zwar lassen sich viele beliebte Pflanzen problemlos als Microgreens ziehen, aber meiner Meinung nach sollten einige außen vor gelassen werden, auch wenn mancher Saatgutanbieter das anders sieht. Hier sind acht:

Spinat. Spinat ist als Microgreens nicht empfehlenswert, weil die Samenschalen beharrlich an den Blättern haften. Da die Schalen nicht entfernt werden können und nicht essbar sind, sind auch die Microgreens nicht essbar.

Buchweizen. Als Microgreens roh verzehrt enthält diese Pflanze gefährliche Toxine. Menschen sollten diese Microgreens also nicht essen, so Gilles Arbour, Experte für Sprossenzucht und Rohkost, der auch Verfasser des sorgfältig dokumentierten, spannenden Onlineberichtes »Are Buckwheat Greens Toxic?« [»Sind Buchweizenkeimlinge giftig?«] ist. Auf einem Gesundheitsretreat in Florida nahm Arbour große Mengen Buchweizenkeimlinge nach Entsaften zu sich.

Daraufhin bekam er auf sonnengebräunten Körperbereichen einen juckenden, kribbelnden Ausschlag und bemerkte das auch bei anderen Teilnehmern des Retreats.

Arbour erfuhr, dass Nutztiere, besonders Schafe, vergleichbare Symptome zeigen, wenn sie ausgewachsene Buchweizenpflanzen fressen. Bei einer chemischen Analyse von Buchweizenkeimlingen fand er heraus, dass ein rosafarbenes Toxin namens Fagopyrin Urheber der Erkrankung bei den Tieren und bei ihm selbst war.

Anders als Microgreens gelten rohe Buchweizensprossen nicht als toxisch, da das Toxin durch Einweichen und wiederholtes Spülen abgewaschen wird, was an der rosafarbenen Tönung des Spülwassers erkennbar ist. Auch die Buchweizengrütze Kasha, die geröstet und dann gekocht wird, ist nicht betroffen, da das Toxin durch Kochen neutralisiert wird.

Raps, Chia und Kohl. Sie schmecken einfach nicht gut.

Sellerie, Mais und Minze. Die Keimung kann schwierig sein; sie keimen sehr langsam, wachsen noch langsamer und bringen nur sehr kleine Erträge.

Tabelle 1 – Top Ten der einfachsten Microgreens für Anfänger

Microgreen	Merkmale	Geschmack und Aussehen
1. Chinakohl	wächst schnell und leicht	attraktiv und aromatisch
2. Radfeschchen und Daikon	wächst schnell und leicht	schmeckt wie das Wurzelgemüse
3. Speiserübe	wächst schnell und leicht	Blattsorten schmecken wie das Wurzelgemüse
4. Pak Choi	wächst schnell und leicht	zahlreiche Sorten, geschmacklich und farblich unterschiedlich
5. Sesam (gelbbräunes oder beiges Saatgut wählen, kein schwarzes)	keimt schnell	schmeckt gegart besser (seltene Ausnahme)
6. Kresse	wächst schnell	sehr würzig-scharf; am besten sparsam als Gewürz verwenden
7. Salat, die meisten Sorten	nach der Ernte empfindlich	attraktiv und köstlich
8. Rübren (besonders Komatsuna)	verträgt Wärme und Kälte	mildes Senfaroma
9. Endivie	wächst zuverlässig, aber langsam	attraktives Blattbouquet
10. Senf und viele Senfpflanzen	wächst zuverlässig und schnell	sehr würzig-scharf; am besten sparsam als Gewürz verwenden

Tabelle 2 – Zehn sehr schmackhafte, aber etwas schwieriger zu ziehende Microgreens

Microgreen	Merkmale	Geschmack und Aussehen
1. Rüben und Mangold	Keimung ist schwierig, aber einfach anzubauen	schöne tiefe Farbe bei roten Sorten
2. Möhren	Anbau kann sehr schwierig sein	leicht süßlich
3. Koriander	Keimung kann sehr schwierig sein (noch mehr als Fenchel oder Dill)	wohlschmeckend
4. Fenchel und Dill	Keimung kann schwierig sein	wohlschmeckende Kräutraromen
5. Erbsen	wachsen schnell; bringen hohe Erträge aus vielen Stecklingen; können Schimmel bilden	süß und saftig beim Anbau bei kühlen Temperaturen
6. Sibirischer Kohl	wächst langsam	süß und farbenfroh beim Anbau in Kälte; attraktiv sowohl im Keim- als auch im Laubblattstadium
7. Sauerampfer und Majoran	wächst langsam, blattreich	ausgeprägter Geschmack
8. Sonnenblumen (schwarze Samen, nicht gestreifte)	haben Schwierigkeiten anzuwurzeln	einzigartiger Geschmack
9. Süßes Basilikum	wächst langsam, anspruchsvoll	attraktiv und schmackhaft
10. Thai-Basilikum	wächst langsam, anspruchsvoll	wird geschmacklich nur noch von Süßem Basilikum übertroffen