



Mit allen Sinnen geniessen

Anleitung zum Balkongarten - Microgreens¹ selber ziehen

Wenn eine essbare Pflanze wächst und schliesslich geerntet und gegessen werden kann, lässt sich dies mit allen Sinnen erleben.



	Ein sauberes Aussaatgefäss (z.B. eine Anzuchtschale oder eine alte Gratinform) ca. 2 – 4 cm hoch mit Aussaaterde befüllen und diese leicht festdrücken.
	<ul style="list-style-type: none">▶ Wie sieht die Erde aus? Erkenne ich einzelne Teile (z.B. Holzstücke, Sand,...?)▶ Wie riecht die Erde? Wie fühlt sie sich in meinen Händen an?▶ Wie klingt es, wenn die Erde in das Gefäss gefüllt wird?
	Saatgut gleichmässig und relativ dicht auf der Erde verteilen, leicht andrücken. Mit der Sprühflasche die Samen benetzen. Gefäss mit Klarsichtfolie oder Zeitung ² abdecken.
	<ul style="list-style-type: none">▶ Wie raschelt das Saatgut in der Packung?▶ Riecht nasse Erde anders als trockene?▶ Wie fühlt sich das Saatgut in meinen Händen an?



¹ Microgreens sind seit einiger Zeit in aller Munde. Dabei handelt es sich um Gemüse und Kräuter, die als Keimling geerntet werden. Die kleinen Pflänzchen schmecken z.B. im Salat oder auf dem Butterbrot. Microgreens sind relativ anspruchslos und gedeihen wunderbar drinnen an einem hellen Plätzchen.

² Dunkel-/Lichtkeimer

Grosse Samen, wie z.B. Erbsen, Kapuzinerkresse oder Sonnenblumen sind sogenannte Dunkelkeimer. Sie werden nach der Aussaat und dem Benetzen dunkel abgedeckt (z.B. mit einer Zeitung). Kleinere Samen sind Lichtkeimer, sie werden mit Klarsichtfolie abgedeckt.



	<p>Die Pflänzchen an einen warmen, hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung stellen.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Saatgut 2-3x täglich lüften.▶ Regelmässig mit frischem Leitungswasser giessen. Dabei darauf achten, dass die Pflänzchen nicht zu feucht haben, da sich sonst leicht Schimmel bilden kann. In diesem Fall müssen diese leider entsorgt werden.▶ Nach 3-4 Tagen kann die Abdeckung dauerhaft entfernt werden.
	<ul style="list-style-type: none">▶ Wie verändern sich die Pflänzchen von Tag zu Tag?▶ Wie fühlen sich die Pflänzchen an, wenn ich mit der Hand zart darüberstreiche?

	<p>Nach rund 2 Wochen, wenn neben den Keimblättern zwei Laubblätter gewachsen sind, werden die Pflänzchen fingerbreit oberhalb der Erde geschnitten und frisch verwendet. Microgreens schmecken auf dem Butterbrot, im Sandwich, als Zutat für einen Kräuterdipp (zu frischem Gemüse oder Baked Potatoes), im Salat, ...</p>
	<ul style="list-style-type: none">▶ Wie duftet es, wenn die Pflänzchen geschnitten werden?▶ Wie schmecken die Pflänzchen? Schmecken Sie ähnlich, wie sie duften? Mag ich sie?

Geeignete Sorten

Besonders geeignet sind schnellwachsende Kräuter und Gemüse wie...

... Alfalfa, Asia-Salate, Basilikum, Blumenkohl, Bockshornklee, Brokkoli, Brunnenkresse, Buchweizen, Dill, Erbsen, Fenchel, Kapuzinerkresse, Kerbel, Koriander, Kresse, Minze, Mungobohne, Pak Choi, Radieschen, Rande, Rettich, Rotkohl, Rucola, Schnittsalate, Senf, Sonnenblumen, Spinat

▶ Nicht geeignet sind die Samen von Auberginen, Bohnen, Gurken, Peperoni, Tomaten etc

▶ Grosse, harte Kerne und Samen wie die von Erbsen, Sonnenblumenkerne oder Buchweizen werden mit Vorteil vor der Aussaat über Nacht in Wasser eingeweicht. Dies beschleunigt die Keimung.




Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

