

MICRO GREENS

Als Micro Greens bezeichnet man heranwachsende Gemüsekeimlinge. Sie bestechen durch ein Aroma, an das die ausgewachsene Pflanze bei Weitem nicht herankommt.

Grüne Kraftprotze

In den kleinen Pflänzchen steckt schon alles drin, was es für ihre Entwicklung braucht: diverse Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Aus den geernteten Keimlingen lassen sich frische Smoothies, Sommerrollen, knackige Salate und feine Dressings, leckere Dips oder Pestos herstellen.

Unterschied zwischen Micro Greens und Sprossen

Sprossen sind frisch gekeimte Samen. Sie keimen auf Vlies oder in Gläsern und werden nach wenigen Tagen gegessen. Micro Greens hingegen wachsen wie richtige Pflänzchen in der Erde, schlagen Wurzeln und entwickeln schon die ersten Blätter. Sie sind nach drei bis vier Wochen erntereif und bereit für aromatische Geschmackserlebnisse.

Micro Greens selber ziehen

Man braucht ein paar kleine Töpfe, Aussaaterde, einen geeigneten, hellen Standort und regelmässiges Giessen. Erbsen, Gartenkresse, Grünkohl, Mizuna (Japanischer Senfkohl), Radieschen, Rettich, Linsen und Rübstielen eignen sich gut für den Start, da sie alle schnell keimen und pflegeleicht sind.

ALLES, WAS ES BRAUCHT,
DAMIT **MICRO GREENS**
GEDEIHEN:



SAKURA CRESS®*

PIKANT-FRISCH



Schmeckt nach Radieschen und Rettich



Passt zu Steak Tartar, Thunfisch und Curry



Der Geschmack dieser Kresse entfaltet sich besonders in kalten Gerichten