

Grüne Däumlinge

Sie sind winzig wie Däumlinge und haben Großes zu bieten: Sprossen und Microgreens. 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 Senkrechtstarter mit enormem Potenzial. Binnen kurzer Zeit haben sie die Spitzenküche und den Biogarten gleichermaßen erobert. «Microgreens sind Alleskönner», begründet Manuela Rüther, Köchin und Autorin des Buches «Microgreens – Micro Leaves» die Blitzkarriere der Winzlinge. «Je nach Sorte bereichert das schmackhafte Grünzeug das Frühstück oder den kunstvoll angerichteten Dinner-Teller.»

Trendsetter in Sachen Micros 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 Microgreens sind weder neumodische Bonsai-Züchtungen noch Hokuspokus 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.

Microgreens dienen denn auch nicht bloß der Zierde auf Tellern und Platten wie einst Petersil 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 ReinSaat oder A.Vogel (bioSnacky), von A wie Artischocke bis Z wie Zwiebel. Praktisch alles, was als Gemüse taugt, schmeckt auch als Microgreens. Zu den Ausnahmen zählen beispielsweise Paradeiser und Bohnen, deren Laub ungenießbar ist, sowie Bockshornklee, der irgendwann bitter und zu hart wird. In der

© stock.adobe.com (3)

Gourmetgastronomie begehrt sind dafür unter anderem junge Erbsen-, Karotten- und Pastinakenpflänzchen. Auch Mangold, rote Bete, Zucchini, Kürbis und Sonnenblumen gelten als Delikatessen.

Eine der bei uns populärsten, weil vermutlich am längsten bekannten Keimpflanzen 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 Ostereier, Salate und Butterbrote adeln.

MIT UND OHNE WURZELN

Microgreens werden wie Gartenkresse geerntet, nämlich dann, wenn sie nebst 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 ohne Wurzel gegessen.

Darin unterscheiden sich Microgreens 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, während es bei Microgreens eben die Blätter und Stiele, nicht aber die Wurzeln sind. Irgendwo zwischen Sprosse und Microgreens 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. Soll heißen, sie besitzt neben ihren Keimblättern mindestens zwei echte Blätter.

Ob Sprossen oder Microgreens: Bio-Qualität ist aus mehreren Gründen vorzuziehen. Erstens bieten Bio-Produkte stärkere 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. Manuela Rütter, Köchin und Autorin des



**BPA
free**



GESUNDE ERFRISCHUNG AUS DER GLASFLASCHE!

**Nachhaltiger Trinkgenuss ohne
Plastik: jetzt in vielen neuen Designs.**

Mit Emil die Flasche® genießt du dein Lieblingsgetränk aus einer stoßgeschützten Glasflasche. Ob Wasser, Tees oder Schorlen, alles schmeckt immer frisch. So macht dir dein Emil lange Freude!



Emil[®]

DIE FLASCHE
 ZUM ANZIEHEN

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

Buchs «Microgreens» erklärt: «Bio-Microgreens werden auf biologischer Erde ausgesät, natürlichem Licht ausgesetzt und mit Leitungswasser gegossen.» Beim konventionellen Anbau würden Microgreens hin-

Nach ein bis zwei Wochen können die Pflänzchen geerntet werden.



Anzeige

gegen auf einem künstlichen Substrat angebaut und unter künstlichem Licht kultiviert.

GRÜNZEUG VON DER FENSTERBANK

In puncto Nährstoffe sind sich Microgreens und Sprossen ebenbürtig. «Alles, was eine Pflanze für die ersten Wachstumsvorgänge braucht, ist im Samenkorn angelegt», so Manuela Rütter. Die Konzentration dieser gesunden Inhaltsstoffe sei bei Microgreens 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. Während Microgreens beispielsweise durch ihre Aufzucht am Licht einen höheren Chlorophyll- und Vitamin-C-Gehalt haben, ist etwa deren Zinkwert geringer als der von Sprossen.

In der Küche gilt für Sprossen und Microgreens das Gleiche: «Beide mögen keine allzu hohen Temperaturen», Manuela Rütter. Deshalb würden sie idealerweise erst kurz vor dem Essen über Salate, Suppe, Risotto oder Pasta gestreut. Da

Microgreens kräftige Aromaspender sind, sollten sie zudem behutsam, eher wie Gewürze verwendet werden. So verleihen sie kalten und lauwarmen Gerichten wie Sandwiches, Sommerrollen und Wraps Pep. «Unter den Microgreens finden sich sogar Sorten, die für Müsli, Porridge oder Fruchtsalat geeignet sind», sagt Rütter. «Ausprobieren lohnt sich!»

Das gilt übrigens auch für die Anzucht von Microgreens. Diese gedeihen super auf dem Fensterbrett, 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 Rütter, «Microgreens nicht sehr anspruchsvoll sind».

Buchtipps: Manuela Rütter, «Microgreens – Micro Leaves», AT Verlag, Aarau/München

Fast zu schade, um nur Beilage zu sein.

Mit den Bio Soja Vollkorn Teigwaren gibt es viele Arten das Leben al dente zu genießen. Sie enthalten alles für den guten Genuss. Wertvolles Sojaweiß und das Beste vom Weizen.

morga
suisse



«Köstlichkeiten nicht für jeden Tag»



Süßes mit Tradition

Ob klassische Wiener Nachmittagsjause, süßes Frühstück oder Energiespender am Schulbuffet – Plunderteiggebäck, Krapfen und Co. sind beliebt und haben in Österreich eine lange Tradition. Was wir an ihnen schätzen, sind die wunderbare Flaumigkeit und die Fett-Zuckermischung, die Aroma und Wohlgeschmack ausmachen. Damit haben wir aber auch ein Problem: Ob Blätter- oder Plunderteig, Krapfen oder die bei der jungen Generation besonders beliebten Donuts: Sie alle sind eine fette Sache mit nicht gerader toller Fettzusammensetzung. Eine Topfengolatsche oder Zimtschnecke kann für ein Schulkind schon mal ein Drittel der empfohlenen Tagesfettmenge enthalten. Und vor allem gesättigte Fettsäuren – zunehmend aus Palmöl, einem billigen Ersatz von Butter – und höhere Gehalte an Transfetten, die ein erhöhtes kardiovaskuläres Erkrankungsrisiko mit sich bringen.

Was also empfehlen? Für Schulbuffets, die Mehlspeisen anbieten, heißt das Süßes auf Basis von Biskuit- oder Germteig statt Blätter-, Plunderteiggebäck oder Heraus-

gebackenes anzubieten. Das aber stellt viele Buffetbetreiber vor ein schier unlösbares Problem: Wie die Lust auf Süßes stillen, wenn Renner wie Donut oder Schokocroissant aus Schulen verbannt werden? Aus unserer Beratung von Buffets und Bäckereien wissen wir, dass Brioche, Rosinenweckerl, Müslikipferl, Germteig- oder Rührkuchen mit Obst, Mohn, Topfen oder Nüssen, Biskuitschnitten oder Fruchtstrudel aus Strudelteig bei Kindern, Jugendlichen und Lehrkräften auch sehr gut ankommen. Mit dem positiven Nebeneffekt, dass wesentlich weniger Kalorien, dafür aber mehr wertvolle Nährstoffe aufgenommen werden. Krapfen, Golatsche & Co. sind und bleiben Köstlichkeiten. Sie sollten aber nicht jeden Tag und schon gar nicht bei «sitzenden Jobs», wie es Schule eben ist, am Teller landen.

Rosemarie Zehetgruber ist Ernährungsexpertin bei gutessen consulting. www.gutessen.at

Die Kolumnisten äußern ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

Alles Gute
für das
Wohlbefinden.



Anzeige

Vertrieb Österreich:
DRAPAL GmbH, www.drapal.at
Tel.: 06246-72425