



MICRO- GREENS

Microgreens statt Mikroplastik! Super-gesunde Sprossen lassen sich ohne eigens gekaufte Utensilien leicht auf Fensterbank oder Küchentisch ziehen. Plastikschalen und Take-away-Behälter haben so ein Zweitleben.



Selfmaid

DU BRAUCHST

.....

1



Samen

2



Behältnis(se)

3



für Variante 1:
Küchenrolle

4



für Variante 2:
dicke Nadel oder Pin

MICROGREENS

So geht's

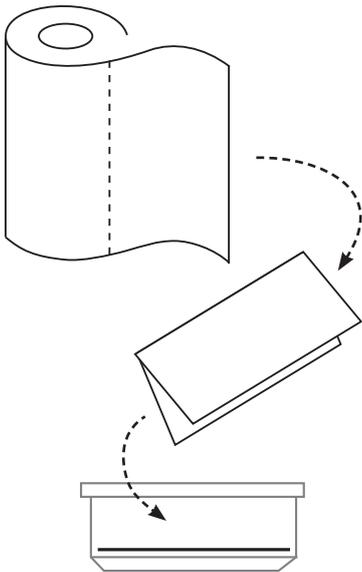
BEVOR ES LOS GEHT :

Allgemein: Es eignen sich viele Bio-Saaten. Z.B. Kresse, Brokkoli, Radieschen, Schnittlauch, rote Rüben ... Wer sagt, dass das Sprossziehen nur mit sogenannten Lichtkeimern funktioniert, hat's nicht probiert ;-)

Für Variante 2 brauchst Du zwei Behälter, die ineinanderpassen. Einer etwas flacher als der andere. Klassische Asia-Take-away-Boxen gibt es oft in verschiedenen Höhen. Bei vielen Sushi-Boxen lässt sich der Deckel abschneiden, umdrehen und so in den etwas tieferen Unterteil setzen.

VARIANTE 1

..... 1



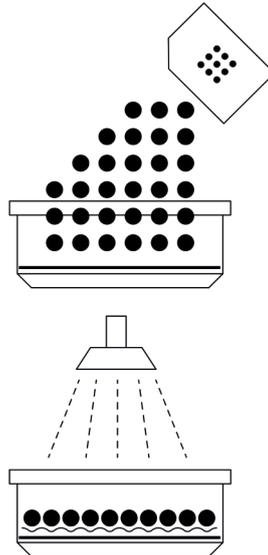
Ein Blatt von der Küchenrolle reißen, doppelt falten bzw. zurechtfalten. Es soll den Boden des Behälters bedecken. Zwei Blätter schaden auch nicht.

..... 2



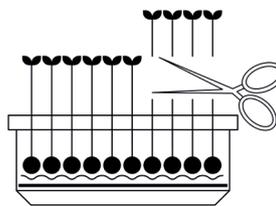
Das am Boden liegende Papier gut befeuchten. Es darf sogar ganz leicht unter Wasser stehen.

..... 3



Die Samen einstreuen, danach jeden Tag befeuchten. Der Boden darf gut mit Samen bedeckt sein.

..... 4



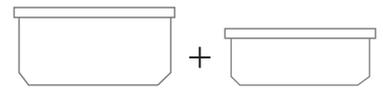
Nach zwei bis drei Tagen keimen die Samen. Noch ein paar Tage warten, immer feucht halten.

Wenn die Microgreens ein paar Zentimeter hoch sind und mehrere Blättchen pro Stängel haben: Abschneiden und rauf aufs Brot, rein in den Salat, drüber über die Pasta. Guten Appetit!



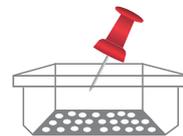
VARIANTE 2

..... 1



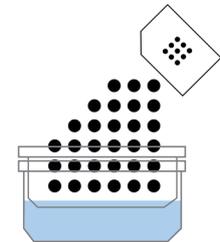
Zwei Behälter wählen, die ineinanderpassen, aber ungleich hoch sind.

..... 2



Den flacheren der beiden Behälter mit einer dickeren Nadel oder einem Pin komplett durchlöchern. So, dass Wasser durch den Boden dringen kann.

..... 3



Wasser hineinfüllen, bis die Samen am oberen Boden ganz leicht bedeckt sind. Täglich befeuchten, falls der Wasserstand sinkt. Ernten wie oben: wenn die Microgreens ein paar Zentimeter gewachsen sind und mehrere Blättchen pro Stängel haben.

Und dann? Einmal den Mund so richtig vollnehmen!

