Microgreens – Grünes Gemüse aus dem Kistchen

Tipp von Esther Kern

In den USA sind Microgreens seit einigen Jahren ein Trend. Im Zug von Urban Gardening sind sie nun daran, auch heimische Pflanzkisten zu erobern. Das Schöne: Auch auf ganz wenig Platz kann man eigenes Gemüse anbauen.

Microgreens sind eine Art erwachsene Sprossen. Statt Pflänzchen im Babystadium zu ernten, lässt man sie zwei bis vier Wochen wachsen und erntet dann 15 bis 25 Zentimeter lange Triebe. Das geht beispielsweise mit Erbsen, mit Sonnenblumen, mit Randen.

Ein geniales Gemüse sind die Triebe von Erbsen. Sie können roh im Salat verspeist werden. Man kann sie auch, ähnlich wie den Mönchsbart, kurz mit etwas Knoblauch und Olivenöl andünsten. Oder noch

Zug, April 2017 © by V-ZUG

einfacher: Erbsentriebe eine Minute mit Pasta mitkochen, dann die Pasta mit den Trieben kurz in Olivenöl mit Knoblauch wenden. Im asiatischen Raum, wo die Erbsentriebe ein Standardgemüse sind, werden sie oft „Stir fry", als kurz angebraten im Wok, zubereitet.

In der Schweiz sind Erbsentriebe zum Kaufen noch rar. Seit 2016 baut Bio-Bauer Klaus Böhler aus Seuzach ZH das grüne Powergemüse an. Viele Spitzenköche arbeiten bereits damit. Doch er beliefert auch Private. Etwa Mai bis Juni können Erbsentriebe bei ihm im 500-Gramm-Beutel per Post bestellt oder abgeholt werden (www.klausboehler.ch).

Und wer einen Garten hat, kann Erbsentriebe natürlich auch im Beet kultivieren. Bei der Aussaat einfach sehr dicht Samen in die Erde bringen, dann nach einigen Wochen die Triebe ernten und dabei so viele Pflänzchen stehenlassen, wie man sonst für klassischen Erbsenanbau auch braucht. So kann man Erbsen im Garten quasi zwei mal ernten. Das geht natürlich auch mit vielen anderen Microgreens.

Für alle, die mehr erfahren wollen, empfiehlt sich das Buch «Micro Greens – Micro Leaves» von Manuela Rüther (AT Verlag, ca. 28.90 Franken, erschienen Anfang 2017). Sie beschreibt, wie man das «neue» Gemüse kultiviert und was man damit macht.

Zug, April 2017 © by V-ZUG