Der Garten auf der Fensterbank

Microgreens können im Winter die Küche bereichern

Foto: Adobe Stock/ronstik

In der Winterzeit ist frisches Gemüse aus der Region rar. Eine Alternative können Microgreens sein. Das sind Keimlinge von Pflanzen wie zum Beispiel Senf, Erbsen, Radieschen, Brokkoli oder Kerbel, die schon nach der Entwicklung erster zarter Blättchen geerntet und im Salat, als Zutat in Wraps oder als Topping auf warmen Gerichten verzehrt werden. Die Jungpflanzen sind besonders reich an Vitaminen und ätherischen Ölen. Der Geschmack variiert von leicht scharf bis nussig-süßlich. Microgreens gibt es abgepackt im Supermarkt, allerdings teilweise zu hohen Preisen.

Deshalb kann es sich lohnen, die Keimlinge selbst auf der Fensterbank anzubauen – zumal sie dann immer ganz frisch geerntet werden können. Microgreens auszusäen unterscheidet sich nicht von der herkömmlichen Aussaat von Gemüse. Dazu werden Anzuchtschalen rund zwei Zentimeter hoch mit Anzucht- oder Komposterde gefüllt und dicht besät. Bei der Saattiefe hält man sich an die Angaben auf dem Samentütchen. Die Erde wird regelmäßig gegossen, Samen von solchen Lichtkeimern können anfangs mit Folie abgedeckt werden, um ein Austrocknen zu verhindern. Es können auch Anzuchtboxen mit einem Deckel aus lichtdurchlässigem Kunststoff verwendet werden, um ein feucht-warmes Kleinklima zu schaffen.

Alternativ lassen sich die Samen auch ohne Erde zum Keimen bringen, ähnlich wie bei der Sprossenzucht, benötigen aber Sonnenlicht. Während Sprossen schon nach zwei bis fünf Tagen geerntet und komplett verzehrt werden, sind Microgreens meist nach etwa zwei Wochen erntereif. Das ist dann der Fall, wenn sich nach den Keimblättern die ersten „echten" Blätter zeigen. Die Keimlinge werden dann knapp über der Erde abgeschnitten und sofort verarbeitet. Die Wurzel wird anders als bei den Sprossen nicht genutzt.

Microgreens sind Nährstoffpakete, allerdings kein Ersatz für Gemüse, informiert die Krankenkasse AOK in ihrem Gesundheitsmagazin. Es fehlt ihnen an Pflanzenfasern, die als Ballaststoffe wichtig sind, um den Darm gesund zu erhalten und die Verdauung zu unterstützen. Bei abgepackten Produkten aus dem Supermarkt ist zudem darauf zu achten, dass sie zeitnah verzehrt und vor dem Essen immer gründlich gewaschen werden. Durch lange Lagerung können sich Keime entwickeln. Bei selbst angebauten Keimlingen ist das wenig zu befürchten. Trotzdem rät die AOK, beim Anbau auf eine gute Hygiene zu achten. So sei es empfehlenswert, spezielle Samen zu verwenden, die für Microgreens angeboten werden. Diese wurden so vorbehandelt, dass sie keine Verunreinigungen etwa durch Bakterien enthalten und sind deshalb für den Minigarten auf der Fensterbank besonders geeignet.

Die Vorteile der Microgreens: Sie benötigen kaum Platz, keinen Dünger und wenig Wasser. Sie sind schnell erntereif und bereichern die Küche mit neuen Geschmacksnoten. Allerdings brauchen sie regelmäßige Zuwendung, denn austrocknen dürfen die Samen nicht. Ob die Anzucht der Minipflanzen in den eigenen Lebensrhythmus passt, muss jeder selbst ausprobieren. *net*

Anzeige

RÄTSELSPASS IM WOCHENSPIEGEL
PRÄSENTIERT IHNEN IN DIESER WOCHE

FEHLERSUCHBILD

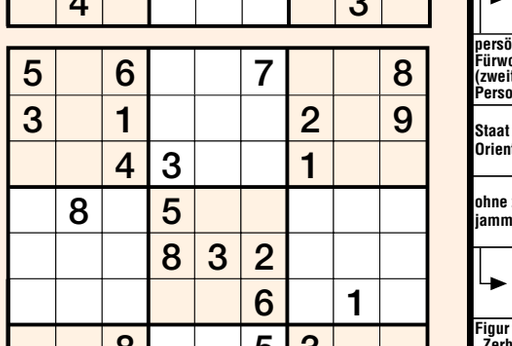
Unserem Zeichner sind im unteren Bild 8 Fehler unterlaufen. Wo sind diese zu finden?

LÖSUNGEN

4	5	2	6	9	3	7	8	1
7	3	9	2	8	1	6	5	4
1	6	8	7	4	5	3	9	2
2	4	5	9	7	6	8	1	3
9	1	7	8	3	2	5	4	6
6	8	3	5	1	4	9	2	7
8	2	4	3	6	9	1	7	5
3	7	1	4	5	8	2	6	9
5	9	6	1	2	7	4	3	8

1	4	8	5	2	9	7	3	6
6	5	2	1	3	7	8	4	9
7	3	9	6	8	4	1	2	5
5	8	6	3	9	2	4	7	1
2	7	3	4	1	6	5	9	8
9	1	4	8	7	5	3	6	2
8	2	1	9	4	3	6	5	7
3	6	7	2	5	1	9	8	4
4	9	5	7	6	8	2	1	3

HÖCHSTE ZEIT FÜR IHRE WERBUNG...



...DENN HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!
Wenden Sie sich an uns, wir sind für Sie da.
Rathausstraße 47, 19322 Wittenberge
Tel: 03877/9232-10/25
info.prg@wochenspiegel-brb.de
WOCHENSPIEGEL
Ihr Anzeigenblatt im Land Brandenburg

SUDOKU

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchenquadrat alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten sind.

	9						1	
	6	7	2			9	8	4
8			9					7
				7				2
2	7		4	1	6		9	8
5				9				
7					4			5
6	5	2			7	8	4	
	4						3	

5		6			7			8
3		1				2		9
		4	3			1		
	8		5					
			8	3	2			
					6		1	
		8			5	3		
7		9				6		4
4			6			7		1

ältestes christliches Fest	↓	Heilpflanze, Korbblütler	↓	↓	kurz für: zu der	US-Filmstar (Meg)	stark ausgeprägt	↓	italienisch: zwei	tropischer Wirbelsturm	↓	↓	niederträchtig	Erbauer der Arche (A.T.)	Drahtzieher, Anstifter	↓
Lenkvorrichtung, Volant	▶									Medizin, Heilmittel	▶					
↳					Hundeschar bei der Jagd		lautlos	▶					bereits		germanische Gottheit	
unbeweglich		Verfasser		Spleen	▶					dt. Arbeiterführer † 1913		Ausstreuen d. Samenkörner	▶			
gewaltsam in Besitz nehmen	▶						zweiter Präsident der USA		kleiner Metallbehälter	▶						
↳				gebratene Fleischschnitte		Hochgebirge in Südamerika	▶					Schönling (franz.)		persönliches Fürwort	▶	
Schutzheiliger Dänemarks	Horrorfilm		große Wohnansiedlung	▶					Rückenstütze am Sitz		heftiger Windstoß	▶			ungiftige Riesenschlange	
Backware	▶					kleine Spende		flach positionieren	▶					Initialen d. Philosophen Kant †	▶	
↳			erhaschen, erjagen		ein Verkehrszeichen	▶					tropische Fledermausart		Sohn des Apollo	▶		
persönl. Fürwort (zweite Person)		vorausgesetzt, sofern	▶					Frucht mit Kerngehäuse		„tätiger" Berg	▶					
Staat im Orient	▶				kleiner Bergwerkswagen		weibl. Vorname	▶								
ohne zu jammern		lateinisch: sei gegrüßt		Skilanglaufspur	▶					Segelkommando: wendet!						
↳		↓					wegen, weil		Abk.: Rappen	▶						
Figur im „Zerbrochenen Krug"	▶			ugs.: Klatsch, Geschwätz	▶		↓									
üblicher Zeitpunkt der Pensionierung	▶															

Auflösung des Rätsels

R	E	N	T	N	E	N	A	L	T	L	E	R			
E	V	E		R	E	D	E	R	E	I					
K	L	A	G	L	O	S		F		R	P				
L		N		L	O	I	P	E		M					
I	R	A	K		M		A	N	N	A					
R		F	A	L	L	S		H		V	U	L	K	A	N
I	H	R		E		A	M	P	E	L		A		I	O	N
T	O	R	T	E		A		L	E	G	E	N		B	A
T		S	T	A	D	T		B		B	O	E		M	
K	N	U	T		U		A	N	D	E	N		H		E	R
R	A	U	B	E	N		A		B	U	E	C	H	S	E
E		M		M	A	C	K	E		F		S	A	A	T
S	T	A	R	R		Y		R	U	H	I	G		O	N
S	T	E	U	E	R	R	A	D		A	R	R	Z	N	E	I
O		W	Z			M				T	A					H

W-487

IHR HOROSKOP VOM 04.01. BIS 10.01.2025

Widder (21.3. - 20.4.)
Es zeigt sich jetzt, was echte Partnerschaft bedeutet. Und die Unterstützung, die Sie nun erhalten, versetzt Sie in die Lage, die höchsten Berge zu versetzen. Sie könnten einiges erreichen.

Stier (21.4. - 20.5.)
Ein Anruf könnte Ihre nähere Zukunft höchst positiv beeinflussen. Was vielleicht ein bisschen geheimnisvoll klingen mag, ist durch die Sterne belegt. Überraschungen wären denkbar!

Zwillinge (21.5. - 21.6.)
Es ist nicht weiter tragisch, dass Sie einen kleinen Fehler begangen haben. Schlimm und tragisch wäre es nur dann, wenn Sie ihn nicht eingestehen würden! Zeigen Sie also Ihre Größe.

Krebs (22.6. - 22.7.)
Man lässt Ihnen freie Hand, und genau das ist es, worauf Sie hingearbeitet haben. Wenn Sie jetzt beweisen können, dass Sie das in Sie gesetzte Vertrauen rechtfertigen, ist alles bestens!

Löwe (23.7. - 23.8.)
Von Versprechungen, die zudem von wenig zuverlässigen Menschen kommen, sollten Sie sich nicht blenden lassen. Vertrauen Sie Ihrer Vorahnung und geben Sie den Leuten den Laufpass.

Jungfrau (24.8. - 23.9.)
Horchen Sie doch einmal in sich hinein: Ihre innere Stimme sagt Ihnen schon, wie es nun weitergehen soll! Wenn Sie aus dem Bauch heraus handelten, sind Sie ja meistens prima gefahren.

Waage (24.9. - 23.10.)
Es geht Ihnen weder besser noch schlechter als den meisten Mitmenschen, aber Ihre im Augenblick an den Tag gelegte Ausgeglichenheit lässt alles in rosigem Licht erscheinen. Prima!

Skorpion (24.10. - 22.11.)
Die Beantwortung der wichtigsten Frage erlässt man Ihnen gnädigerweise. Damit haben Sie praktisch schon alle Hürden genommen. Nicht vorstellbar, dass die Sache jetzt nicht klappt.

Schütze (23.11. - 21.12.)
Das Angebot, das man Ihnen unterbreitet, sollte großzügig sein: Wie Sie jetzt feststellen müssen, ist es das aber nicht. Verzichten Sie! Man sollte sich für einige Dinge zu schade sein.

Steinbock (22.12. - 20.1.)
Eine selbstlose Tat verdient Ihren Respekt, auch dann, wenn Sie die betreffende Person nicht sonderlich mögen. Was sie getan hat, ist absolut für eine Nachahmung empfohlen. Oder?

Wassermann (21.1. - 19.2.)
So sicher, wie Sie zurzeit im Leben stehen, dürfen Sie sich ruhig mal einige Experimente erlauben. Die Chancen, dass sich dabei ungeahnte Möglichkeiten ergeben, stehen nicht schlecht.

Fische (20.2. - 20.3.)
Nehmen Sie jede sich bietende Gelegenheit wahr, sich über Neuigkeiten zu informieren. Ein Gesprächsabend erscheint besonders interessant; die Teilnahme ist geradezu Pflicht.