



MICRO GREENS

A FRESH TASTE OF LEAVES

KOSTENLOS
MITNEHMEN

MICROGREENS

Schnell, gesund und einfach bei
ganzjährigem Wachstum!



WAS SIND MICROGREENS?

Microgreens werden auch als Mikro- oder Keimgemüse bezeichnet. Es ist ein Sammelname für Gemüse und Kräuter, die Sie schon in sehr jungem Stadium ernten können. Sie ernten sie als Sprossen oder lassen sie ein wenig weiterwachsen, um sie als junge Blätter zu ernten. Keimgemüse ist sehr gesund und vielseitig. Man erkennt es an seinem frischen und würzigen Geschmack, was es sehr gut als Geschmacksverstärker z.B. in Suppen oder Salaten geeignet macht..

MICRO LEAVES UND BABY LEAVES

Die Microgreens-Kollektion besteht aus Micro Leaves und Baby Leaves. Micro Leaves sind die Keime und damit das jüngste Stadium. Man erntet und isst sowohl den Stängel als auch das Blatt. Baby Leaves lässt man etwas länger wachsen. Das sind die jungen Sprossen der Pflanzen und hiervon isst man nur das Blatt.



Zitronen-
basilikum



Borretsch



Blattsenf
Red Frills



Blutampfer



Grünkohl



Radieschen



Garten-
kresse



Tatsoi



Mizuna rot



Blattsenf
Red Frills



Grünkohl



Salat
gemischt



Mangold
gemischt



Tatsoi



Mizuna rot

BABY
LEAVES



Markerbsen

Tip:
Einige Sorten
können in
beiden Stadien
gegessen werden.
Experimentieren
Sie damit, um
zu sehen, welche
Variante Ihnen am
besten schmeckt.

VORTEILE VON MICROGREENS

Microgreens haben viele Vorteile. So sind sie rasend schnell und einfach anzubauen. Sowohl innen als auch außen und das ganzjährig. Mikrogemüse ist gesund und extrem vielseitig einsetzbar. Es gibt also eigentlich keinen Grund, um es nicht einmal auszuprobieren.

READY IN
1-4
WEEKS



EASY

GROW
YEAR
ROUND

FIT



GESUND

Microgreens sind extrem gesund. Diese jungen Keime enthalten noch alle Nährstoffe, welche die Pflanzen in späteren Stadien fürs Wachstum brauchen werden. Sie sind ballaststoffreich und kalorienarm. Keimgemüse ist besonders reich an Kohlenhydraten, Proteinen, den Vitaminen A und C und enthält viele Mineralstoffe. Beispiele sind Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalium. Keimgemüse enthält auch eine relativ große Menge an Antioxidantien. Sie sind daher nicht nur lecker, sondern auch eine sehr gesunde Ergänzung zu Ihrer Mahlzeit.



EINFACH

Wer selbst mit dem Gemüseanbau anfangen will, kann mit Mikrogemüse eigentlich nicht falsch liegen. Keimgemüse stellt **wenig Ansprüche**. Sie können es sowohl innen als auch außen anbauen. Sie brauchen weder einen großen Garten noch eine Terrasse. Ein kleiner Topf auf der **Fensterbank** genügt. Es gibt spezielle Grow-Kits, mit denen Sie schnell anfangen können. Diese werden für die Micro Leaves verwendet. Baby Leaves säen Sie am besten im **Freiland**, aber wenn Sie keinen Garten zur Verfügung haben, können Sie sie auch innen oder auf Ihrer Terrasse anbauen. **Mikrogemüse kennt keine Jahreszeiten und kann daher das ganze Jahr über angebaut werden.** Außerdem sehen Sie sehr schnell das Ergebnis Ihrer Arbeit! Einige Sorten können eine Woche nach der Aussaat schon geerntet werden.



KULTIVIERUNGSMETHODE

Sowohl Micro Leaves als auch Baby Leaves sind einfach und schnell zu züchten. Es gibt aber einen Unterschied zwischen den beiden Anbauarten. Baby Leaves werden am besten im Boden, vorzugsweise im Freiland gezüchtet. Micro Leaves werden im Boden, in speziellen Grow-Kits oder in einem Behälter mit einer nassen Schicht Watte oder Baumwolle angebaut.



MICRO LEAVES

Nehmen Sie einen Behälter und füllen Sie ihn mit einer dünnen Schicht Erde oder einer Schicht nasser Baumwolle, Küchenrolle oder Watte. Die Samen über diese Schicht streuen und dann mit einer weiteren dünnen Schicht Erde oder anderem Material abdecken. Stellen Sie den Behälter an einen warmen, hellen Ort und halten Sie ihn feucht. Sie werden bald sehen, wie die Samen keimen, und können wahrscheinlich schon nach einer Woche ernten. Dazu werden die Stiele abgeschnitten.

BABY LEAVES

Obwohl Baby Leaves auch auf die gleiche Weise angebaut werden können, bevorzugen sie das Freiland. Säen Sie die Samen untief im Boden und bedecken Sie diese mit einer dünnen Schicht Erde. Wenn der Setzling eine Reihe schöner Blätter hat, können Sie diese pflücken..



REZEPT

Microgreens sind eine supergesunde und schmackhafte Ergänzung zu vielen Gerichten. Verleihen Sie Ihrem Sandwich eine überraschende Note oder fügen Sie sie zu Suppen oder Gerichten hinzu – experimentieren Sie nach Herzenslust. Wir helfen Ihnen dabei mit einem leckeren Rezept!

Nudeln mit Paprika, Möhren und Microgreen

Microgreens eignen sich hervorragend für Gemüsepfannen. Mit ein paar würzigen Micro- oder Baby Leaves gibst du einem köstlichen Wokgericht im Handumdrehen einen geschmackvollen Twist. Zu diesem Gericht empfehlen wir die Micro Leaves Mizuna Green. Lass es dir schmecken!

Für 2 Personen

ZUTATEN

- 200 Gramm Nudeln bzw. Glasnudeln
- 1 rote Paprika
- 150 Gramm grüne Bohnen
- 100 Gramm Möhren
- Sojasauce
- 1 Handvoll Micro bzw. Baby Leaves
- Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Die grünen Bohnen putzen und zerkleinern und bissfest kochen. Die Nudeln laut Anweisung auf der Verpackung zubereiten. Paprika und Möhre würfelig schneiden. Öl bzw. Wok-Öl in einer Pfanne erwärmen und das Gemüse darin kurz anbraten. Füge einen Schuss Sojasauce und die Nudeln hinzu und lass alles für ein paar Minuten im Wok schmoren. Das Gericht mit den Micro bzw. Baby Leaves und mit Sesamsamen servieren.





Breakfast-Burger mit Ei und Erbsensprossen

Ein Burger zum Frühstück? Zugegeben, ein kulinarischer Genuss, der für Gewissensbisse sorgt! Diesen nahrhaften und nährstoffreichen Breakfast-Burger kannst du allerdings ganz ohne Schuldgefühle genießen. Das perfekte Frühstück fürs Wochenende! So bereitest du ihn zu:

Für 2 Personen

ZUTATEN

- 2 Hamburgerbrötchen
- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 6 Gurkenscheiben
- 2 dünne Scheiben Hühnerbrust, Schinken oder Vega-Aufstrich
- Erbsensprossen

ZUBEREITUNG

Die Eier mit der Milch verquirlen und in eine erhitzte Pfanne rühren. Wenn du eine Ringform verwendest, kannst du die Eier in einer schönen runden Form herausbacken. Die Brötchen durch die Mitte schneiden und mit einer Scheibe Hühnerbrust oder einem anderen Belag belegen, dann gebackenes Ei, die Gurkenscheiben und Erbsensprossen darauflegen. Mit einer weiteren Schicht gebackenes Ei und einer Scheibe Hühnerbrust oder einem anderen Belag abschließen.

MICRO GREENS

A FRESH TASTE OF LEAVES

Fotos: Shutterstock – Art.nr. V90086

MICROGREENS

Das ganze Jahr über supergesundes
Gemüse anbauen!



TUINPlus 

Tuinplus bv • info@tuinplus.nl • www.tuinplus.nl • +31 513 468 877
8440 AB Heerenveen • The Netherlands