



# Frisches Grün im Winter – bio, gesund und direkt von der Fensterbank. Microgreens von Heimgart sind ein ganzjähriges Superfood.

Pressemitteilung

Wer in der kalten Jahreszeit nicht auf frisches Grün verzichten möchte, für den sind Microgreens genau das Richtige. Als Microgreens werden die Austriebe verschiedener Gemüsesorten wie Brokkoli, Rotkohl oder Radieschen bezeichnet. Ganz jung geerntet begeistert das „Mini-Gemüse“ mit einem intensiven Geschmack und extra vielen Nährstoffen. Damit das mit der Anzucht klappt und auch im Winter für grünes Blattgemüse gesorgt ist, gibt es den Indoor-Garten von Heimgart ([www.heimgart.com](http://www.heimgart.com)), der ganz ohne Erde und Gießen funktioniert. Die vegane Köchin Sophia Hoffmann zeigt außerdem, wie die kleinen Microgreens in der Küche zum Einsatz kommen.

## Microgreens – gesunde Nährstoffbomben

Brokkoli, Rauke, Rotkohl oder Radieschen: Microgreens kommen ihren ausgewachsenen Pendanten geschmacklich sehr nahe. Allerdings sind sie ihren großen Geschwistern in zwei Punkten überlegen: Sie wachsen ganzjährig und punkten mit einer hohen Nährstoffbilanz. Niko Rittenau, Experte für pflanzliche Ernährung, erklärt: „Die Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist in Microgreens um ein Vielfaches höher, als im ausgewachsenen Gemüse.“ Studien zeigen beispielsweise, dass Rotkohl Microgreens 6 Mal mehr Vitamin C\* und Brokkoli Microgreens eine 4 bis 40 Mal dichtere Mineralstoffkonzentration\*\*, als in ausgewachsener Form besitzen. Praktisch, denn somit sorgen die Power-Pflanzen nicht nur für Frische in der kalten Jahreszeit, sondern auch für extra viele Vitamine.

## Microgreens – kulinarische Highlights

Wie Microgreens in der Küche zum Einsatz kommen, zeigt Sophia Hoffmann. Für Heimgart hat die vegane Köchin Süßkartoffel-Steaks mit einer Microgreens-Salsa als frisches Highlight zubereitet. Lecker! Sophia ist schon länger auf den Geschmack von Microgreens gekommen, vor allem im Winter: „Ich achte darauf, dass mein Essen so frisch und regional wie möglich ist. Im Winter ist frisches Gemüse Mangelware oder hat oft lange Transportwege hinter sich. Nicht so die Microgreens von Heimgart. Sie kommen von der Ernte direkt auf den Teller – lokaler und frischer geht es also kaum.“

## Microgreens – einfacher Anbau

Wer Microgreens – auch ohne grünen Daumen – anbauen möchte, greift zu Heimgart. Der Mini-Garten wurde speziell für die Anzucht der Powerpflanzen entwickelt und funktioniert ganz ohne Erde und Gießen und das an 365 Tagen im Jahr. Heimgart ist komplett in Deutschland produziert, das Saatgut ist bio-zertifiziert und die Hardware spülmaschinentauglich und somit immer wieder verwendbar.

Das Heimgart Starterkit ist unter [www.heimgart.com](http://www.heimgart.com) zu einem Preis von 34,90 Euro erhältlich. Es besteht aus einer Porzellanschale von Seltmann Weiden, einem Edelstahlensatz sowie zwei bio-zertifizierten Saatpads. Ein 6er Pack Nachfüllpads kostet im Onlineshop 11,94 Euro. Es gibt die Sorten Gartenkresse, Rauke, Brokkoli, Radieschen, Rotkohl und Senf.

## Über Heimgart

Heimgart möchte urbanen Menschen die Möglichkeit geben, sich unabhängig, ökologisch und gesund selbst zu versorgen. Heimgart ist für Menschen, die Wert auf eine gesunde Ernährung mit wenig Aufwand legen und für Menschen, die wissen wollen, was sie auf dem Teller haben, die nachhaltig denken und für die Bio eine Überzeugung ist.

\*Huang H, Jiang, X, Xiao Z, Yu Lu et al. (2016). Red Cabbage Microgreens Lower Circulating Low-Density Lipoprotein (LDL), Liver Cholesterol, and Inflammatory Cytokines in Mice Fed a High-Fat Diet. *J. Agric. Food Chem.* 64 (48), 9161–9171

\*\*Carolyn F. Weber (2017). Broccoli Microgreens: A Mineral-Rich Crop That Can Diversify Food Systems. Department of Biological Sciences, Idaho State University, Pocatello

Pressekontakt

JOA  
concept+communication  
Marco Joa  
+49 176 2430 0951  
[marco@joa-concepts.com](mailto:marco@joa-concepts.com)

EASTSIDE IMPEX  
Handelsgesellschaft mbH  
Diana Hoffmann  
+49 30 9560 1533  
[dh@heimgart.com](mailto:dh@heimgart.com)