



Microgreens - Anbau



Materialien vorbereiten

- **Anzuchtgefäße** – z.B. Blumentopf-Untersetzer, Kunststoffschalen, alte Suppenteller oder Teetassen...
- **Samen (Bio!) vorbereiten** – Kresse eignet sich perfekt, zur Abwechslung auch Alfalfa, Rote Rüben, Senf, Rettich, Sonnenblumen, Rotkraut, Brokkoli, Kohlrabi, Rucola...
- **Erde oder Watte**

➡ Anbau-Experiment

- **Anzuchtgefäße** bereit stellen.
- Mit **Erde ca. 2 cm hoch befüllen**.
Die Pflänzchen wachsen auch auf Watte, auf Erde schmecken sie besser.
- **Samen dicht darauf verteilen und etwas andrücken**.
Tipp: Große Samen, wie Sonnenblumen oder Erbsen, vorher über Nacht in Wasser einweichen.
- **Mit Wasser gut befeuchten**. Sprühflaschen sind praktisch.
- Von nun an täglich mehrere Male prüfen, ob die **Samen feucht sind**. Sie dürfen nicht austrocknen.
- Nach ca. 7 bis 10 Tagen **ernten!**