

Microgreen Starterpaket

Pragmatisches und ergiebiges
Microgreen Bundle



DE-ÖKO-006
EU-Landwirtschaft

Enthält die beliebtesten Microgreen Saatgut-
Sorten, hochwertige Töpfe und Substrat.

www.microgreen-shop.com

Lieferumfang

- 1 5x5" Anzuchttopf (gelocht und ungelocht)
- 2 Feine, lockere Bio-Aussaaterde
- 3 Sprühflasche oder Ballbrause zum Besprühen
- 4 Bio-Saatgut (siehe Sortenliste)
- 5 Optional: kleine Waage, Schale zum Einweichen

Sortenliste & Mengen

Empfohlen je 5x5" Tray:

- Erbse - 30g
- Sonnenblume - 13g
- Radieschen - 5g
- Senf - 2g
- Rote Bete - 4g
- Rettich - 5g
- Rotkohl - 4g



Schritt 1: Vorbereitung der Samen

Einweichen:

- Nur bei Erbse, Sonnenblume & rote Bete
- Sorte für jeweils 8 Stunden in Wasser einweichen
- Danach gut abspülen und abtropfen lassen

Nicht Einweichen:

- Andere Samen wie Radieschen & Senf, Kohlrabi, Rettich, Rotkohl
- Grund: Diese Sorten verschleimen oder verklumpen

Schritt 2: Substrat vorbereiten

- Grüne 5x5" Töpfe gelocht in ungelochte Variante stellen
- Gelochten Topf bis zirka 1 cm unter den Rand mit Aussaaterde füllen
- Erde leicht andrücken
- Oberfläche mit der Sprühflasche oder Ballbrause gut anfeuchten, bis sie gleichmäßig feucht, aber nicht matschig ist

Verwendung von Kokosziegeln für 5x5 Tray

Ein Kokosziegel reicht genau für einen 5x5" Tray und bietet die ideale Basis für deine Microgreens.



So geht's:

- Lege den Kokosziegel in dein 5x5" Tray.
- Gib etwa Wasser dazu, damit der Ziegel aufquillt.
- Warte einige Minuten, bis der Ziegel vollständig aufgequollen ist.
- Verteile das angefeuchtete Substrat gleichmäßig im Tray und drücke es an – fertig zum Aussäen (Abstand zwischen angedrückter Erde und zum oberen Rand ca. 1 cm).

Schritt 3: Aussaat

- Samen gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen, dabei darauf achten, dass die Samen nicht verklumpt aufeinander liegen
- Tipp: Sonnenblume leicht mit Erde bedecken
- Andere Samen nicht bedecken, nur leicht andrücken
- Alles nochmal leicht befeuchten
- Danach 1x 5x5" Topf in schwarz ungelocht zur Abdeckung auf dem Saatgut platzieren und optional etwas zum Beschweren einlegen



Schritt 4: Dunkelphase (Keimung)

- Töpfe abgedeckt lassen
- An einen warmen, dunklen Ort (ca. 20-22 °C) stellen.
- 2× täglich den schwarzen Topf abnehmen, damit die feuchte Luft entweichen kann und zur Kontrolle, ob es zu trocken ist
- Wenn die Erde trocken ist, bitte leicht befeuchten. Gerade die Ränder neigen dazu, schneller trocken zu werden

Dauer:

- Erbse, Sonnenblume & rote Bete: ca. 3-4 Tage
- Andere Sorten: ca. 2-3 Tage

Schritt 5: Lichtphase (Wachstum)

- Wenn die Microgreens 1-2 cm hoch sind oder anfangen, das Abdecktray zu heben → Licht geben!
- Stelle sie an ein helles Fenster
- Weiter täglich feucht halten (nicht austrocknen lassen).



Schritt 6: Erntezeit

Je nach Sorte kannst du die Ernte nach 7-14 Tagen einplanen:

- Erbse & Sonnenblume:
10-14 Tage
- Radieschen, Senf, Kohlrabi, Rotkohl, Rote Bete & Rettich:
7-10 Tage
- Wenn die ersten echten Blätter sichtbar sind, sind deine Microgreens erntereif.

Ernte: Mit einer sauberen Schere knapp über der Erdoberfläche abschneiden.

Schritt 7: Nach der Ernte

- Übrig gebliebene Wurzeln & Erde können kompostiert oder im Gartenboden verteilt werden.
- Alle Bestandteile gründlich reinigen, bevor du die nächste Runde startest.
- Viel Spass und guten Appetit!



Zusätzliche Tipps

Vermeide stehendes Wasser im Topf (Stau = Schimmelgefahr).

Microgreens sind abgeschnitten einige Tage im Kühlschrank haltbar

- Erbse – bis zu ca. 10 Tagen
- Sonnenblumen – bis zu ca. 7 Tagen
- Restliche Sorten ca. 3 bis 5 Tage – je zarter die Sorten, umso weniger lange sind sie im Kühlschrank haltbar