PRESSEAUSSENDUNG

Regionalmedien, Publikum- und Fachmedien | November 2026

bellaflora Pflanzenexpertin gibt Tipps

Klein aber oho: Sprossen und Microgreens selbst ziehen

Mit Sprossen und Microgreens wächst innerhalb weniger Tage frisches Grün direkt auf der Fensterbank. Manche Sprossen sind bereits nach drei bis fünf Tagen erntereif. bellaflora Pflanzenexpertin Bettina erklärt, welche Sorten sich für den Einstieg eignen, wie die Anzucht gelingt und welche typischen Fehler sich vermeiden lassen.

Auch wenn die Begriffe oft gemeinsam genannt werden, unterscheiden sich Sprossen und Microgreens in ihrer Anzucht und Ernte. Sprossen werden ohne Erde im Sprossenglas gezogen und benötigen kein Licht. Je nach Sorte sind sie nach drei bis fünf Tagen erntereif und werden mitsamt Wurzeln gegessen. Microgreens wachsen hingegen in Erde oder auf einer geeigneten Unterlage und brauchen Licht. „*Microgreens sind unkompliziert in der Anzucht, brauchen kaum Platz und funktionieren auch auf der Fensterbank. Schon nach kurzer Zeit lässt sich beobachten, wie aus den Samen frisches Grün entsteht. Das sorgt für ein schnelles Erfolgserlebnis und macht das eigene Anbauen auch für Menschen ohne Garten oder Balkon interessant*“, erklärt bellaflora Pflanzenexpertin Bettina.

Einfach loslegen: Sorten und Ausstattung

Wer Sprossen und Microgreens zum ersten Mal selbst ziehen möchte, kann mit unkomplizierten Sorten starten. Zu den Klassikern zählt Kresse, aber auch Radieschen, Erbsen, Linsen, Sonnenblumen oder Rotkohl eignen sich gut. Fertige Saatgutmischungen bieten eine gute Möglichkeit, unterschiedliche Sorten kennenzulernen. Für die Anzucht von Microgreens braucht es nur wenige Dinge: Bio-Saatgut, eine Keimschale mit Wasserabzugslöchern, torffreie Aussaaterde oder Kokosfaser beziehungsweise eine passende Unterlage wie Küchenpapier, Sprühflasche und Wasser. Für die erste Zeit nach der Aussaat empfiehlt Bettina eine Abdeckung, etwa mit einem Deckel, durchsichtiger Folie oder einer zweiten Keimschale.

Auf den richtigen Standort kommt es an

Microgreens fühlen sich an einem hellen Standort ohne direkte Sonneneinstrahlung besonders wohl. Ideal sind Temperaturen zwischen 18 und 22 Grad. In der Keimphase werden die Samen ein- bis zweimal täglich mit zimmerwarmem Leitungswasser besprüht und anschließend wieder abgedeckt. Später wird besser von unten gegossen: Dazu die Keimschale für etwa zehn Minuten in eine flache Wasserschale stellen. Staunässe sollte unbedingt vermieden werden.

Schon nach wenigen Tagen erntebereit
Wann geerntet werden kann, hängt von der Sorte ab. Bei Microgreens ist der richtige Zeitpunkt erreicht, wenn die Keimblätter vollständig ausgebildet sind und sich die ersten echten Blätter zeigen. Dann werden sie mit einem scharfen, sauberen Messer oder einer Schere knapp über der Erde abgeschnitten. Sprossen sind erntereif, wenn sie etwa zwei bis fünf Zentimeter lang sind, und sollten vor dem Verzehr gründlich durchgespült werden.

Typische Fehler bei der Anzucht vermeiden
Zu den häufigsten Fehlern zählt, dass die Keimschalen in der Keimphase nicht abgedeckt werden, zu viel gegossen wird oder die Schalen zu kühl stehen. Sprossen im Sprossenglas sollten zweimal täglich gründlich mit frischem Wasser durchgespült werden. Feine, weiße Haarwurzeln an den Keimlingen sind kein Grund zur Sorge. Bildet sich hingegen ein weißer Belag über größere Teile der Pflanze oder riecht es im Keimglas beziehungsweise in der Saatschale muffig oder faulig, sollten die Keimlinge nicht mehr verzehrt werden. „Feine, weiße Haarwurzeln werden häufig mit Schimmel verwechselt. Entscheidend ist, genau hinzusehen und auch auf den Geruch zu achten“, erklärt Bettina.

Frisch geerntet direkt auf den Teller
Sprossen und Microgreens lassen sich vielseitig in der Küche verwenden. Frisch geerntet eignen sie sich als Topping für verschiedene Gerichte, für Salate und Aufstriche oder ganz unkompliziert auf dem Butterbrot. Besonders gut schmecken sie direkt nach der Ernte. Eine Ausnahme bilden Sprossen und Microgreens aus Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Erbsen. Diese sollten vor dem Verzehr erhitzt werden.

Über bellaflora
bellaflora ist Österreichs führendes Unternehmen für naturnahes Gärtnern und Dekorieren. Das Unternehmen wurde 1978 gegründet. In den 26 bellaflora Filialen und einem Salon Verde sind derzeit rund 550 Mitarbeiterinnen*innen beschäftigt, darunter 38 Lehrlinge. Das Unternehmen steht in österreichischem Privateigentum. Die Firmenzentrale befindet sich in Leonding bei Linz.

Bild 1: 

Bildtext: Microgreens lassen sich mit wenig Aufwand auf der Fensterbank ziehen und sorgen schon nach kurzer Zeit für frisches Grün.
Fotocredits: bellaflora/iStock (Abdruck bei Nennung honorarfrei)

Bild 2: 

Bildtext: bellaflora Pflanzenexpertin Bettina erklärt, worauf es bei Sprossen und Microgreens ankommt.
Fotocredits: bellaflora (Abdruck bei Nennung honorarfrei)

Pressekontakt: Impuls Kommunikation | Jana Reschenhofer
4020 Linz | Scharitzerstraße 12
jana@impulskommunikation.at | Tel. +43 676 611 3042
www.impulskommunikation.at | www.facebook.com/impulskommunikation