

Microgreens

5 Tipps: Gesünder mit den kleinen Grünen



Mikrogrün selbst anpflanzen: mit Bio-Saatgut und Bio-Kräutererde.

Jungkresse, Mini-Brokkoli, Baby-Rucola: Warum Mikrogrün mehr Vitalstoffe in Ihre Ernährung bringt – und eine gute Portion Achtsamkeit in Ihren Alltag.

von LISA TÜRK

KEIN ANDERES GEMÜSE strotzt so vor Vitalität, Kraft und Gesundheit wie Microgreens, auch Blattgrün, Babygrün, Keimgrün oder Grünkraut genannt. Die etwa 2,5 bis 7,5 cm kleinen essbaren Keimpflänzchen, die ein bis zwei Wochen nach der Aussaat und dem Sprossenstadium geerntet werden, entwickeln sich aus den Samen von Brokkoli, Radieschen, Karotte, Bockshornklee, Sonnenblumen, Erbsen, Grünkohl und Ähnlichem. Was Microgreens so gesund macht? Elisabeth Koller, Ernährungstrainerin und Fachexpertin für Darmgesundheit, nennt fünf Gründe:

1 Um ein Vielfaches mehr Nährstoffe.

Mikrogrün enthält etwa vierzigmal mehr Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe als erwachsenes Gemüse. Denn: Um überhaupt in die Höhe schießen zu können, tragen die Jungpflänzchen Energie in hochkonzentrierter Form in sich. Beim Keimprozess kommt es also zu einer Potenzierung der Nährstoffe, die ohnehin schon im jeweiligen Gemüse enthalten sind. Im Falle von Brokkoli sind das etwa Vitamin C und Magnesium, in Kresse unter anderem Kalium, Kalzium und Eisen.

2 Booster fürs Immunsystem.

Microgreens sind reich an Chlorophyll. Der grüne, durch Sonnenlicht gebildete Pflanzenstoff ist für die Pflanze im Zuge der Photosynthese lebenswichtig – und gilt auch für den Menschen als Immunbooster. Denn

Chlorophyll, das dem menschlichen Blut strukturell sehr ähnlich ist, wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und unterstützt die Zellaktivierung und -erneuerung.


3 Wohltat für den Darm.

Dank ihrer aktiven Enzyme tragen Microgreens auch zu einer gesunden Verdauung bei. Sie spalten große Nahrungsmoleküle in kleinere Einheiten auf, die dann von den Zellen der Darmschleimhaut aufgenommen und ins Blut abgegeben werden. Enzyme sind zudem für viele weitere Stoffwechselfvorgänge essenziell – darunter die Regeneration von Zellen oder Gewebe, die Beseitigung von Abfallstoffen und Giften sowie die Unterstützung der Abwehrzellen.

4 Kleine Achtsamkeitstrainer.

„Im durchgetakteten Alltag tendieren wir oft dazu, hastig zu essen. Die unterschiedlichen Geschmacksnuancen von Microgreens – von mild, erfrischend, scharf-würzig bis hin zu süßlich – laden dazu ein, unsere Nahrung wieder stärker und bewusster wahrzunehmen“, so Koller. Auch der Prozess des Säens, Pflegens und Erntens sei mit Achtsamkeit, Entschleunigung und Dankbarkeit verbunden: „Sich um ein Pflänzchen zu kümmern, kann auch für Kinder eine schöne und wichtige Erfahrung sein.“

5 Pimp Your Lunch.

Dank Microgreens ist mittags sogar das Butterbrot ohne schlechtes Gewissen erlaubt: „Mikrogrün eignet sich optimal dazu, Speisen rasch und einfach geschmacklich zu verfeinern, frischer, ansprechender und gesünder zu gestalten.“ Ganz nach dem Motto: „Make it easy!“ Grünen Daumen brauchen Sie zum Anbau von Mikrogrün keinen. Qualitativ hochwertiges Bio-Saatgut und Bio-Kräutererde sind allerdings das A und O. Dann dürfen Sie sich auf das Ergebnis freuen. 



Die Expertin

Elisabeth Koller ist dipl. Ernährungstrainerin & Fachexpertin für Darmgesundheit. elisabethkoller.at



PRIMAVERA®

WERBUNG

FOTOS: PRIMAVERA



Duftende Glücksmomente

Das Glück ist eine facettenreiche und sehr persönliche Angelegenheit. Glücksforscher sagen, dass wir Glück nicht einfach finden oder erreichen, sondern unser Glücksempfinden selbst beeinflussen und kultivieren können. Auf die Perspektive kommt es an: Meist haben wir die Freiheit, selbst Entscheidungen zu treffen und unser Glück in die Hand zu nehmen. Wer diese Haltung verinnerlicht, kommt dem Glück schon einen Schritt näher.

Was hilft uns, glücklicher zu sein?

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Daher erfahren wir Glück in der Begegnung mit anderen Menschen, im Austausch, in der Nähe mit anderen.

Naturreine, spritzige, fruchtig-süße Zitrusöle gelten als wahre Stimmungsbooster, die uns sofort heiter stimmen können. Drei beliebte **ätherische Zitrusöle** gibt es passend in einem Set. Das Trio „**Duftendes Zitrusglück**“ aus **Grapefruit bio**, **Orange bio** und **Zitrone bio** sorgt im Nu für gute Laune. Perfekt, um dir oder deinem Lieblingsmenschen eine duftende Portion Freude zu schenken.

Neben den Zitrusdüften gehören auch einhüllende Düfte wie z. B. **Neroli**, **Ylang-Ylang**, **Vanille**, **Tonka** sowie der **Himalayakiefer** zu wahren **Glücklichmachern**. Sie fördern die Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen, den sogenannten „**Glückshormonen**“, wie Serotonin und Endorphinen. Diese sorgen für eine positive Stimmung, verbessern unseren Schlaf und stärken das innere Gleichgewicht.

Diese ätherischen Öle unterstützen uns dabei, mit unserer Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu kommen, uns zu fokussieren und wirken sich ganzheitlich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Schau dir hier weitere Tipps an, wie du deinen Alltag glücklicher gestalten kannst und lass dich dabei von den duftenden Produkten der PRIMAVERA Glücksgefühle-Reihe beim Glücklichen unterstützen.



www.primaveralife.com

