



Pressemitteilung

## Heimgart macht deine Küche zum Superfood Garten.

Jetzt Microgreens ganz einfach selbst ziehen – ohne Erde, ohne Gießen!

Küchengärtner aufgepasst! Ab dem 9. Oktober 2017 gibt es einen neuen Liebling auf der Fensterbank. Er heißt Heimgart und mit ihm lässt sich endlich das Trendfood Microgreens mit minimalem Aufwand und ohne grünen Daumen selbst ziehen. Microgreens sind die Keimpflanzen verschiedener Gemüsesorten – jung geerntet, mit vollem Geschmack und mit einer deutlich höheren Konzentration an Vitalstoffen als ihre großen Geschwister! Spitzenköche haben die kleinen Supertalente schon lange für sich entdeckt. Nun können alle Foodies ihre Salate, Bowls, Smoothies und viele andere Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte selbst damit verfeinern. Die Heimgart Microgreens gibt es zunächst in den sechs Sorten Gartenkresse, Rauke, Brokkoli, Radieschen, Rotkohl und Senf auf [heimgart.com](http://heimgart.com).

## Ganzjähriges Superfood

Microgreens sind echte Powerpflänzchen. Sie sind größer als Sprossen, kleiner als Baby Leaves und stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Das weiß auch Niko Rittenau, Ernährungsberater mit dem Fokus auf pflanzlicher Ernährung und Mitbegründer des Plant Based Institutes in Berlin. Zusammen mit Heimgart möchte er so vielen Menschen wie möglich die grünen Supertalente schmackhaft machen und erklärt: „Die Konzentration an Vitalstoffen in den Keimpflanzen ist um ein vielfaches höher als bei ihren großen Geschwistern, dem ausgewachsenen Gemüse. Das macht Microgreens zu gesunden Kraftpaketen und das sogar über die Wintermonate.“



„Eine hohe Konzentration an Vitalstoffen macht Microgreens zu gesunden Kraftpaketen.“  
Niko Rittenau  
[www.nikorittenau.com](http://www.nikorittenau.com)

## Einfach geniessen

Heimgart ist ein speziell auf die Anzucht von Microgreens abgestimmtes Indoor Farming System. Einmal gewässert und ganz ohne Erde sprießen bereits nach wenigen Tagen die ersten Blättchen. Dafür etwas Wasser in die eigens für Heimgart entwickelte Porzellanschale von Seltmann Weiden geben. Anschließend die Saatpads auf den dazugehörigen Edelstahlensatz legen, Anzuchtabdeckung darüber legen und abwarten. Den Rest machen die Microgreens von ganz alleine – kein weiteres Gießen mehr nötig. Schale und Einsatz können übrigens dauerhaft genutzt werden und sind spülmaschinengeeignet.



## Natürlich verantwortungsvoll

Alle Komponenten von Heimgart – von der Schale bis zum Saatpad – werden in Deutschland hergestellt und verarbeitet. Das Saatgut ist aus ökologischem Anbau und genauso biozertifiziert wie das gesamte Saatpad aus Naturfaservlies und Leinendocht. Die Pads sind frei von Konservierungsmitteln, kompostierbar und werden in den Behindertenwerkstätten des Deutschen Roten Kreuzes in Potsdam hergestellt – denn auch soziales Engagement liegt Heimgart am Herzen.

## Beliebt bei Kochprofis und Foodies

Vegan Queen, Kochbuchautorin und Köchin Sophia Hoffmann legt besonderen Wert auf Nachhaltigkeit und bewussten Konsum. Kein Wunder also, dass Heimgart bereits einen festen Platz auf ihrer Fensterbank gefunden hat. „Ich liebe die Frische und den intensiven Geschmack der kleinen Pflänzchen. Am liebsten verwende ich sie zur essbaren Deko, oder um anderen Gerichten das gewisse Extra zu verleihen“. Ab sofort zeigt Sophia exklusiv für Heimgart, wie sie mit den Keimpflanzen Abwechslung und Spaß in ihre Küche bringt. Neben Sophia hat auch der Vegetarierbund Deutschland e.V. Heimgart vorgetestet. Das Ergebnis: Über 90 Prozent der 109 Tester haben die Bestnote vergeben und würden Heimgart uneingeschränkt weiterempfehlen. We like!



„Ich liebe die Frische und den Geschmack  
der kleinen Pflänzchen.“  
Sophia Hoffmann  
[www.sophiahoffmann.com](http://www.sophiahoffmann.com)

Ab 9. Oktober 2017 ist das Heimgart Starterkit unter [heimgart.com](http://heimgart.com) zu einem Preis von 29,95 Euro erhältlich. Es besteht aus einer Porzellanschale von Seltmann Weiden, einem Edelstahlinsatz sowie zwei bio-zertifizierten Saatpads. Die Nachfüllpads kosten 1,99 Euro und sind in den Sorten Gartenkresse, Rauke, Brokkoli, Radieschen, Rotkohl und Senf erhältlich.

Umfangreiches Bildmaterial gibt es unter [heimgart.com/presse](http://heimgart.com/presse)

### 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)

# Drei Personen, drei Fragen, drei Antworten...

Im Interview

Niko Rittenau, Ernährungsberater mit dem Fokus auf pflanzlicher Ernährung, Sophia Hoffmann, Köchin, Kochbuchautorin, Vegan Queen und Heimgart Botschafterin sowie Denis Sauermann und Carsten Wannemüller, die Heimgart Erfinder.

## Drei Fragen an Niko Rittenau, Ernährungsberater für Heimgart mit dem Fokus auf pflanzlicher Ernährung



### Was genau sind Microgreens?

Microgreens sind frisch gekeimte Jungpflanzen, auch Keimpflanzen genannt. Anders gesagt sind sie kleine Versionen von uns vertrauten Gemüsesorten wie Brokkoli, Rauke oder Rotkohl. Diese Keimpflänzchen haben bereits Blätter entwickelt und befinden sich in einem frühen Wachstumsstadium zur Pflanze. Daher schmecken viele Microgreens auch wie ihre ausgewachsenen Pendanten, sind in ihrer Struktur nur wesentlich zarter, was sie für die Verwendung in der Küche überaus interessant macht. Bei den meisten Microgreens handelt es sich um Dunkelkeimer. Das heißt, um sprießen zu können benötigen sie eine vor Licht geschützte Umgebung. Anfangs sind die Blätter der jungen Triebe noch gelblich, werden durch den Kontakt mit der Sonne und durch die Entstehung von Chlorophyll aber recht rasch grün und sind je nach Sorte nach 5 bis 15 Tagen bereit zur Ernte.

### Warum sind Microgreens so gesund?

Microgreens sind sowohl aus einem ernährungsphysiologischen als auch ernährungspsychologischen Blickwinkel heraus gesund und interessant. Ernährungsphysiologisch stellen sie eine ganzjährig verfügbare Variante von grünem Blattgemüse dar, welches auch im Winter zu Hause wunderbar wächst. Zwischen Ernte und Verzehr vergehen meist nur wenige Minuten, wodurch ihre Nährstoffe keinen Lagerungsverlust und sonstigen Einflüssen unterliegen. Hinzu kommt, dass die getrockneten Samen sehr lange halt- und lagerbar sind - mit etwas Vorausplanung kann man somit jederzeit frisches Blattgrün ziehen.

Microgreens sind weiterhin, wie alle vollwertigen pflanzlichen Lebensmittel, reich an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders die antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffe vieler Microgreens sowie ihr hoher Gehalt an Vitaminen wie Folsäure und Vitamin C, machen sie zu unschlagbaren Gesundheits-Boostern. Je nach Art und Anbau enthalten sie sogar eine dichtere Konzentration an Nährstoffen als die ausgewachsenen Pflanzen.

Aus ernährungspsychologischer Sicht sind Microgreens interessant, weil sie uns dazu bringen, uns über das reine Kaufen, Zubereiten und Essen hinaus, mit unserer Nahrung zu beschäftigen. Durch das Heranziehen von Pflanzen und das Zuschauen beim Wachsen konnte ich bei vielen Menschen ein allgemein verbessertes Essverhalten feststellen.

### Warum wurde bislang so wenig über Microgreens gesprochen?

Ich denke, dass dies an mehreren Faktoren liegt. Zum einen fehlt eine Person, welche diesen Trend in den Medien so verkörpert, wie es vor einigen Jahren Victoria Boutenko bei den grünen Smoothies oder Matthew Kenney beim Thema „Raw Food“ gemacht haben. Zum anderen fehlte bis jetzt in Deutschland, zumindest nach meiner Kenntnis, eine so ansprechende und einfache Lösung wie Heimgart für die Zucht zu Hause. Auf Gastronomiemessen und bei vielen Spitzenköchen, bei denen ich zu Gast sein durfte, spielen Microgreens vor allem aufgrund ihres Aussehens und ihres Geschmacks schon lange eine Rolle und ich freue mich, wenn nun auch vermehrt Microgreens in den eigenen vier Wänden angebaut werden.

## Drei Fragen an Sophia Hoffmann, Köchin, Kochbuchautorin, Vegan Queen und Heimgart Botschafterin



### Wie passen Heimgart und Du zusammen?

Ich bin verliebt in Gemüse und in frische regionale Zutaten. Und was ist regionaler als der Anbau in der eigenen Küche? Die Microgreens von Heimgart bieten auch im Winter eine tolle Möglichkeit wertvolle Nährstoffe so frisch wie möglich zu beziehen, ohne dabei den ökologischen Fußabdruck durch lange Transportwege zu belasten. Die Nachhaltigkeit von Produkten ist für mich essentiell. Heimgart ist – genauso wie ich – in Berlin zuhause und produziert ausschließlich in Deutschland, das finde ich toll.

### Wofür verwendest Du Microgreens am liebsten?

Es gibt unzählige Einsatzmöglichkeiten: Ob als dekorative Zugabe für einen Salat auf Gemüsebasis, als herzhaft-frische Suppeneinlage, für grüne Smoothies oder als Basis für ein gesundes Pesto, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Was ist das Besondere an Microgreens?

Sie haben einen wesentlich intensiveren Geschmack als Sprossen und zudem einen höheren Nährwert. Ihre Textur ist einzigartig und gibt jedem Gericht einen besonderen Frische-Kick. Abgesehen davon, sehen sie einfach wunderschön aus und sind auch als Deko- und Plating-Element toll. In der Spitzengastronomie sind Microgreens seit langem ein Basisprodukt, dank Heimgart kann nun jeder darauf zugreifen.

## Drei Fragen an Heimgart



### Woher kam die Idee für Heimgart?

Denis Sauermann, Heimgart Erfinder: „Ich war vor einigen Jahren in den USA und habe dort zum ersten Mal Microgreens gesehen und probiert. Als Vegetarier ernähre ich mich leidenschaftlich gern gesund und beschäftige mich mit Trends und Innovationen der grünen Branche. Da hat mich der Ehrgeiz gepackt, Microgreens auch nach Deutschland zu bringen. Wir wollten ein Anzuchtssystem entwickeln, welches einfach in der Handhabung, sauber und hygienisch ist und dazu noch hohe Erträge bringt. Zusammen mit meinem Geschäftspartner Carsten Wannemüller haben wir zwei Jahre getüftelt, probiert und unzählige Prototypen getestet. Am Ende ist Heimgart entstanden: Ein einfach zu benutzendes System mit guter Keimquote, aus hochwertigen nachhaltigen Materialien und mit bio-zertifizierten Saatpads. Und es sieht auch noch schön aus.“

### Welche Vision steht hinter Heimgart?

„Wir möchten 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. Mit Heimgart bekommen nun auch diejenigen die Möglichkeit, zu Hause zu gärtnern, die bislang aus Zeitgründen, Mangel an Know-How oder dem fehlenden grünen Daumen davon Abstand genommen haben. Uns sind nachhaltige Produkte wichtig. Deshalb kann die Porzellanschale und der Edelstahlinsatz immer wieder verwendet werden“, so Carsten Wannemüller, Heimgart Erfinder.

### Welche Pläne habt ihr mit Heimgart?

„In der Anfangsphase wird Heimgart im Online-Shop, auf regionalen Märkten und Messen erhältlich sein. Ab 2018 planen wir auch eine Einführung in Biofachmärkten und bei ausgesuchten Einzelhändlern. Im nächsten Schritt möchten wir nach Europa und in die USA expandieren“, Denis Sauermann und Carsten Wannemüller, Heimgart Erfinder.

Pressekontakt

JOA  
concept+communication  
Marco Joa  
+49 176 2430 0951  
marco@joa-concepts.com

EASTSIDE IMPEX  
Handelsgesellschaft mbH  
Diana Hoffmann  
+49 30 9560 1533  
dh@heimgart.com

# Alles über Heimgart und Microgreens

## Microgreens

### Was sind Microgreens?

Microgreens gibt es als Gemüse und Kräuter. Im Unterschied zur ausgewachsenen Pflanze werden sie ganz jung als Keimpflanzen geerntet und schmecken dadurch besonders frisch, zart und intensiv.

### Warum sind Microgreens so gesund?

Die Konzentration an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist um ein Vielfaches höher als bei ausgewachsenem Gemüse. Auch in Sachen Frische sind Microgreens dem klassischen Gemüse weit überlegen – und das auch in den Wintermonaten. Sie kommen direkt nach der Ernte auf den Teller.

### Wofür verwendet man Microgreens?

Microgreens werden als Zutat oder zur Dekoration verwendet. Sie verfeinern Salate, Suppen, Bowls, Pasta, Smoothies oder auch Fleisch- und Fischgerichte. Die kleinen Powerpflänzchen sind echte Eye-Catcher und stecken gleichzeitig voller Nährstoffe.

## Anzucht Zuhause

### Woraus besteht das Starterkit von Heimgart?

Das Starterkit besteht aus einer Porzellanschale von Seltmann Weiden, einem Edelstahlinsatz und zwei bio-zertifizierten Saatpads.

### Wie zieht man die Microgreens von Heimgart?

Die Anzucht ist einfach:

1. Wasser bis zum Eichstrich in die Porzellanschale füllen.
2. Beide Saatpads auf das Edelstahlblech legen und mit dem Docht nach unten in die Schale tauchen.
3. Mit den Anzuchtabdeckungen abdunkeln und abwarten.

Die heranwachsenden Microgreens schieben sie nach wenigen Tagen zur Seite und die Abdeckungen können danach vollständig entfernt werden.

### Wann können die ersten Pflanzen geerntet werden?

Die ersten Pflanzen können nach ein paar Tagen geerntet werden, wenn sie saftig grün und etwa einen Daumen lang sind.

## Kaufen

### Wo kann Heimgart gekauft werden?

Heimgart gibt es ab Oktober im Heimgart Online-Shop unter [heimgart.com](http://heimgart.com).

### Gibt es Heimgart auch im Einzelhandel?

Im Laufe des nächsten Jahres wird es Heimgart auch in Biofachmärkten und im ausgewählten Einzelhandel geben.

### Wie viel kostet Heimgart?

Das Starterkit kostet 29,95 Euro, das Nachfüllpad kostet 1,99 Euro.

Die Porzellanschale fasst zwei Saatpads.

## Saatpads

### Wie und wo werden die Saatpads hergestellt?

Heimgart war es wichtig, die Saatpads in einer gemeinnützigen Einrichtung in Deutschland zu produzieren: Nachhaltig und fair. Die Saatpads werden deshalb in Handarbeit in den Behindertenwerkstätten des Deutschen Roten Kreuzes in Potsdam hergestellt. Dabei hat Heimgart die Produktionsprozesse entwickelt und eingeführt. Bei regelmäßigen Besuchen vor Ort wird neben der Qualitätskontrolle auch immer wieder an der Optimierung der Produktionsabläufe gearbeitet.

### Woraus bestehen die Saatpads?

Die Saatpads bestehen aus einem Naturfaservlies, natürlichem Klebe- und Bindemittel, Leinendocht und den Samen. Alle Komponenten sind bio-zertifiziert und kompostierbar.

## Saatgut

### Woher kommen die Samen?

Das Saatgut stammt von deutschen Saatgutunternehmen und ist nach der EU-Richtlinie Biosamen zertifiziert.

### Welche Geschmacksrichtungen gibt es?

Derzeit gibt es Gartenkresse, Rauke, Brokkoli, Radieschen, Rotkohl und Senf. Weitere Geschmacksrichtungen sind in Planung.

## Schale

### Woraus besteht die Schale?

Die Heimgart Schale wurde in Zusammenarbeit mit Seltmann Weiden entwickelt und besteht aus doppelt und hart gebranntem Porzellan. Das macht sie robust und langlebig. Es wurde ganz bewusst auf Kunststoff verzichtet, damit sie wiederverwendbar und nachhaltig ist.

### Wie kann die Schale gereinigt werden?

Die Schale und auch der Edelstahlinsatz können problemlos im Geschirrspüler gereinigt werden. Hygienisch, sauber und nachhaltig.