HEIMGART®

DE-ÖKO-070
EU-Landwirtschaft

BIO nach EG-Öko-Verordnung

heimgart · engagement ·

VEGAN

Seltmann Weiden

**Pressemitteilung**

# Heimgart macht deine Küche zum Superfood Garten.

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

Küchengärtner aufgepasst! Es gibt einen neuen Liebling auf der Fensterbank. Er heißt Heimgart und mit ihm lässt sich das Superfood 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! Kein Wunder also, dass die kleinen Power-Pflanzen so gut wie jedem Gericht einen gesunden und kulinarischen Extra-Kick verleihen.

Die Heimgart Microgreens gibt es derzeit in den sechs Sorten Gartenkresse, Rauke, Brokkoli, Radieschen, Rotkohl und Senf auf heimgart.com.

## Einfach genießen

Heimgart ist ein speziell auf die Anzucht von Microgreens abgestimmtes Indoor Gardening 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 Edelstahleinsatz 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 stammt aus ökologischem Anbau und ist genauso biozertifiziert wie das gesamte Saatpad aus Naturfaservlies und Leinendocht. Die Pads sind frei von Konservierungsmitteln, kompostierbar und werden in Zusammenarbeit mit einer gemeinnützigen Werkstatt hergestellt – denn auch soziales Engagement liegt Heimgart am Herzen.

## 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. „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

## Kulinarische Multitalente

In die Küchen von Foodies haben Microgreens längst Einzug gehalten. Dort werden sie vor allem für ihre Frische, ihren würzigen Geschmack und ihre ganzjährige Verfügbarkeit geschätzt. Außerdem kommen die kleinen Pflänzchen auf vielfältige Art und Weise auf den Teller: als essbare Dekoration, zu Pesto und Marinaden verarbeitet oder als Topping für Salate, Suppen, Fisch, Fleisch und Co. Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, findet auf dem Heimgart Blog unter heimgart.com/blog jede Menge Microgreens Rezepte zum Nachkochen und Ausprobieren.

Apropos ausprobieren: Auch ProVeg Deutschland e.V. (ehemals Vegetarierbund Deutschland e.V.) hat Heimgart getestet und für gut befunden. Das Ergebnis: Über 90 Prozent der 109 Tester haben die Bestnote vergeben und würden Heimgart uneingeschränkt weiterempfehlen.

## Das Starter-Kit

Das Heimgart Starter-Kit ist unter heimgart.com zu einem Preis von 34,90 Euro erhältlich. Es besteht aus einer Porzellanschale von Seltmann Weiden, einem Edelstahleinsatz sowie zwei bio-zertifizierten Saatpads. Ein 6er Pack Nachfüllpads kostet im Onlineshop 11,94 Euro. Es gibt die Sorten Gartenkresse, Rauke, Brokkoli, Radieschen, Rotkohl und Senf.

Weitere Informationen und Bildmaterial finden Sie unter
heimgart.com/presse


**Pressekontakt**

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

EASTSIDE IMPEX
Handelsgesellschaft mbH
Sarah Stritz
+49 30 9560 1532
st@heimgart.com

# 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 Pendants, 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 Lagerungsverlusten und sonstigen Einflüssen unterliegen. Hinzu kommt, dass die trockenen Samen sehr lange haltund 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 sekun dären Pflanzenstoffe vieler Microgreens sowie ihr hoher Gehalt an Vitaminen wie Folsäure und Vitamin C, machen sie zu unschlagbaren GesundheitsBoostern. 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.

Interview

# Drei Fragen an...

## Heimgart Erfinder Denis Sauermann und Carsten Wannemüller.

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 Anzuchtsystem 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 biozertifizierten 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 KnowHow oder dem fehlenden grünen Daumen davon Abstand genommen haben. Uns sind nachhaltige Produkte wichtig. Deshalb kann die Porzellanschale und der Edelstahleinsatz immer wieder verwendet werden", so Carsten Wannemüller, Heimgart Erfinder.

Was ist das Besondere an Heimgart?

Es gibt ein immer größeres Bewusstsein für nachhaltige Bio-Produkte wie Heimgart, wobei die Tendenz einen dauerhaften Wandel aufzeigt. Die Menschen möchten wissen, was sie auf dem Teller haben und wo es herkommt. Mit Heimgart bieten wir ein einzigartiges Rundum-sorglos-Paket, das genau diese Aspekte erfüllt. Denn Heimgart entspricht nicht nur in punkto Nachhaltigkeit den Bedürfnissen der Gesellschaft, sondern ist auch ein regionales Produkt, das hohe Qualitätsansprüche erfüllt. In Kombination mit der einfachen Funktionsweise und dem minimalistischen, eleganten Design entspricht Heimgart dem heutigen Zeitgeist.


Pressekontakt

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

EASTSIDE IMPEX
Handelsgesellschaft mbH
Sarah Stritz
+49 30 9560 1532
st@heimgart.com

Factsheet

# 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 Viel f aches 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 Starter-Kit von Heimgart?
Das Starter-Kit besteht aus einer Porzellanschale von Seltmann Weiden, einem Edelstahleinsatz 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 gekau werden?
Heimgart gibt es im Heimgart Online-Shop unter heimgart.com oder bei ausgewählten Einzelhändlern.

Wie viel kostet Heimgart?
Das Starter-Kit kostet 34,90 Euro. Ein 6er Pack Nachfüllpads kostet im Onlineshop 11,94 Euro. Die Porzellanschale fasst zwei Saatpads. 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 Edelstahleinsatz können problemlos im Geschirrspüler gereinigt werden. Hygienisch, sauber und nachhaltig.