

ČO SÚ TO MIKROGREENY

a prečo by Vás to malo zaujímať ?

Určite už ste videli maličkú zeleninu - formálne známu ako mikrogreeny - štylovo zdobiť Vaše jedlo ako obloha alebo v zálievke na Vašom šaláte. Ale čo presne sú mikrogreeny, okrem zrejmého faktu, že sú veľmi maličké?

HISTÓRIA

Mikrogreeny sú v podstate výhonky jedlej zeleniny a bylín, a aj keď sú v poslednej dobe veľmi populárne, využívajú sa snáď v každej kaviarni či reštaurácii, v skutočnosti kuchári zahrňovali mikrogreeny do svojich pokrmov už v 80. rokoch.



AKO ICH VYUŽÍVAŤ

Kuchári využívajú mikrogreeny k vylepšeniu vzhľadu, chuti aj vône pokrmov. Mikrogreeny dodajú bohatú chuť s komplexným a intenzívnym profilom. Okrem toho dodajú aj zaujímavý textúrny kontrast. Pridajte pár kúskov mikrogreenov do pokrmu a posuňte ho na novú úroveň..

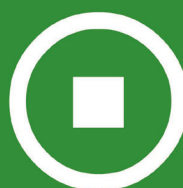
ZKÚSTE ICH PRIDAŤ DO:



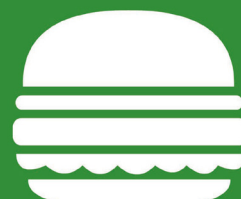
ŠALÁTOV



SMOOTHIES



SUSHI



BUGEROV

PREČO POUŽÍVAŤ MIKROGREENY?

Organicky vypestované: Nie sú použité žiadne postreky alebo GMO.

Vysoká výživová hodnota: Obsah vitamínov je 20 násobný v počiatočnej fáze klíčenia.

Jednoduché: Mikrogreeny si utrhnete, kedy potrebujete.

Rýchle: Väčšina mikrogreenov je požívateľná už behom týždňa od zasadenia. Tiež ich môžete zbierať častejšie a vo väčšom množstve oproti bežnej zelenine.

Raw: Môžete ich jesť čerstvo utrhnuté.

Chutné: Čo chutí lepšie, ako čerstvo natrhnaná zelenina? Použite ju v šalátoch, sendvičoch, pridajte do štiav a smoothies, alebo do Vami pripravovaného pokrmu, ak chcete dodať viac chuti.

Vyšší počet enzýmov: Mikrogreeny obsahujú 100 krát viac enzýmov ako čerstvé ovocie a zelenina!

Viac esenciálnych mastných kyselín a vlákniny: Mikrogreeny sú skvelým zdrojom mastných kyselín a vlákniny. Tie sú násobne navýšené v období klíčenia.

Zvýšená biodostupnosť minerálov a proteínov: Keď semená začínajú klíčiť, minerály ako vápnik a magnézium sa viažu na bielkoviny v semenách, čo ich sprístupní k využitiu Vaším telom.

Pre zdravé srdce: Niektoré mikrogreeny majú schopnosť znižovať cholesterol, čo pomáha udržiavať srdce zdravé.