

# CO JSOU TO MIKROGREENY

## a proč by vás to mělo zajímat?

Určitě už jste viděli malinkou zeleninu – formálně známou jako mikrogreeny – stylově zdobit vaše jídlo jako obloha nebo v zálivce na vašem salátu. Ale co přesně jsou mikrogreeny, kromě zřejmého faktu, že jsou velmi malé?

### HISTORIE

Mikrogreeny jsou v podstatě výhonky jedlé zeleniny a bylinek, a i když jsou v poslední době velmi populární, využívány snad v každé kavárně či restauraci, ve skutečnosti kuchaři zahrnovali mikrogreeny do svých pokrmů již v 80. letech.



### JAK JE VYUŽÍVAT

Kuchaři využívají mikrogreeny k vylepšení vzhledu, chutě i vůně pokrmů. Mikrogreeny dodají bohatou chuť s komplexním a intenzivním profilem. Kromě toho dodají i zajímavý texturní kontrast. Přidejte pár kousků mikrogreenů do pokrmu a posuňte ho na novou úroveň.

ZKUSTE JE PŘIDAT DO:



SALÁTŮ



SMOOTHIES



SUSHI



BURGRŮ

## PROČ POUŽÍVAT MIKROGREENY?

**Organicky vypěstováno:** Nejsou použity žádné postřiky nebo GMO.

**Vysoká výživová hodnota:** Obsah vitamínů je 20 násobný v počátcích klíčení.

**Jednoduché:** Mikrogreeny si utrhnete, kdy potřebujete.

**Rychlé:** Většina mikrogreenů je požitelná už během týdne od zasazení. Také je můžete sklízet častěji a ve větším množství ve srovnání s běžnou zeleninou.

**Raw:** Můžete je jíst čerstvě utržené.

**Chutné:** Co chutná lépe než čerstvě natrhaná zelenina? Použijte ji v salátech, sendvičích, přidejte do šťáv a smoothies, nebo do vámi připravovaného pokrmu, pokud chcete dodat více chuti.

**Vyšší počet enzymů:** Mikrogreeny obsahují 100 krát více enzymů než čerstvé ovoce a zelenina!

**Více esenciálních mastných kyselin a vlákniny:** Mikrogreeny jsou skvělým zdrojem mastných kyselin a vlákniny. Ty jsou násobně navýšené v období klíčení.

**Zvýšená biodostupnost minerálů a proteinů:** Když semena začínají klíčit, minerály jako vápník a hořčík se vážou na bílkoviny v semenu, čímž se zpřístupní k využití vašim tělem.

**Pro zdravé srdce:** Některé mikrogreeny mají schopnost snižovat cholesterol, což pomáhá udržovat srdce zdravé.



**It's a fresh new world**

[www.cortec.sk/uc](http://www.cortec.sk/uc)