

CZYM SĄ MIKROLIŚCIE

i dlaczego powinno Cię to zainteresować?

Z pewnością widzieliście już niewielkie warzywko - o oficjalnej nazwie mikroliście (microgreens) - kiedy to stylowo ozdabia Twoją potrawę w postaci sałatki lub jako dodatek do w sosu sałatkowego. Czym dokładnie są mikroliście, oprócz faktu, że są bardzo niewielkie?

HISTORIA

Mikroliście (microgreens) to w zasadzie młode listki warzyw jadalnych i ziół i mimo, iż w ostatnim czasie cieszą się coraz większą popularnością, stosowane chyba w każdej kawiarni czy restauracji, w rzeczywistości kucharze dodawali mikroliście do swoich potraw już w latach 80-tych.



W JAKI SPOŚÓB Z NICH KORZYSTAĆ

Kucharze używają mikroliście do poprawy estetyki, smaku i zapachu potraw. Mikroliście posiadają bogaty smak z kompletnym i intensywnym bukietem. Ponadto ich dodanie nada potrawie ciekawego kontrastu pod względem tekstury. Wystarczy dodać kilka kawałków mikroliści do potrawy i automatycznie znajdzie się ona na wyższym poziomie.

SPÓBUJ JE DODAC



SAŁATKI



SMOOTHIES



SUSHI



BURGERY

DLACZEGO WARTO STOSOWAĆ

Organiczna uprawa: Brak jakichkolwiek oprysków lub GMO.

Duża zawartość wartości odżywczych: Zawartość witamin w początkowej fazie kiełkowania jest 20-razy wyższy.

Proste: Wystarczy zerwać mikroliście, kiedy tylko na to przyjdzie ochota.

Szybko: Większość mikroliści nadaje się do konsumpcji już po tygodniu od zasadzenia. W porównaniu ze zwykłymi warzywami można je zrywać częściej i w większych ilościach.

Na surowo: Można je spożywać świeże tuż po zerwaniu.

Smaczne: Co smakuje lepiej aniżeli świeżo zebrane warzywa? Stosuj je w sałatkach, kanapkach, dodaj do soków i smoothies lub do właśnie przyrządzonej potrawy, jeśli chcesz jej nadać smaku.

Większa zawartość enzymów: Mikroliście zawierają 100 razy więcej enzymów aniżeli świeże owoce i warzywa!

Więcej nasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika: Mikroliście są wspaniałym źródłem kwasów tłuszczowych i błonnika: W okresie kiełkowania rośliny zawierają ich wielokrotną ilość.

Zwiększony biodostęp minerałów i protein: Kiedy nasiona rozpoczynają kiełkowanie, w nasionach łączą się minerały, takie jak wapń i magnez z białkami, dzięki czemu są łatwo przyswajalne dla Twojego ciała.

Dla zdrowego serca: Niektóre z mikroliście posiadają zdolność obniżania cholesterolu, co pomaga zachować zdrowe serce.



It's a fresh new world

www.cortec.sk/uc