

WAS SIND MICROGREENS

und warum sollten Sie sie interessieren?

Bestimmt haben Sie schon einmal kleines Gemüse gesehen - formal bekannt als Microgreens - das stilvoll Ihr Essen als Beilage ziert oder im Dressing für Ihren Salat. Aber was sind genau Microgreens, außer der offensichtlichen Tatsache, dass sie sehr klein sind?

GESCHICHTE

Microgreens sind im Grunde Sprossen von essbarem Gemüse und Kräutern, und auch wenn sie in der letzten Zeit sehr populär sind, wohl in jedem Café oder Restaurant verwendet werden, haben Köche Microgreens tatsächlich schon in den 80-er Jahren in ihre Speisen eingebunden.



WIE WERDEN SIE GENUTZT

Köche verwenden Microgreens zur Verbesserung des Aussehens, des Geschmacks sowie des Geruchs von Speisen. Microgreens liefern einen reichhaltigen Geschmack mit einem komplexen und intensiven Profil. Außerdem geben Sie auch einen interessanten Kontrast der Textur. Geben Sie ein paar Stückchen Microgreens in das Essen und Sie heben es auf ein neues Niveau.

PROBIEREN SIE DIE FÜR:



SALATE



SMOOTHIES



SUSHI



BURGER

WARUM MICROGREENS VERWENDEN?

Organisch angebaut: Es wird kein Spritzen und gentechnisch modifizierte Organismen (GMO) verwendet.

Hoher Nährwert: Der Inhalt an Vitaminen ist bei Keimbeginn 20-fach höher.

Einfach: Microgreens ernten Sie, wenn Sie sie benötigen.

Schnell: Die meisten Microgreens können schon nach einer Woche ab Aussaat geerntet werden. Sie können auch häufiger ernten und in einer größeren Menge im Vergleich mit normalem Gemüse.

Raw: Sie können Sie frisch geerntet essen.

Schmackhaft: Was schmeckt besser als frisch geerntetes Gemüse? Verwenden Sie sie in Salaten, Sandwiches, geben Sie sie zu Säften und Smoothies hinzu, oder zu von Ihnen zubereiteten Speisen, wenn Sie mehr Geschmack möchten.

Höhere Anzahl Enzyme: Microgreens beinhalten 100-mal mehr Enzyme als frisches Obst und Gemüse!

Mehr essentielle Fettsäuren und Ballaststoffe: Microgreens sind eine ausgezeichnete Quelle von Fettsäuren und Ballaststoffen. Diese sind vielfach höher im Zeitraum der Keimung.

Erhöhte Bioverfügbarkeit von Mineralien und Proteinen: Wenn die Samen zu keimen anfangen, binden sich Mineralien wie Kalzium und Magnesium sich an die Eiweiße im Samen, womit sie zur Nutzung durch Ihren Körper zugänglich werden.

Für ein gesundes Herz: Einige Microgreens haben die Fähigkeit, Cholesterin zu verringern, was hilft, das Herz gesund zu halten.



It's a fresh new world

www.cortec.sk/uc