

# MI AZ A MIKROZÖLDSÉG

és miért lehet fontos számunkra?

Bizonyára már találkozott egészen kicsi zöldségekkel – hivatalos néven mikrozöldségekkel – az étel stílusos díszítéseként, köretként vagy a saláta öntetében. De mik azok a mikrozöldségek, azon kívül, hogy valóban nagyon kicsik?

## A MŰLT

A mikrozöldségek tulajdonképpen az ehető zöldségfélék és zöldfűszeres növények hajtásai, és annak ellenére, hogy az utóbbi időben rendkívül népszerű, és szinte minden kávézóban vagy étteremben találkozunk velük, a szakácsok valójában már a 80-as években használták az ételek készítéséhez.



## HASZNOSÍTÁS

A szakácsok az ételek esztétikusabb látványához, a jobb ízek és intenzívebb aromák eléréséhez alkalmazzák a mikrozöldségeket. A mikrozöldségek komplex és intenzív tulajdonságai hozzájárulnak a gazdag ízekhez. Ezen kívül érdekes textúra-kontrasztal is szolgálnak. Adjon az ételhez néhány darab mikrozöldséget és emelje egy új szintre a színvonalat!

PRÓBÁLJA KI AZ ALÁBBI ÉTELEK KÉSZÍTÉSÉNÉL:



SALÁTÁK



SMOOTHIES



SUSHI



BURGEREK

## MIÉRT HASZNÁLJUNK MIKROZÖLDSÉGET

**Organikus természetessel előállított :** Permetezés-és GMO-mentes természet.

**Magas tápérték:** A növények csírázása kezdetén 20-szoros a vitamintartalom.

**Könnyen hozzáférhető:** A mikrozöldséget akkor szedi, amikor szüksége van rá.

**Gyors :** A legtöbb mikrozöldség ültetés után egy héttel már fogyasztható. A szokásos zöldségekkel ellentétben gyakrabban és nagyobb mennyiségben szedhető.

**Raw:** Frissen leszedve fogyasztható.

**Ízletes:** Van annál finomabb, mint a frissen leszedett zöldség? Használható salátákhoz, szendvicsekhez, különböző levek és smoothies vagy saját ételek készítéséhez, ha több ízt szeretne élvezni.

**Több enzimet tartalmaz:** A mikrozöldségek 100-szor több enzimet tartalmaznak, mint a friss zöldség és gyümölcs!

**Több esszenciális zsírsavat és rostanyagot tartalmaz :** A mikrozöldségek a zsírsavak és rostok kiváló forrása. A csírázás idején ez a mennyiség többszörös.

**Az ásványi anyagok és proteinek jobb bio elérhetősége:** Amikor a magok kezdenek csírázni, az olyan ásványi anyagok, mint a kalcium és magnézium hozzákötődnek a magokban található fehérjékhez, ez által a szervezetben jobban hasznosulnak.

**A szív egészségéért:** Némelyik mikrozöldség képes csökkenteni a koleszterin szintet, hozzájárulva a szív egészségéhez.



**It's a fresh new world**

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