



Catalog microplante

Un plus de culoare, gust si textura impreuna cu
o varietate de beneficii pentru sănătate.

Broccoli

- Aroma proaspătă de broccoli
- Textura: proaspăt, moale, tandru
- Culoare: tulpina verde pal cu frunzulite verde intens
- Nutrienți: Vitaminele A, B, C, E și K, calciu, magneziu, potasiu, fier, zinc și protein.
- Glucorafanina este un fel de substanță anti-îmbătrânire extrasă din familia Cruciferae. Conținutul de glucozinoizi este foarte bogat, glucorafanina fiind cea mai mare. Există multe surse de extracție a glucorafanei, dar din tulpina se extrage cel mai bine. Recent, mai multe studii au dovedit că glucorafanina poate lupta împotriva cancerului. Poate fi transformat în sulforafan prin reacția cu enzima de muștar negru din corpul uman, astfel încât să joace un rol anti-cancer.
- Poate fi folosite atât în preparatele calde cât și în cele reci:
- Crud (raw): în salate, pe pâine, pentru shake sau pentru a vă decora mâncărurile;
Conține de 50 de ori mai mult sulforaphane decât cel matur și enzime anti-îmbătrânire.

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4°C.



Mazăre

- Gust: dulce, sărat, acru, amar, umami
 - Utilizare: prajire, aburire, stir fry
 - Culoare : verde
 - Nutrienți vitamina B1, vitamina C, calciu, vitamina B3, riboflavina, niacina, biotina, cupru, seleniu și vitamina B2.
 - poate fi folosită atât în preparatele calde cât și în cele reci:
 - crud (raw): în salate, pe pâine, pentru shake sau pentru a vă decora bucatele;
 - O ceașcă de vârstări de mazăre asigură aproximativ 35% din valoarea zilnică a vitaminei C și 15% din doza de vitamina A.
Lungime: 9-11cm
- Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7°C.



Ridiche Purpurie

- Aromă picanta, proaspătă de ridiche
- Culoare: tulpina rosie vibranta cu frunzulite purpurii
- Nutrienți: Vitaminele E, A, C, B6 și K, antioxidanți, fibre, zinc, potasiu, fosfor, magneziu, cupru, calciu, fier și mangan

Se pot utiliza crude (raw): în salate, pe pâine, pentru shake sau pentru a vă decora mâncărurile;

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7 C .



Ridiche Rose

- Aromă: picant si floral, cu o tenta de dulceață
- Textura: crocantă, succulentă
- Culoare: tulpina roz vibrant cu frunzulite verde intens
- Nutrienți: Vitaminele A, B, C, E și K, acid folic, niacină, potasiu, fier, fosfor, acid pantotenic, calciu, magneziu, zinc, caroten, au putine calorii si sunt practice lipsite de grasimi si colesterol.
- pot fi folosite atat in preparatele calde cat si in cele reci:
- Crud (raw): în salate, pe pâine, pentru shake sau pentru a vă decora mâncărurile;

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7C.



Fasole Mung

- Aromă: crocantă cu o ușoară asemanare a mazarei proaspete de gradina.
- Textura: crocantă, proaspătă
- Culoare: în mare parte verde
- Nutrienți: proteine, fibre, fier, potasiu, fosfor, zinc, vitaminele B1, B2, B3, B5
- Pot fi folosite crude (raw): în salate, pe pâine, pentru shake sau pentru a vă decora mâncărurile;

Vlăstarii de Fasole Mung au un conținut scăzut de calorii.

Au fibre și vitamine B, și dau un impuls semnificativ de vitamine C, K și fier.

Lungime: 7-10cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4°C-7°C.



Popcorn

Vlăstari de Popcorn sunt super dulci și crocanți cu un gust ușor pronunțat de porumb și iarbă de grâu.

Conțin vitamina A, B, C și E dar și minerale precum Ca, Mg K, P.

Datorită culorii galben aprins și arome dulci, popcornul este un garnish ideal pentru orice dish unde aceste două proprietăți sunt binevenite.

Bineînțeles, pot fi folosite și în salate cu alte verdețuri. Conține fibre dietetice, 6g din doza zilnică recomandă, care ajută la stimulul de saturare fiind un bun component pentru persoanele care doresc să slăbească.



Floarea Soarelui

- Gust: crocant, fresh, aroma de nuci
 - Culoare : verde intens
 - Contine proteine, care se apropie ca valoare nutritiva de cele de origine animala. Are in compozitie o cantitate mare de fitosteroli, care ajuta la reducerea nivelului de colesterol in sange.
 - Este bogata in vitaminele E, B1 si B6, dar si in minerale ca magneziu, mangan, cupru, seleniu si fosfor.
 - poate fi folosita atat in preparatele calde cat si in cele reci.
 - crud (raw): în salate, pe sandwiciuri, pentru shake sau pentru a vă decora bucatele.
- Lungime: 7-10cm
- Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7°C.



Iarbă de Grâu

100 gr iarbă de grâu are aproximativ:

- **60 de ori mai multă vitamina C** decât portocalele
- **50 de ori mai multă vitamina E** decât spanacul
- **Cu 30 de ori mai multă vitamina B1** decât laptele de vacă
- **de 11 ori mai mult calciu** decât laptele crud
- **5 ori mai mult fier** decât spanacul
- **5 ori mai mult magneziu** decât bananele

Dar cel mai important aspect este **conținutul său ridicat de clorofilă**, care susține următoarele proprietăți ale ierbii de grâu:

1. susține și întărește sistemul imunitar
2. are efect de detoxifiere și curățare
3. contribuie la formarea sângelui
4. repară deteriorarea celulelor mici
5. are efect antiinflamator
6. asigură o piele frumoasă
7. este antimicrobian și antibacterian
8. scade tensiunea arterială

Fara gluten

Iarba de grâu poate fi consumată în siguranță de persoanele cu boala celiacă și de alții care evită glutenul, deoarece doar semințele conțin gluten.

Aminoacizi

Sportivii sunt mari susținători ai ierbii de grâu, deoarece le întărește rutina în pregătirea pentru competiție. Susține în totalitate țesutul muscular și accelerează metabolismul grăsimilor. Lipsa aminoacizilor contribuie la epuizarea energiei și la alte deficiențe. Oasele și smalțul dinților sunt întărite cu aportul de aminoacizi și joacă, de asemenea, un rol major în stabilizarea zahărului din sânge.



Ridiche Daikon

Ridichea Daikon are o iuțeală moderată și este o microplantă succulentă..

Gust: picant

Aroma: ridiche

Merge bine cu: pește (ton, somon, macrou sau hering), brânză, salate.

Vitamine: A, B1, B2 și C

Minerale: Ca

Detalii nutritive: Fibre

Substanțe benefice: Acid folic

Efecte terapeutice: longevitate, digestie, reduce colesterolul.

Lungime: 5-7 cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4°C.



Tatsoi

Vlăstarii Tatsoi produce frunze verzi rotunde în formă de lingură care oferă o aromă ușoară de muștar.

Gust accentuat pentru cartofii prăjiți. Utilizați ca garnitură pentru alimente prăjite, salate sau la grătar.

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7°C.



Varză Kale

Microplantele de Varză Kale Scarlet este un soi magnific de plante tinere, extrem de bogate în substanțe nutritive. Ele se recoltează într-o etapă timpurie de dezvoltare și pot fi consumate imediat ce se formează primele perechi de frunze. Frunzele aduc organismului un aport considerabil de vitamine și minerale.

O aromă puternică de broccoli, catifelată și bogată.

Conține :

Antioxidanți

Fibre

Vitaminele A, C și K

Fier

Cupru.

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7°C.



Muștar

- Aromă: ușoară de muștar, cu note de conopidă
- Textura: delicată, crocantă, proaspătă
- Culoare: tulpina verde-roșiatic și frunze cu nuanțe și striatii de roșu intens
- Nutrienți: antioxidanți, fibre, vitamine A, C, E și K.

Muștarul este un alergen cunoscut. Microplantele de muștar roșu nu au aceeași compoziție ca și muștarul matur, dar conțin substanța care provoacă o reacție alergică la muștar.

- Poate fi folosit atât în preparatele calde cât și în cele reci:
- Crud (raw): în salate, pe pâine, pentru shake sau pentru a vă decora mâncărurile;

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7°C .



Chives

Crocantă și succulentă, verde, cu un gust puternic sărat, amestecat cu un subtil dulce picant. Conține potasiu, fier, calciu, vitaminele A, B, C și E, magneziu, zinc și fosfor.

Este bogată în enzime și aminoacizi.

Microplantele de ceapă verde întăresc sistemul imunitar, reglează nivelul colesterolului, sunt antiseptice și favorizează digestia

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7°C.



Varză Roșie

Este crocantă și delicată, cu o aromă proaspătă, piperată.

- Aromă fină de varză
- Textura: crocantă, fresh
- Culoare: tulpina rozaliu-mov și frunzulite verde închis
- Nutrienți: Vitaminele A, B1, B2, B3, C și o cantitate mare de fibre, minerale importante (precum fier, potasiu, calciu, magneziu, sulf, zinc) și uleiuri de muștar. Conține mulți antioxidanți naturali și oligoelemente.

Îmbunătățirea sistemului imunitar, anticancerigen, diuretic, digestiv.

Se pot utiliza crude (raw): pentru salata ta, pe pâine sau ca decor pentru preparatele tale.

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-9 C.



Rucola

Rucola este crocantă, verde și are o aromă inițială de nuci, cu un indiciu de dulceață care se estompează într-o mușcătură piperată.

- Aromă: ușor untoasă și asemănătoare verzei
 - Textură: crocantă, proaspătă
 - Culoare: în mare parte verde
 - Nutrienți: Vitaminele A și C, calciu, fier și fosfor.
 - Microplantele de rucola sunt minunate pentru că ajută la menținerea oaselor sănătoase și puternice. Aceeași cantitate de calciu din aceste microplante se regăsește și în spanac.
 - Un mare beneficiu este că au o cantitate mult mai mică de oxalați în comparație cu spanacul, care împiedică absorbția completă a calciului.
 - Se pot utiliza crude (raw): în salate, pe pâine, pentru shake sau pentru a vă decora mâncărurile;
Lungime: 5-7cm
- Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7°C.



Gulie Purpurie

- Aroma: intensă de broccoli si varză
- Textura: proaspăt, crocant
- Culoare: tulpina purpuriu-rozalie cu frunzulite verde intens
- Nutrienți: Vitaminele A, C și complexul B, antioxidanți, fibre, calciu, potasiu și cupru
- Poate fi folosita atat in preparatele calde cat si in cele reci:
- Crud (raw): în salate, pe pâine, pentru shake sau pentru a vă decora mâncărurile

Lungime: 5-7cm

Păstrare până la 7 zile la o temperatură între 4-7 C.

