

Mikroblätter ('Microgreens')

2BFresh bietet ein innovatives Produkt, eine Vielzahl von komplett **anwendungsbereiten*** Mikroblättern, auch Microgreens genannt. Erhältlich in einer Vielzahl von Muschelkörbchen in den folgenden Größen: 200 Gramm, 150 Gramm, 80 Gramm, 40 Gramm, 30 Gramm, 15 Gramm und in 4oz und 8oz Packungen speziell für den USA-Markt verpackt.



Die Vorteile der Mikroblätter

Mikroblätter sind kleine Pflanzen voller Geschmack und Nährstoffe. Mikroblätter sind kleiner und zarter, aber robuster und würziger als Sprossen. Mikroblätter sind köstlich und ideal für Salate, Hauptgerichte, Suppen, sowie zum Garnieren. Der intensive Geschmack und lebendige Farbe fügen jedem Gericht Dynamik hinzu. Zusätzlich zu ihren hohen Nährwerten gelten sie als " Funktionsnahrung ", bekannt für ihre krankheitsvorbeugenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften. Darüber hinaus sind unsere Produktionsmethoden umweltfreundlich und GLOBAL G.A.P zertifiziert. 2BFresh Produkte werden das ganze Jahr über geliefert.

*vor Gebrauch bitte spülen



Produktliste



Amaranth - Rot

Glänzende Magentafarbe, elegante Form und neutraler Geschmack. Ein üppiges rotes Mikrogrün mit einem milden Rote-Beete-Geschmack; Fügt jedem Gericht verblüffende Farbe hinzu. Amaranth ist ideal mit gegrilltem Fisch und Meeresfrüchten. Enthält hohe Werte an Vitaminen **C**, **E** und **K**.



Basilikum – Grün

Satte dunkelgrüne Blätter und ein Basilikumduft mit einem konzentrierten süßen Aroma. Seine Blätter werden als äurzkraut für viele verschiedene Arten von Lebensmitteln verwendet. Perfekt für die Anfertigung eines Salat „Caprese“ mit frischen Tomaten und Mozzarella, Pesto-Sauce, Suppen und vieles mehr.

Enthält große Mengen an (E) -beta-Caryophyllen (BCP), die bei der Behandlung von entzündlichen Darmerkrankungen und Arthritis eingesetzt werden. Reich an Vitaminen **A**, **C** und **K**.



Basilikum – Rot

Satte rote Blätter und ein Basilikumduft mit einem konzentrierten süßen Aroma. Seine Blätter werden als Gewürzkraut für viele verschiedene Arten von Lebensmitteln verwendet. Perfekt für die Anfertigung eines Salat „Caprese“ mit frischen Tomaten und Mozzarella, Pesto-Sauce, Suppen und vieles mehr.

Enthält große Mengen an (E)-beta-Caryophyllen (BCP), die bei der Behandlung von entzündlichen Darmerkrankungen und Arthritis eingesetzt werden. Reich an Vitaminen **A**, **C** und **K**.



Randen

Schöne rote Reben und grüne Farbe, frischer und knuspriger Geschmack.

Hoher Gehalt an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Protein, Folsäure, Kalium und Vitaminen **A** und **C**. Hervorragend für die Dekoration jedes Gerichts wie Salate und Gourmet-Teller.



Brokkoli

Ein milder und frischer Geschmack, sehr gut geeignet für Gesundheitsspeisepläne.

Sehr hoher Nährwert wie Vitamine **A**, **B**, **C**, **E** und **K**, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink, Carotin, Chlorophyll, Spurenelemente, Aminosäuren und Antioxidantien. Perfekt für Salate, Sandwiches und Suppen.



Bohnensprossen

Eine Mischung von äusserst reichen und nahrhaften Sprossen; Adzuki-, Mung- und Lindenbohnen und Kichererbsen. Sie sind sehr lecker sowohl roh als auch gekocht.

Eine gute Quelle von Enzymen, die unser Körper benötigt. Diese Enzyme besitzen die Fähigkeit die Körperenergie zu steigern und uns fit und gesund zu halten. Die Sprossen enthalten viel Sauerstoff. Sie können den Blutfluss im Körper erhöhen, Bakterien vernichten, das Immunsystem fördern und Vieles mehr. Zusätzlich enthalten sie die Vitamine **A**, **B**, **C** und **K**.



Karotte

Ihr Geschmack ist die von einer milden und süßen Baby-Karotte. Ergänzt Salate, Fisch, Vorspeisen und Desserts.

Enthält die Vitamine **A**, **B**, **C** und **E**.



Schnittsellerie

Genau wie herkömmlicher Sellerie mit einem intensiveren Geschmack.

Wunderbare Ergänzung für jeden Mikrogrün Salat oder Sandwich, fügt Knusprigkeit und einen typischen Selleriegeschmack hinzu. Ideal für die Garnierung einer Vielzahl von klaren und Cremesuppen, und vollendet Eintöpfe und Sandwiches. Enthält die Vitamine **A, B, C** und **E**.



Korreander

Einzigartiger Geschmack von Korreander präsentiert in aufgeputzten, munteren Blättern mit einigen Samenhülsen für zusätzlichen Eindruck. Korreander Mikrogrün ist der Reichste in Bezug auf Lutein und Beta-Carotin. Ebenfalls reich an Vitamin **A, B, C** und **E**.



Schnittknoblauch

Ein gemischter und zarter Geschmack von Zwiebeln und Knoblauch.

Gilt als gute Quelle für Antioxidantien und ist reich an Vitaminen und Mineralien. Enthält Allicin, das dazu beiträgt, die Entwicklung bestimmter Krebsarten zu verzögern und den Cholesterinspiegel und den Blutdruck zu senken.

Er wird in einer Vielzahl von Gerichten, sowohl als Verzierung als auch als Gewürz verwendet, um den Geschmack von Kuchen, Omeletten, Käse- und Gemüsegerichten, Suppen, Saucen und Salaten zu bereichern.



Japanischer Senf

Grünfarbige Senfblätter. Sorgt für einen starken würzigen Geschmack, ähnlich dem Wasabi. Verleiht kalten Rindfleischgerichten oder Salaten einen einzigartigen Geschmack. Enthält hohe Werte an Vitaminen **A, B, C, E** und **K**. Kalzium, Eisen, Magnesium Antioxidantien und vieles mehr.

Kohl



Es wird definitiv als eines der gesündesten und nahrhaftesten pflanzlichen Lebensmittel betrachtet.

Ausgezeichnete Quelle für Vitamine **A**, **B**, **C**, **E** und **K**. Reich an Ernährungsmineralien, Eisen, Kalzium und Kalium.

Bietet eine intensive Zutat für Salate.

Kohlrabi



Der Geschmack und die Textur des Kohlrabi ähneln denen eines Brokkolistängels oder Kohlherzens, aber milder und süßer im Geschmack. Wird roh verwendet im Gemüse- oder Krautsalat. Bestens geeignet für Gesundheitspeisepläne. Mit einem sehr hohen Nährwert wie Vitamine **A**, **B**, **C**, **E** und **K**, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink, Carotin, Chlorophyll, Spurenelemente, Aminosäuren und Antioxidantien. Perfekt für Salate, Sandwiches und Suppen.

Liebstockel



Sein Geschmack ähnelt dem von Petersilie und Sellerie, mit einem Hauch von Anis und Curry kombiniert.

Sie können seine munteren jungen Blätter Salaten oder gebratenem Huhn oder Fisch hinzufügen. Fein zerkleinert, gelten sie als einzigartige Ergänzung zu Suppen, Eintöpfe, Brei oder Rührei.

Er ist reich an Vitamin **B**, lebenswichtig für Energie, und an Vitamin **C**, das die Haut stärkt und das Immunsystem fördert.

Melisse



Als Aroma in Eis und Kräutertees verwendet, wird sie auch häufig mit Obstgerichten oder Süßigkeiten verbunden. Sie kann in Fischgerichten verwendet werden und ist die wichtigste Zutat in Zitronenmelisse Pesto.



Mizuna - Grün

Eine Art von Mikrogrün-Raps mit essbaren Blättern (Japanisch). Er ist ein asiatischer Blattsenf, jedoch milder im Geschmack im Vergleich zu den meisten anderen Senfarten. Seine knusprige Textur zerspringt in Verbindung mit Wasser (wonach er benannt ist). Mizuna wird am besten roh verspeist in Salaten oder als Beilage zu Meeresfrüchten, die von seinem leicht bitteren Geschmack profitieren. Seine schlanken und geraden Stängel sind weiß und knackig und reichhaltig an Vitamin **A** und Eisen.



Mizuna - Rot

Roter Mizuna ist eine weitere wunderbare Kaltwetter-Gartenpflanze. Er ist ein asiatischer Blattsenf, jedoch milder im Geschmack im Vergleich zu den meisten anderen Senfarten. Seine knusprige Textur zerspringt in Verbindung mit Wasser (wonach er benannt ist). Mizuna wird am besten roh verspeist in Salaten oder als Beilage zu Meeresfrüchten, die von seinem leicht bitteren Geschmack profitieren. Seine schlanken und geraden Stängel sind weiß und knackig und reichhaltig an Vitamin **A** und Eisen.



Senf - Grün

Herrliche grüne Blätter. Verleiht einen starken würzigen Senfgeschmack. Passt gut zu kalten Rindfleischgerichten oder Salaten für einen einzigartigen Geschmack.

Reichhaltig an Vitaminen **A**, **B**, **C**, **E** und **K**, Kalzium, Eisen, Magnesium, Antioxidantien und vieles mehr.



Senf - Rot

Herrliche lila-rot-grüne Blätter. Verleiht einen starken würzigen Senfgeschmack. Passt gut zu kalten Rindfleischgerichten oder Salaten für einen einzigartigen Geschmack.

Reichhaltig an Vitaminen **A**, **B**, **C**, **E** und **K**, Kalzium, Eisen, Magnesium, Antioxidantien und vieles mehr



Pak Choi - Grün

Pak Choi ist ein chinesischer Blätterkohl. Er wächst in China seit mehr als sechstausend Jahren und heißt im Chinesischen "weißes Gemüse". Sein frischer Geschmack von Kohl und Senf eignet sich zu Suppen, Salaten und passt gut zu Sushi.

Er ist eines der nährstoffreichsten Lebensmittel der Welt, ist einzigartig in seinem Kalziumgehalt neben hohen Mengen an Vitamin **C**, Eisen und Magnesium.



Pak Choi - Rot

Frisches Mikrogrün, schmeckt nach Kohl und Senf. Pak Choi enthält viel Kalium und Carotin, Kalzium, Vitamin **C** und einige **B**-Vitamine sowie Phytochemikalien wie Flavonoide, Phenolsäure und Glucosinolate (Senföle).

Passt gut zu Sushi und Kalbi.



Petersilie

Gekringelte Mikrogrün-Petersilie ist eine winzige Version der herkömmlichen Petersilie mit einem sehr erfrischenden Geschmack.

Sandwiches, Suppen, Eintöpfe und Hauptspeisen würdigen ihre angenehme Präsenz. Perfekt geeignet für die Garnierung von Pasta oder eines jeden italienischen Gerichts. Mikrogrün-Petersilie hat viele nährwertbezogene Vorteile einschließlich einer ausreichenden Quelle von Antioxidantien und Vitaminen **A** und **C**.



Erbsen

Junges und zartes Grün mit einem herrlich süßen Geschmack von frischen Erbsen. Perfekt geeignet für das Garnieren jedes Gerichts mit einem speziellen Anblick von Ranken und Blättern.

Erbsen sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine **A**, **B** und **C**, Folsäure und Carotinoide wie Beta-Carotin.



Gartenkresse (Rucola)

Gartenkresse ist die Essenz des würzigen Geschmacks verkörpert in schönen, dunkelgrünen, zarten Blättern.

Ähnlich wie Wasserkresse aber mit einer einzigartigen ovalen Form. Mit ihrem intensiven und würzigen Pfeffergeschmack ähnelt sie der Wasserkresse.

Reich an Vitaminen **A, B, C, E** und hohes Niveau von Folsäure.



Rettich - Roter Stängel

Die Sämlinge haben prächtige knackige rosa-rote Stängel mit grünen Blättern.

Macht die perfekte essbare Garnierung, die jedem Gericht einen Hauch von Farbe und Gewürz hinzufügt. Verwenden Sie die Sprossen um Sashimi, Sushi, Salat, Sandwiches und Suppengrichten Würze und Akzent zu verleihen.

Roter Mangold

Ein blättriges, grünes Gemüse, das häufig in der Mittelmeerküche benutzt wird. Frischer junger Mangold kann roh in Salaten verwendet werden. Reife Mangoldblätter und Stiele werden meistens gekocht oder gedünstet, denn ihre Bitterkeit nimmt mit dem Kochen ab und hinterlässt einen verfeinerten Geschmack, der köstlicher als gekochter Spinat schmeckt.

Reichhaltig an Vitaminen **A, C** und **K**. In rohem Mangold sind Vitamin **E** und ernährungsbedingte Mineralien, Magnesium, Mangan, Eisen und Kalium in bedeutender Menge enthalten.



Wilder Rucola (Rauke)

Diese herzförmigen Blätter haben einen pfeffrigen und nussigen Geschmack. Wilder Rucola eignet sich fantastisch als Auflage auf steingebackenen Pizzas oder in Pastagerichten gerührt.

Dressiert mit zusätzlichem Jungfernlivenöl und frischem Parmesan gilt er als wunderbare Beilage zu frischen, gegrillten Fisch.

Reich an Vitaminen **A, B, C** und **K**.





Sakura

Ein recht zartes, aber feinwürziges Mikroblatt.

Der Geschmack ähnelt normalen Rettichsprossen. Geeignet in einer Mischung mit Salaten, aber es passt auch schön als Dekoration zu Fisch und Fleisch.

Reich an Vitaminen **A**, **B**, **C** und **E**.



Shiso - Grün

Das Mikrogrün Grüner Shiso produziert kleine attraktive grüne Blätter, die einen sehr erdigen Geschmack bieten. Ein Muss für asiatische Kreationen. Passt perfekt zu Sushi und Sashimi.

Ideale Garnitur für Meeresfrüchtévorspeisen und -salate.

Mikrogrün Shiso enthält Kalzium, Eisen, Kalium, Ballaststoffe und Vitamine **A** und **C**.



Shiso - Rot

Das Mikrogrün Roter Shiso ist in ganz Asien bekannt für seinen ausgeprägten würzigen Geschmack.

Der Rote Shiso enthält Kalzium, Eisen, Kalium, Ballaststoffe und Vitamine **A** und **C**.



Sauerampfer

Das Mikrogrün Sauerampfer fügt eine würzige Säure zu gemischten grünen Salaten. Betont eine Vielzahl von Speisen mit saurem Geschmack.

Großartige Quelle für Vitamine **B6** und **C**.



Grüner Sauerampfer

Eine äusserst attraktive Auswahl aus der Sauerampferfamilie mit hellgrünen Blättern und kontrastierenden dunklen kastanienbraunen Stielen und Adern. Weist einen ausgeprägten deutlichen und würzigen Zitronengeschmack auf. Fügt Geschmack und Farbe hinzu.

Kann wie Gemüse gekocht werden, gilt als großartiger Ersatz für Kopfsalat in Salaten und Sandwiches. Schmeckt am Besten gekocht und überbringt einen herrlich säuerlich Geschmack. Ein

fantastischer Partner zu Fisch, Kalb, Eier und Kartoffeln in Suppe oder Gratin.

Großartige Quelle für Vitamine **B6** und **C**.



Spinat

Gilt als einer der gesündesten Gemüse der Welt. Ein sehr vielseitiges Gemüse, das roh oder gekocht in Pasta, Suppen, Aufläufen und vieles mehr verzehrt werden kann.

Reich an Vitaminen und Mineralien, konzentriert in gesundheitsfördernde Phytonährstoffe wie Carotinoide und Flavonoide, um Ihnen einen wirksamen Antioxidansschutz zu bieten. Eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine **A, B, C, E, K**, Folsäure, Magnesium, Eisen, Kalzium und Kalium.



Sonnenblume

Konzentrierter süßer, würziger und nussiger Geschmack, mit Sonnenblumenkernen- Aroma. Als kleinen Imbiss genießen oder als Zutat zu Salaten, Säften, Sandwiches und Wraps.

Sonnenblumengrünblätter sind eine vollkommene Quelle aller Proteine. In der Tat, gelten sie als ausgewogenste aller Quellen für lebenswichtige Aminosäuren. Sie sind ein Ernährungs-Kraftpaket vollgepackt mit Vitaminen **A, B-Komplex, D** und **E**; Sie enthalten auch Mineralien wie Kalzium, Kupfer, Eisen, Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink.



Thymian

Seine weichen, strukturierten aromatischen Blätter bieten einen wunderbaren mediterranen Geschmack mit einem herzhaften Kräuteraroma.

Passt ausgezeichnet zu Geflügelgerichten, Nudeln, Suppen und Eintöpfen.

Eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine **A** und **C** und eine gute Quelle für Eisen, Mangan, Kupfer und Ballaststoffe.

Wasserkresse

Reich an Vitaminen **A**, **C** und **K** und Mineralien wie Magnesium und Kalzium. Diese Nährstoffe sind wichtig für die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpers und für die Knochenverstärkung. Notwendig für die Bewahrung einer straffen Haut, die Aufrechterhaltung einer guten Sehkraft und sogar für die Verringerung der Wahrscheinlichkeit von verschiedenen Krebsarten.



Pearls Kit

Diese auserlesenen "Perlen" haben eine lange Haltbarkeit, einen reichen Geschmack, Knusprigkeit und machen sie ideal zum Garnieren von Gourmetgerichten.

Das Kit enthält fünf Körbchen zur Auswahl aus der Produktliste, die für das Pearls Kit geeignet ist.



Chef Kit

Eine ansehnliche Zusammenstellung von sieben Mikrogrünpflanzen, die in einem speziell praktischen Kit verpackt werden.

Die Auswahl kann aus der folgenden Liste erfolgen:
Sakura, Erbsensprossen, Senf Grün / Rot, Rucola, Roter Mangold, Pak Choy Grün / Rot, Mizuna Grün / Rot, Kohl, Brokkoli (für die USA siehe genehmigte Produktliste).



Oxalis Bronze Corral

Eine genießbare wilde Pflanze aus der Holz-Sauerampferfamilie. Enthält Oxalsäure, so dass die Blätter und Blüten einen sauren säurigen Geschmack haben, der an Sauerampfer erinnert. Erfrischend zu kauen.



Oxalis Rot Corral

Eine genießbare wilde Pflanze aus der Holz-Sauerampferfamilie. Enthält Oxalsäure, so dass die Blätter und Blüten einen sauren säurigen Geschmack haben, der an Sauerampfer erinnert. Erfrischend zu kauen.



Oxalis Rot Butterfly

Eine genießbare wilde Pflanze aus der Holz-Sauerampferfamilie. Elegant mit hübschen Blättern. Ein besonderer Zauber entsteht durch seine weißen Blüten, die über dem dunkler gefärbten lila Laub entstehen, wodurch ein starker Kontrast entsteht, der die Blüten wirklich abhebt. Enthält Oxalsäure, so dass die Blätter und Blüten einen sauren säurigen Geschmack haben, der an Sauerampfer erinnert. Erfrischend zu kauen.