



Különleges földbe, különleges magvak felhasználásával termeszt a mikrozöldeket Horváth Levente. A szuperélelmiszerre egyre nagyobb a kereslet

FOTÓ: HAÁZ VINCE

## Se nem csíra, se nem bébizöld

### Egyre nagyobb a kereslet a mikrozöldek iránt

• Aprók, ízletesek, frissek, és képesek feldobni a közös szendvicset, az unalmas vajas kenyeret, a salátákat, de őszintén megvallom, én önmagukban is szeretek csipegetni belőlük. Különösen a napraforgómagból kikelt növénykét szeretem, mert jól érződik az olajos mag- és a zöld íz együtt. Érdekes megismernünk a mikrozöldekkel.

SIMON VIRÁG

Horváth Levente Budapesten élt, amikor először találkozott a mikrozöldekkel, vagy más néven mikrozöldekkel,

és beléjük szeretett. Amikor a mikrozöld meghatározásáról kérdezzük, inkább körülírja a kis növényeket. Mint mondja, a mikrozöld már nem csíra, amivel a nagyáruházak polcain is találkozhatunk, de még nem bébizöld, mint a salátákhoz használható apró levelű bébispenót vagy rukkola (borsmus-

tár). A kettő közötti növekedési folyamatban lévő növényeket nevezik mikrozöldeknek. Ezeket akkor érdemes fogyasztani, amikor már van egy-két levelük és száruk is nagyobbacska, általában 7–10 nappal a vetés után.

Folytatás a II. oldalon m