



Angela Nicolaci und Denis Weinberg sind sich einig: Die aromatischen Microgreens passen ausgezeichnet zu Sushi und geben den Reis- und Frischrollen eine frische Note.

Grüne Frische für Sushi

Sie sind zwar klein und fein, ihr Geschmack jedoch gross. Die Rede ist von Microgreens. Neu wird mit den zarten Pflänzchen das hausgemachte Sushi in den Coop-Megastores Zürich Sihlcity und Volketswil Volkiland verfeinert.

TEXT NOËLLE KÖNIG FOTOS NICOLAS ZONVI

Gekonnt schneidet Angela Nicolaci Fisch, belegt den Reis und rollt das Sushi. Ganz zum Schluss gibt sie ein paar feine grüne Zweiglein über die angerichteten Rollen. «Die Microgreens geben dem Sushi eine frische, würzige Note», erklärt die 27-jährige gelernte Sushi-Köchin. Genau wegen der kleinen Pflänzchen ist Denis Weinberg im Coop-Megastore Zürich Sihlcity zu Besuch.

Das Beste aus Jungpflanzen

Der 29-jährige Weinberg gründete vor vier Jahren zusammen mit seinen Freunden und heutigen Geschäftspartnern Robin Bertschinger (30) und Manuel Vock (31) das Unternehmen Umami, das die Microgreens anbaut und verkauft. «Drei Mischungen sind bereits bei Coop erhältlich. Wir produzieren jedoch auch viel für Restaurants. Aus diesem Grund freut es uns, dass sie nun auch bei Coop weiterverarbeitet werden und die Kunden den Geschmack erleben können», sagt Denis Weinberg.

Microgreens sind die Jungpflanzen von Gemüse und Kräutern wie Rettich, Rotklee oder Erbsli nach dem Sprossenstadium, jedoch bevor sie grosse Blätter, Blüten oder Früchte bilden. «In diesem Moment ist die Nährstoffkonzentration in der Pflanze am höchsten. Das heisst, sie enthält verhältnismässig mehr ätherische Öle, Vitamine, Proteine und Mineralstoffe als in ihrer ausgereiften Form», erklärt der studierte Betriebswirt. Aus diesem Grund hätten Microgreens auch einen besonders intensiven Geschmack und eignen sich bestens, um gute Gerichte noch besser zu machen. «Wichtig dabei ist, dass man sie erst ganz zum Schluss dazugibt. Werden Microgreens erwärmt, verlieren sie einen Grossteil ihrer guten Eigenschaften», betont Denis Weinberg.

Etwas mit Pepp

Deshalb eignen sie sich laut Angela Nicolaci auch so gut für Sushi: «Hier gibt man einfach am Schluss ein paar Zweiglein drüber – das schmeckt ausgezeichnet.» Und welche Sorten empfiehlt der

Microgreen-Experte zu Sushi? «Am besten etwas mit ein bisschen Pepp. Unser Powermix mit Rettich, Radiesli und Rucola passt beispielsweise ausgezeichnet.» Auf die Frage, ob es bei Microgreens ein «zu viel» gibt, verneint er und meint: «Natürlich ist es Geschmackssache. Aber ich esse sicher ein Päckchen pro Tag, weil sie zu sehr vielem ausgezeichnet schmecken.» ●

MICROGREENS

Bei Coop im Sortiment

Das Umami-Team stellt aus ihren Microgreens unter anderem drei verschiedene Mischungen her, die bei Coop erhältlich sind. Sie finden den Powermix, den Proteinmix und den Vitalmix im Kräuterregal in ausgewählten Verkaufsstellen der Region. In den Coop-Megastores Zürich Sihlcity und Volketswil Volkiland werden die Microgreens zudem für verschiedene Sushi-Variationen verwendet.

Impressum: Coop, Region Nordwestschweiz-Zentralschweiz-Zürich, Postfach, 5600 Lenzburg; Tel. 062 885 91 91; Redaktionsleitung: Markus Eugster