

Most Popular Microgreen Varieties in Seattle

The Seattle microgreens market is shaped by both chef demand and consumer trends, with a strong emphasis on flavor, color, and versatility. The following varieties are consistently among the most popular in the greater Seattle area:

- Arugula. Frequently cited as one of the most popular microgreens, valued for its mild peppery, nutty flavor and high nutrient content.
- Radish (including Triton, Red, and Daikon). Spicy radish microgreens are top sellers, especially among chefs. They are fast-growing, colorful, and add a zesty kick to dishes.
- Mustard (including mixed)
- Mustard microgreens, often included in spicy mixes, are favored for their bold flavor and vibrant appearance.
- Sunflower. Sunflower microgreens are popular for their nutty, sweet flavor and crunchy texture, making them a favorite for salads and garnishes.
- Pea Shoots. Pea microgreens are common due to their sweet flavor and tender texture, widely used in both home and restaurant kitchens.
- Broccoli. Broccoli microgreens are easy to grow, mild in flavor, and highly nutritious, making them a staple at farmers markets and in retail packs.
- Beets (Bull's Blood). Bull's Blood beet microgreens are valued for their deep red color and unique chard-like flavor, often used for visual appeal on plates.
- Kale (Red Russian, etc.). Kale microgreens, particularly Red Russian, are popular for their nutritional value and versatility.
- Amaranth. Garnet Red Amaranth is noted for its striking color and delicate texture, making it a favorite for garnishing high-end dishes.
- Basil. Basil microgreens are favored for their aromatic qualities and are used in a variety of cuisines, especially Italian and Asian-inspired dishes.

Additional Popular Varieties

Mixed Microgreens Blends: Many Seattle producers and chefs use blends of brassicas (broccoli, kale, cabbage), radish, and mustard for both flavor and visual diversity.

Specialty Varieties: Red shiso, red Malabar spinach, and micro herbs like cilantro and celery are sometimes featured in upscale or specialty restaurant menus.

In summary: The most popular microgreens sold in Seattle are arugula, radish, mustard, sunflower, pea shoots, broccoli, beets (Bull's Blood), kale, amaranth, and basil. Chefs and consumers alike seek out these varieties for their flavor, color, and versatility in both everyday and restaurant cooking.

Variedades de microvegetales más populares en Seattle

El mercado de microvegetales en Seattle se ve influenciado tanto por la demanda de los chefs como por las tendencias de los consumidores, con un fuerte énfasis en el sabor, el color y la versatilidad. Las siguientes variedades se encuentran entre las más populares en el área metropolitana de Seattle:

- Rúcula. Con frecuencia se menciona como uno de los microvegetales más populares, valorado por su suave sabor picante y a nuez, y su alto contenido nutricional.
- Rábano (incluidos Tritón, Rojo y Daikon). Los microvegetales de rábano picante son los más vendidos, especialmente entre los chefs. Crecen rápido, son coloridos y aportan un toque picante a los platos. Mostaza (incluidas las mixtas)
- Los microvegetales de mostaza, a menudo incluidos en mezclas picantes, son los preferidos por su sabor intenso y apariencia vibrante.
- Girasol. Los microvegetales de girasol son populares por su sabor dulce a nuez y su textura crujiente, lo que los convierte en favoritos para ensaladas y guarniciones.
- Brotes de guisantes. Los microvegetales de guisantes son comunes debido a su sabor dulce y textura tierna, y se utilizan ampliamente tanto en cocinas domésticas como de restaurantes
- Brócoli. Los microvegetales de brócoli son fáciles de cultivar, de sabor suave y altamente nutritivos, lo que los convierte en un producto básico en los mercados agrícolas y en paquetes minoristas.
- Remolacha (Bull's Blood). Los microvegetales de remolacha Bull's Blood son valorados por su color rojo intenso y su sabor único similar a la acelga, que a menudo se usa para un atractivo visual en los platos.
- Col rizada (Red Russian, etc.). Los microvegetales de col rizada, en particular la Red Russian, son populares por su valor nutricional y versatilidad.
- Amaranto. El amaranto rojo granate es conocido por su color llamativo y textura delicada, lo que lo convierte en un favorito para decorar platos de alta gama.
- Albahaca. Los microvegetales de albahaca son apreciados por sus cualidades aromáticas y se utilizan en diversas cocinas, especialmente en platos de inspiración italiana y asiática.

Otras variedades populares

Mezclas de microvegetales: Muchos productores y chefs de Seattle utilizan mezclas de brasicáceas (brócoli, col rizada, repollo), rábano y mostaza para lograr una mayor variedad de sabor y aspecto.

Variedades especiales: El shiso rojo, la espinaca roja de Malabar y microhierbas como el cilantro y el apio se incluyen a veces en los menús de restaurantes de alta gama o especializados.

En resumen: Los microvegetales más populares en Seattle son la rúcula, el rábano, la mostaza, el girasol, los brotes de guisantes, el brócoli, la remolacha (sangre de toro), la col rizada, el amaranto y la albahaca. Tanto chefs como consumidores buscan estas variedades por su sabor, color y versatilidad, tanto en la cocina diaria como en la de restaurantes.