

Czy wiesz co jesz?

KIEŁKI



Stosowanie kiełków ma wielowiekową tradycję. I choć początkowo polecano je wyłącznie w celach medycznych, aby przeciwdziałać wielu chorobom (np. w Chinach), **z czasem uznano je za jeden ze składników codziennej diety**, np. Aztecy wypiekali z nich chleb.

Z mądrości starożytnych Chińczyków korzystał w XVIII w. James Cook, słynny angielski podróżnik i odkrywca nowych lądów. Nie wiadano jeszcze nic o witaminie C, lecz na jego żaglowcach świeżo skiełkowane ziarno jęczmienia chroniło marynarzy przed groźnym szkorbutem.



Dziś jedzenie kiełków traktujemy jako wartościowe uzupełnienie diety i ochronę przed chorobami cywilizacyjnymi.





Sprouting
Sprouts.com

KIEŁKOWNICA

Bogactwo ziarna

Rośliny gromadzą w nasionach dla następnego pokolenia wszystko, co najlepsze: białka, witaminy, mikroelementy.

Jednak jedzenie nasion nie jest tym samym, co jedzenie świeżych kielków, ponieważ nie możemy wszystkich tych zapasów w pełni wykorzystać – część z nich nie zostaje w ogóle strawiona, a tym samym przyswojona i wydalamy je.

Ale jeśli zapewnimy nasionom światło, temperaturę i wilgoć, uruchamia się wielka przemiana, **wyzwala się ogromna energia wzrostu, jak podczas wiosny, początku nowego życia.**

Uaktywniają się enzymy rozkładające wielkie cząstki białek i węglowodanów na substancje proste, rozpuszczalne w wodzie, które są niezbędne do budowy i wzrostu młodej rośliny.

Korzyści ze spożywania kielków

1. **Kielki są bogatym źródłem składników pokarmowych** – witamin, aminokwasów, błonnika, kwasów nukleinowych, chlorofilu i składników mineralnych
2. **Szczególnie na wiosnę, gdy nasze organizmy są osłabione, kielki będą działać jak zastrzyk energii życiowej**, a dzięki zawartej w nich dużej ilości witaminy C, która wzmacnia odporność, możemy uniknąć wiosennych infekcji
3. **Kielki soczewicy zawierające kwas foliowy o działaniu krwiotwórczym** polecane są szczególnie jako naturalny dodatek diety dla kobiet w ciąży, ponieważ kwas foliowy potrzebny jest w procesach kształtowania systemu nerwowego dziecka

4. **Kielki są lekkostrawne i dobrze przyswajane przez ludzki organizm**, posiadają dużą wartość odżywczą, a przy tym są niskokaloryczne. Zawarte w kielkach flawonoidy pobudzają w wątrobie wydzielanie żółci niezbędnej do sprawnego trawienia, zwłaszcza tłuszczów. W związku z tym powinny też stanowić jeden ze składników diety osób odchudzających się
5. **Kielki są również bogatym źródłem magnezu i potasu**, które mają ogromny wpływ na nasz nastrój i dobrą formę
6. **Trzydniowe kielki brokułów zawierają likwidujące wolne rodniki sulforafany** stosowane w profilaktyce nowotworów
7. **Fantastycznym źródłem żelaza i łatwo przyswajalnego białka są kielki np. lucerny** (przez Arabów nazwaną Alf-al-fa – ojciec wszelkiego pożywienia), szczególnie polecane wegetarianom.

Kiełki pod różnymi postaciami

to wartościowe uzupełnienie zdrowej diety.

Kiełkami można wzbogacić i upiększyć zupy, dania główne, warzywa duszone, pasty, sosy, kanapki, surówki, sałatki i inne.

Kiełki są nośnikiem energii młodego rozwijającego się organizmu, energii wiosny i zgodnie z porządkiem natury właśnie o tej porze roku są dla nas najważniejsze.

W innych okresach powinny stanowić jedynie niewielki dodatek do spożywanych potraw, zwłaszcza w zimnych porach roku.

Wiosna nadeszła, więc warto już teraz zaopatrzyć się w ziarna i nasiona oraz w kiełkownicę.

Co nadaje się do kiełkowania?

Do skielkowania nadają się nasiona i ziarna nie poddane obróbce chemicznej, czyli tzw. preparowane.

Na świecie do kiełkowania używa się około 20 różnych roślin, głównie zbóż i roślin motylkowych.

Najbardziej popularne są kiełki **fasoli mung i rzeżuchy**. Jednak oprócz niej można kiełkować nasiona **rzodkiewki, gorczycy, prosa, kozieradki, lucerny, siemienia lnianego, gryki, pszenicy, jęczmienia, owsa, żyta, ryżu, soczewicy, grochu, brokułu, dyni, słonecznika**, a nawet czerwonej kapusty czy buraków ćwikłowych. Te ostatnie nie są może tak smaczne jak inne, ale za to mają niezwykły różowy kolor i pięknie ozdabiają sałatki.



Jak kiełkować?

Nasiona lub zboża przeznaczone do kiełkowania należy kilkakrotnie przepłukać, a następnie zalać wodą w ilości dwa razy większej niż waga nasion i moczyć przez kilkanaście godzin.

W tym czasie ziarno napęcznieje i wchłonie wodę. Wtedy należy je przepłukać wodą o temperaturze pokojowej i umieścić w szklanym słoiku lub w specjalnej, dostępnej w sklepach ze zdrową żywnością, kiełkownicy.

Hodowlę kiełków należy umieścić w widnym miejscu.

Ziarno płucze się czystą wodą dwa razy dziennie, przy tym należy dokładnie odlewać wodę, aby nie zgniły (nasiona muszą być wilgotne, ale nie zamoczone).

Po kilku dniach kiełki będą gotowe do spożycia.

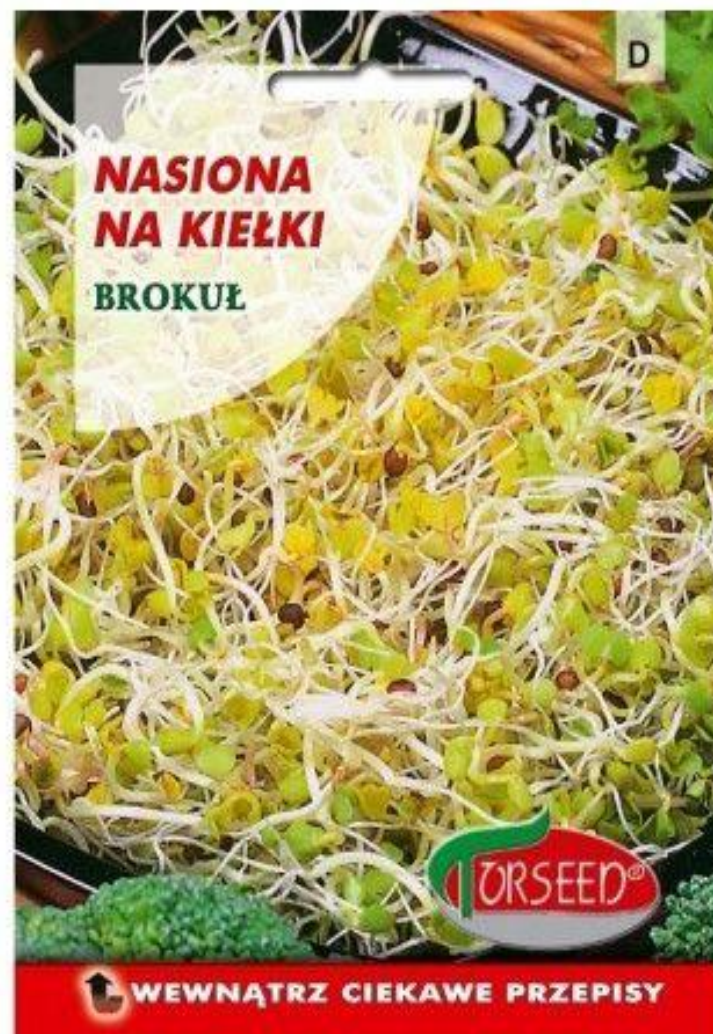
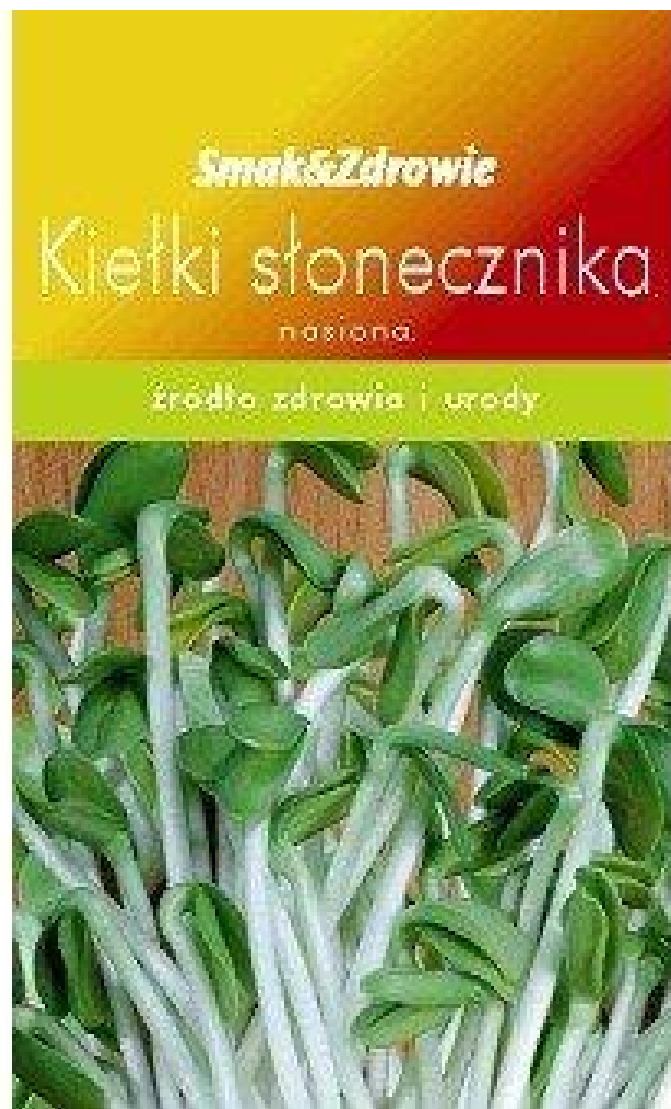
Nie należy mylić delikatnego puszkę pojawiającego się na korzeniach z pleśnią, gdyż są to rozwijające się włósniki.

Tak skiełkowane ziarna można przechowywać w lodówce do 4 dni, ale należy je codziennie przepłukiwać zimną wodą.

Oczywiście najsmaczniejsze i najwartościowsze są kiełki świeże, zebrane i spożyte tego samego dnia.

Wtedy są najbardziej życiodajnym i naturalnym źródłem potrzebnych do życia składników.







kielki
brokuła

kielki
rzodkiewki

kielki
słonecznika

kielki
mieszane

kielki
lucerny