Kiełki – najlepszy zastrzyk energii na wiosnę

Od wieków kiełki uważano za źródło zdrowych i leczniczych właściwości. Dzisiaj nie są już domeną tylko diety wegetariańskiej i możemy kupić je w wielu sklepach spożywczych. Ich życiodajna siła i niezwykłe właściwości potrzebne są zwłaszcza w okresie przesilenia wiosennego, kiedy brakuje bogatych w składniki odżywcze warzyw i owoców. Kiełki, dzięki swej niezwykłej naturze, zastępują suplementację witaminową i są o wiele łatwiej przyswajalne niż tabletki. Stanowią bardzo ważny element diety alergików (zwłaszcza na diecie eliminacyjnej). Poleca się je każdemu, kto chce wzmocnić swój organizm na wiosnę. Wybór jest duży i każdy alergik znajdzie kiełki dla siebie.

Uwięziona siła życiowa

Kiełki to prawdziwa bomba odżywczych składników dla organizmu. Nic dziwnego, skoro ogromna energia (wciąż badana przez naukowców) uwalniana jest podczas kiełkowania rośliny z nasiona. Wtedy też w młodej roślinie znajduje się najwięcej składników odżywczych. Ten zapas unikalnych składników ma jej posłużyć do prawidłowego i szybkiego rozwoju. Złożone węglowodany i białka podczas procesu kiełkowania zostają zamienione na proste i łatwe do trawienia. Nic dziwnego, że właśnie te małe roślinki stają się przysmakiem wielu zwierząt na wiosnę. Warto, aby jedli je również ludzie.

Starożytne tradycje żywieniowe

Kiełki w kuchni i medycynie stosowano od tysięcy lat. Najczęściej powołujemy się na zwyczaje kuchni chińskiej, gdzie niemal od zawsze stosuje się kiełki fasoli i soi. Kiełki mają jednak o wiele szerszy zakres, bowiem już starożytni

esseńczycy (grupa mistyków z Bliskiego Wschodu) stosowała kiełki do wyrobu chleba. Do Europy kiełki zawędrowały jako tani środek leczniczy stosowany przez żeglarzy w kilkumiesięcznych rejsach. Miały one zapobiegać szkorbutowi, chorobie wywołanej brakiem witaminy C. Podobne właściwości kiełków stosowano również na frontach pierwszej wojny światowej, aby dostarczyć żołnierzom w Indiach potrzebnych składników do walki ze szkorbutem.

Źródło życia

Kiełki zawierają przede wszystkim ogromne ilości witamin (A, z grupy B, C, D i E) i składników mineralnych (żelaza, potasu, magnezu, wapnia, fosforu). Dodatkowo posiadają łatwo przyswajalne białko. W zielonych kiełkach, puszczających listki, które zostaną wystawione na słońce, znajduje się także chlorofil. Ma on dobroczynny wpływ na nasz organizm. Ten zielony składnik poprawia dopływ krwi, uaktywnia enzymy, odnawia tkanki, łagodzi zapalenia. Dzięki tym łatwo przyswajalnym składnikom zapobiegają zachorowaniom na grypę i przeziębienia.

Surowa i naturalna żywność

Kiełki to doskonały przykład żywej żywności, która dostarcza składników odżywczych wspierających układ odpornościowy organizmu. Niektóre potrzebne nam enzymy zawarte są tylko w naturalnej, świeżej żywności, takiej jak kiełki. Dlatego też pomagają one w przyspieszaniu metabolizmu i wchłanianiu składników odżywczych w organizmie.

Kiełki – najlepszy zastrzyk energii na wiosnę

Na wiosnę jesteśmy szczególnie osłabieni po okresie zimowym i narażeni na działania wirusów i bakterii. Wzrasta liczba

zachorowań na grypę, a przeziębienia stają się plagą. Wpływ na to ma przede wszystkim brak odpowiednich składników w diecie i osłabienie organizmu (jego układu odpornościowego). Zmęczenie, znużenie, osłabienie, senność, brak energii, a nawet stany przygnębienia to objawy osłabienia spowodowanego przesileniem wiosennym i niewłaściwym odżywianiem. Regularne spożywanie kiełków wpływa diametralnie na poprawę stanu zdrowia, wzmacnia organizm, dodaje sił. Dodatkowo kiełki chętnie stosowane są we wszystkich dietach odchudzających. Dostarczają duże ilości cennych składników odżywczych i są niskokaloryczne.

Właściwości poszczególnych kiełków

W Polsce najczęściej spotykanym kiełkiem jest rzeżucha, która przygotowuje się na wiosnę. Szybko wyrasta i cieszy niezwykłym, lekko pikantnym smakiem. Oto przegląd najczęściej spotykanych kiełków oraz składników, które zawierają:

- **Pszenica.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B, E, A, C, kwas foliowy. Składniki mineralne: żelazo, magnez, mangan, wapń, fosfor, potas, selen, jod, miedź, krzem. Węglowodany, białko i kwasy tłuszczowe omega-6. Ze względu na lekko słodkawy smak są ulubionymi kiełkami dzieci.
- **Rzodkiewka.** Witaminy : A, B1, B2, B3, C w bardzo dużych ilościach. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, cynk, siarka, potas, fosfor, miedź. Dodatkowo białko, chlorofil, kwas p-aminobenzoesowy (PABA), inozytol.
- **Słonecznik.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B, D, E, C, A, K. Składniki mineralne: wapń, żelazo, fluor, jod, mangan, fosfor, potas, magnez. Nienasycone kwasy tłuszczowe, białko, sapoiny, taniny, lecytyna, betainy,
- **Pieprzyca** popularnie nazywana **rzeżuchą**. Witaminy: A, C, K. Składniki mineralne: wapń, żelazo, potas, cynk, fosfor, magnez, mangan, jod. Chlorofil. Olejki eteryczne.
- **Lucerna.** Witaminy: A, B1, B3, B5, B6, B12, C, D, E,

K. Składniki mineralne: wapń, miedź, potas, magnez, żelazo, selen, cynk. Oprócz tego również chlorofil, cenne sterole roślinne i saponiny.

- **Owies.** Witamina: E. Białko. Zawiera, wspierający leczenie schorzeń skóry i układu odpornościowego, beta glukan.
- **Jęczmień.** Witaminy: A, kompleks witaminy z grupy B, C, E. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor oraz glukany.
- **Żyto.** Witaminy: kompleks witamin z grupy B,E. Składniki mineralne: magnez, fosfor, potas. Białko.
- **Orkisz.** Witaminy: A, C, K, PP, E oraz kompleks witamin z grupy B. Składniki mineralne: Wapń, żelazo, magnez, fosfor, cynk, potas. Białko, kwas pantotenowy, krzemowy oraz aminokwasy.
- **Kapusta.** Witaminy: C, E, K, A oraz kompleks z grupy B. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, selen. Zawierają duże ilości aminokwasów oraz chlorofil. Sulforafan, glukorafanina i Indol-3-karbinol które chronią przed rakiem (trzydniowe kiełki kapusty chronią od 10-100 razy więcej niż dojrzała roślina). Chlorofil.
- **Fasola Mung.** Witaminy: A, C. Składniki mineralne: fosfor, żelazo.
- **Burak.** Witaminy: A, C, B1. Składniki mineralne: potas, żelazo, wapń, magnez, miedź, mangan. Ze względu na zawartość kobaltu wspomagają tworzenie czerwonych krwinek. Zwierają również kwas foliowy i beta cyjaninę. Białko.
- **Brokuł.** Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6,B9, K, C, E. Składniki mineralne: żelazo, magnez, wapń, fosfor, potas, cynk, selen, mangan. Zawierają również odmładzający koenzym Q-10, sulfofran, kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik, karoten, chlorofil, antyoksydanty.
- **Soczewica (zielona i czerwona).** Witaminy: A, C, K, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy). Składniki mineralne: Wapń, żelazo, fosfor, cynk, miedź, magnez, potas, bor,

molibden, selen, sód, siarka. Dodatkowo beta-karoten, koenzym Q-10, lecytyna, amigdalina, lignany, kwas pangamowy (witamina B15), kwas p-aminobenzoesowy (PABA), białko.

Kupować czy hodować?

Kiełki można kupić w niemal każdym sklepie ze zdrową żywnością, ale także w marketach. Jednak ich świeżość oraz wygląd pozostawia czasami wiele do życzenia. Nie ma też pewności, czy do niektórych z nich nie został użyty nawóz. Kiełkowanie jest proste i tanie, dlatego lepiej samemu zrobić to w domu. Kiełki można wyhodować na odwróconym do góry dnem talerzu, przykrytym wilgotną ligniną. Proste w obsłudze kiełkownice można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub sklepie ogrodniczym. Mają różne formy – od plastikowych pięterek po zakrywane ceramiczne budyneczki. Ich działanie jest jednak identyczne – pozwolić nasionom wykiełkować w wilgoci. Kiełkownice możemy kupić w każdym sklepie ze zdrową żywnością, a nawet sklepie ogrodniczym. Dlatego najlepiej samemu zadbać o swoją życiodajną bombę witaminową, ponieważ kiełkowanie trwa tylko 2- 3 dni.

Estera Kociołek

Wszystkie wymienione w artykule nasiona do kiełkowania można znaleźć w naszym sklepie partnerskim www.sklepvita.pl.