

Gdzie kwitnie kwiat - musi być wiosna, a gdzie jest wiosna - wszystko wkrótce rozkwitnie.

Friedrich Rückert

Kiedy słońce świeci mocniej i dłużej, a świat wokół nas przybiera więcej barw czujemy przypływ energii. Budzi się wiosna, czas wzrostu i kiełkowania. Po okresie zimowym potrzebujemy siły do pracy, na realizowanie nowych pomysłów oraz wzmocnienie naszego organizmu. Aby pokonać wiosenny spadek formy i odzyskać wigor i dobry nastrój dobrze jest wprowadzić do swojego jadłospisu kiełki.

Pochodzenie

Kiełki były znane i stosowane jako lek i żywność już w Starożytnych Chinach, na Zachodzie dopiero teraz przechodzą swój okres świetności.



Bomba witaminowa

Kiełki zawierają niezwykle cenne i - co najważniejsze - łatwo dostępne substancje odżywcze. Świeże kiełki obfitują w wartościowe białka i kwasy tłuszczowe omega-3, są także bogate w błonnik. Oprócz tego, że są smaczne i niskokaloryczne znajdziemy w nich m.in. witaminy A, C, E, K, PP i te z grupy B oraz liczne aminokwasy, duże ilości żelaza, wapnia, magnezu, potasu, siarki, a także jod, mangan, lit, selen.

Właściwości dobroczynne

Regularne spożywanie kiełków przeciwdziała wielu poważnym schorzeniom, wzmacnia system odpornościowy, uzupełnia niedobory witamin i składników mineralnych, a także działa przeciwnowotworowo.

Substancje zawarte w kiełkach usprawniają funkcjonowanie układu pokarmowego, obniżają poziom "złego" cholesterolu, przyspieszają regenerację organizmu po chorobie, przy niedożywieniu. Pomagają zwalczać skutki stresu oraz spowalniają proces starzenia się komórek, ułatwiają również trawienie pokarmów. Kiełki zawierają także błonnik oraz saponiny, flawonoidy i roślinne hormony, korzystnie regulujące pracę całego organizmu.

Kiełki soczewicy – Są doskonałym źródłem witaminy C, dlatego też mają właściwości antywirusowe i bakteriobójcze. Kiełki te są szczególnie polecane są dla kobiet w ciąży, gdyż dostarczają organizmowi kwasu foliowego. Zawierają witaminy z grupy B i aminokwasy, oprócz tego duże ilości wapnia, cynku, żelaza, potasu, magnezu i fosforu. Wykazują korzystny wpływ na zęby i cerę, pomagają przy chorobach takich jak cukrzyca, kamica żółciowa, miażdżyca

Kiełki brokuł – zawierają likwidujące wolne rodniki sulforafany stosowane w profilaktyce nowotworów. Ponadto kiełki brokuła pomagają obniżyć ciśnienie krwi, zapobiegają chorobom układu krwionośnego i udarom mózgu, a także dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów wzmacniają układ odpornościowy i nerwowy.

Kiełki rzodkiewki – są polecane przy niedokrwistości oraz przy niedoborach biotyny. Zawierają dużo witaminy C, dlatego też są polecane na przeziębienia. Są dobrym źródłem potasu, magnezu i jodu przyspieszającego przemianę materii. Zawierają dużo siarki, dlatego wpływają korzystnie na stan skóry, włosów i paznokci. Posiadają właściwości dezynfekujące,

moczopędne i przeciwzapalne. Szczególnie wskazane przy anemii, schorzeniach wątroby i dróg żółciowych.

Kielki rzeżuchy – obniżają poziom cukru we krwi i pobudzają apetyt;

Kielki pszenicy - jej kielki są jednym z najbogatszych źródeł witamin A, B C i E. Zawierają szczególnie duże ilości magnezu, wapnia, fosforu, żelaza, niacyny, tiaminy i kwasu pantotenowego. Poprawiają pracę serca oraz przeciwdziałają starzeniu się organizmu.

Kielki soi – to źródło białka, witamin A, B, C i K oraz fosforu, miedzi, potasu, żelaza, manganu i magnezu. Są również bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Regularne ich spożywanie ma dobroczynny wpływ na cerę, kości nerwy, dodaje energii i apetytu. Pomagają obniżyć poziom "złego" cholesterolu oraz ciśnienie krwi. Jako bogate źródło fitoestrogenów polecane są kobietom w okresie menopauzy.

Kielki lucerny – są źródłem żelaza i łatwo przyswajalnego białka. Są cennym źródłem fitoestrogenów, hormonów roślinnych, które w naturalny sposób pomagają zwalczać symptomy menopauzy. Zapobiegają osteoporozie, nowotworom i chorobom serca. Ze względu na wysoką zawartość witamin A, E, B-complex, żelaza, wapnia, magnezu i fosforu, kielki lucerny polecane są osobom, które nie tolerują preparatów żelaza oraz wegetarianom.

Kielki fasoli mung- oprócz znacznych ilości białka, zawiera wszystkie ważne dla organizmu witaminy (A, B, C i E) oraz sole mineralne. Kielki fasoli mung obniżają również poziom „złego” cholesterolu LDL oraz zawierają duże ilości antyutleniaczy, które zapobiegają chorobom serca i nowotworom.

Zdrowe dania

Kielki pasują w zasadzie do wszystkich potraw. Nie trzeba zmieniać menu, żeby zacząć je jeść. Trzeba tylko przyjąć do wiadomości, że kielki są zdrowe. Zaprzyjaźnić się z nimi. Są one doskonałym dodatkiem do kanapek lub sałatek. Specjalne przepisy nie są chyba potrzebne, bo można je dodać do wszelkiego rodzaju surowych warzyw, twarogu, ziemniaków lub jeść same.

Salatka z ananasem i kielkami

Składniki:

- puszka ananasów w kawałkach
- 3 łydgi selera naciowego
- 3 łyżki skiełkowanych ziaren pszenicy
- winne jabłko
- mała kiść winogron
- łyżeczka chrzanu
- łyżka soku z cytryny
- mały kubek jogurtu naturalnego
- łyżeczka miodu
- sól, pieprz

Ananasy osączyć, selery umyć i pokroić w cienkie plasterki. Jabłko umyć, obrać (wykroić gniazdo nasienne), pokroić w półplasterki. Kielki opłukać, osączyć. Wonogrona umyć, przekroić na połowki. Jogurt przyprawić solą, pieprzem i miodem, wymieszać z chrzanem i sokiem z cytryny. Składniki sałatki ułożyć w salaterce, polać sosem, udekorować listkami selera.

Domowa uprawa

Nasiona kielków możemy znaleźć w większości sklepów ogrodnich czy supermarketach. Jednak, aby mieć pewność, że nie zawierają one środków chemicznych należy zakupić je w sklepach ze zdrową żywnością. Na opakowaniach zakupionych nasion znajdziemy szczegółowe informacje jak uprawiać kielki.

□ **Na sitku:** łyżkę wypłukanego ziarna pszenicy lub owsa wysypać na plastikowe sitko do herbaty. Do szklanki wlać tyle letniej wody, by była jak najbliżej sitka, ale by ziarno w niej nie pływało. Wodę zmieniać rano i wieczorem. Po czterech dniach kielki będą gotowe do jedzenia.

□ **Na ligninie:** tak najłatwiej kielkuje rzeżucha, rzodkiewka i siemię lniane. Wystarczy położyć na spodeczku zwilżony kawałek ligniny czy waty, rozsypać na nim (nie za gęsto!) nasionka. Trzeba potem dbać o to, by podłoże nie wyschło i zraszać je 3-4 razy dziennie. Kielki pojawiają się po 3-5 dniach.

□ **Na gazie:** nasiona fasoli, soi, ciecierzycy najpierw moczyć w letniej wodzie przez 10-12 godzin. Później odsączyć je i opłukać. Do szerokiego naczynia nalać letniej przegotowanej wody. Nakryć gazą. Mocować ją gumką wokół brzegów, tak by tylko środek gazy lekko dotykał wody. Rozsypać nasiona na obwodzie. Muszą cały czas leżeć na wilgotnej gazie, ale się nie moczyć (mogłyby zgnić). Po 3-6 dniach jasnozielone pędy będą gotowe do jedzenia. Należy pamiętać, by zerwane opłukać w zimnej wodzie i dobrze odsączyć.

Piśmiennictwo:

<http://www.kielki.info/kielki-mung.html>

<http://www.ehlersdanlos.fora.pl/kacik-kulinarny,14/zdrowa-zywnosc>

http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/kielki-zycia_33634.html

mgr Danuta Jarmołowicz <http://www.danwit.pl/artykuly/kielki-jako-suplement-naszego-zywienia.pdf>

http://reikivi.org/index.php?option=com_content&view=article&id=71&Itemid=122