



Małe kiełki, duża wartość

Zimą ciężko dostarczyć organizmowi witamin, minerałów, aminokwasów i enzymów pochodzących ze świeżych warzyw i owoców. Dobrą alternatywą są kiełki, które stanowią bogate, dostępne przez cały rok źródło tych składników.

Samodzielna hodowla sprawia, że są one unikalnym źródłem dobroczynnych składników – nie mają bowiem kontaktu z substancjami chemicznymi wykorzystywanymi do uprawy warzyw i owoców dostępnych na rynku. Ponadto, świeże kiełki nie tracą tak szybko witamin jak większość roślin po zbiorze i obróbce.



Kiełki są bogatym źródłem podstawowych składników odżywczych, takich jak aminokwasy, witaminy, substancje mineralne, nienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik pokarmowy. Ponadto zawierają substancje nieobecne, lub obecne w niewielkich ilościach w innych produktach spożywczych. Należą do nich przede wszystkim związki o działaniu przeciwutleniającym. W Chinach kiełki są używane jako produkt zdrowotny od tysięcy lat. Chińczycy regularnie spożywają kiełki fasoli w celu pozbycia się wzdęć, skurczów mięśni, pomocniczo w zaburzeniach trawienia. Esseńczycy natomiast używali kiełków do produkcji lekkostrawnego, nie zawierającego mąki chleba.

Istnieje wiele powodów, dla których warto jeść kiełki. Najważniejsze z nich to:

- bogactwo składników odżywczych,
- niska cena i wysoka dostępność przez cały rok,
- łatwa uprawa w warunkach domowych, dostępna dla każdego.

Witaminy w kiełkach

Kiełki są bogate w witaminy A, B, C, E, H. Zawierają duże ilości wapnia, żelaza, siarki, magnezu, potasu, cynku, seleniu, jak również mikroelementy – lit, chrom, które wpływają na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu. Zawarte w skiełkowanym ziarnie witaminy są bardzo dobrze przyswajalne. We wszystkich gatunkach skiełkowanych ziaren znajduje się pełen zestaw witamin, a różnice dotyczą jedynie ich stężeń. Kiełki fasoli mung zawierają dużo witamin A i B6, w czasie kiełkowania istotnie wzrasta w nich zawartość związków fenolowych.

Zmiany w kiełkujących ziarnach następują szybko, zawartość witamin wzrasta wielokrotnie w ciągu kilku dni. Szczególnie gwałtownie wzrasta zawartość witaminy C, która zwiększa odporność i zapobiega przeziębieniom. Jej ilość podczas kiełkowania zwiększa się wielokrotnie, a w niektórych strączkowych nawet 80 razy w stosunku do suchego nasiona. Kwas askorbinowy w nasionach rzodkwi, rzodkiewki i rzepaku występował w ilościach śladowych, natomiast po 5 – 6 dniach

kiełkowania jego zawartość wynosiła od 23,2 do 31,8 $\mu\text{moli/g}$ s.m.

Oprócz witamin i pierwiastków śladowych skiełkowane ziarno zawiera dużo aminokwasów, np. w skiełkowanych nasionach lucerny znajdują się wszystkie aminokwasy egzogenne. Węglowodany i tłuszcze z kiełków są łatwiejsze do przyswojenia przez ludzki organizm. W żywych zarodkach jest także błonnik, enzymy, chlorofil i wiele innych składników. Skiełkowane ziarna są doskonałym źródłem makro- i mikroelementów, które chronią przed anemią, usuwają dolegliwości przewodu pokarmowego, wpływają korzystnie na cebulki włosów – a także, co znacznie bardziej istotne, na serce, skórę, nerwy i mózg. Pomagają także obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Obok bogactwa mikroelementów kiełki zawierają enzymy, które ułatwiają przyswajanie pierwiastków śladowych przez organizm. W skiełkowanym ziarnie znajdują się również substancje smakowe, aromatyczne i zapachowe, aktywizujące enzymy trawienne, a także saponiny, flawonoidy i fitohormony, które mają korzystny wpływ na organizm. Białko roślinne pomaga odbudowywać komórki i tkanki.

Zjadając dwie łyżki kiełków dziennie dostarczamy porcję niezbędnych:

- witamin: A, B, C, E, PP,
- soli mineralnych,
- mikroelementów: mangan, cynk, wapń, fosfor, potas, magnez,
- tłuszczów,
- wartościowego białka,
- błonnika,
- hormonów roślinnych,
- enzymów.

Kiełki są również energetyczne i jednocześnie niskokaloryczne, dlatego wykorzystuje się je w dietach odchudzających.

Lucerna

Najważniejszym przedstawicielem kiełków jest lucerna, zwana również „królową ziaren”. Ludzie używali jej jako nawozu pod inne rośliny i jako paszy dla krów, aby zwiększyć ich mleczność. Żadna z odżywek chemicznych nie jest w stanie zapewnić tak idealnego zestawu witamin, pierwiastków śladowych i enzymów ułatwiających przyswajanie jak właśnie lucerna. Ułatwia ona nie tylko regenerację komórek narządów mięsnych, takich jak wątroba, śledziona czy trzustka, ale odbudowuje również florę jelita cienkiego, a szczególnie grubego. Olbrzymia ilość enzymów, witamin i mikroelementów sprawia, że te wszystkie wartości odżywcze są wchłaniane w całości. Hormony zawarte w lucernie stawiają ją w rzędzie leków stosowanych w chorobach układowych. Siedmiodniowe kiełki zawierają dużo chlorofilu, dzięki czemu zwiększa się ilość hemoglobiny, a zatem utlenienia naszego organizmu.

Podsumowując, kiełki wielu roślin są bogatym źródłem podstawowych składników diety człowieka. Prócz tego zawierają wiele związków, które w innych produktach nie występują lub występują w mniejszych ilościach. Przemiany zachodzące w kiełkujących ziarnach są bardzo korzystne. Kiełki powinny być częścią diety osób odchudzających się, ponieważ zapewniają maksymalną ilość składników odżywczych przy minimalnej ilości kalorii. W skiełkowanym ziarnie znajdujemy więc witaminy, składniki mineralne, aminokwasy egzogenne i endogenne, dużą ilość kwasów nukleinowych, enzymy, błonnik (ten najlepszy, rozpuszczalny) i chlorofil.