

ПРОРОСТКИ

Проростки имеют высокое содержание белков, витаминов, минералов и клетчатки. Всем этим природа снабдила их, чтобы обеспечить здоровое начало жизни молодого растения.

Проросшие семена - вкусное и полезное дополнение к рациону в любое время года, особенно - зимой. По вкусу хрустящие проростки немного напоминают свежий зеленый горошек и орехи. Их можно использовать в салатах, сэндвичах и овощных блюдах.

Для употребления в пищу в проращенном виде можно использовать семена самых разных растений: **люцерны, бобов, гороха, чечевицы, базилика, свеклы, пажитника, горчицы, лука, редиса, руколы, капусты, подсолнечника, пшеницы и др.** Широкий выбор семян отдельных культур и смесей для проращивания присутствует в садовых центрах.

Прорастить семена очень просто и занимает весь процесс 3-8 дней, в зависимости от культуры и от того, в какой стадии вы хотите их есть. Можно приобрести специальный **пропагатор** для проростков в садовом центре, а можно обойтись обычной кухонной утварью. Возьмите широкий бокал или пиалу и наполните семенами максимум на одну треть. Залейте теплой водой на несколько часов. Слейте воду через марлю и поместите пиалу в темное место с прохладной температурой (например, в кухонный шкаф). Пару раз в день споласкивайте семена теплой водой и сливайте воду через марлю. На 2-3 день появятся маленькие белые корешки, а потом и бледно-зеленые ростки. После появления ростков перенесите пиалу на светлое место (например, на подоконник), чтобы ростки окрасились в ярко-зеленый цвет. Когда ростки достигнут 3-5 см, они полностью готовы для употребления, хотя использовать проростки в пищу можно уже на стадии появления корней.

В наши дни многие проращивают семена различных овощных культур в домашних условиях: на блюде кладут влажную фильтровальную бумагу, насыпают на нее слой семян и неделю-две спустя снимают урожай. Полученные таким образом проростки используют в бутербродах или добавляют в салаты.

ПОДГОТОВКА

Отмеренное количество семян промывают в холодной воде. Воду сливают, заливают семена теплой водой и оставляют на ночь

набухать. На следующий день семена обсушивают и приступают к проращиванию.

СПОСОБЫ ПРОРАЩИВАНИЯ

В банке

• Замоченные семена насыпают в чистую стеклянную банку; при прорастании объем семян увеличивается в четыре-пять раз. Сверху банку накрывают марлей или куском ткани, вырезанным из старых колготок, и закрепляют его круглой резинкой. Наполняют банку водой, затем воду сливают.

• Банку помещают на подставки в миску с водой (см. рис.) таким образом, чтобы семена чуть смачивались.

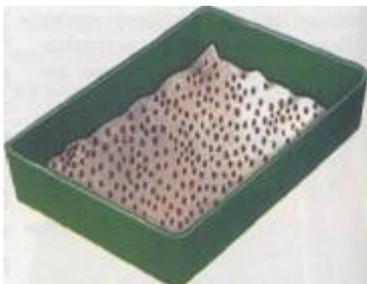


• При выгонке миску помещают в темное место и содержат при температуре 11–20°C. Миску с семенами содержат в темноте, а за один—два дня до сбора «урожая» ставят миску на свет, но не под прямые солнечные лучи.

• Дважды в день культуру промывают: банку с семенами наполовину наполняют водой, затем воду сливают и банку вновь укладывают в миску с водой.

На лотке

• На дно неглубокого водонепроницаемого лотка укладывают в несколько слоев бумажные салфетки или бумажное полотенце. Салфетки смачивают водой, излишки воды сливают, поверх салфеток тонким слоем насыпают набухшие семена.



• Для выгонки лоток помещают в полиэтиленовый пакет и ставят его в темное место. Содержат при температуре 11–20°C. За один—два дня до сбора «урожая» переносят лоток на свет, но не под прямые солнечные лучи.

• Бумага на дне лотка должна всегда оставаться влажной. При необходимости ее слегка увлажняют, следя, чтобы семена и ростки не покрылись плесенью.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Готовые проростки промывают и обсушивают. Используют в пищу сразу же или хранят не более двух дней. Сырые проростки добавляют в салаты; ростки горчицы и кресс-салата — мягкие, ростки фасоли золотистой, или маша, — хрустящие. В восточных кухнях в основном используют проростки фасоли, которые быстро (в течение 2 мин.) обжаривают в кипящем растительном масле при постоянном помешивании.

Ниже приводится несколько рецептов проростковых блюд.

Салат из дайкона с проростками кресс-салата (4 порции)

На 125 г проростков кресс-салата — 1 небольшой корнеплод дайкона и морковка. Корнеплоды натрите на терке и добавьте проростки. Можно заправить майонезом, подавайте на стол, предварительно охладив.

Рис с проростками чечевицы (3—4 порции)

На стакан проростков стакан риса, растительное масло — по вкусу. Отварите рис так, чтобы он был рассыпчатым. Добавьте проростки, растительное (желательно оливковое) масло и тушите на сковороде 3—5 минут.

Омлет с проростками люцерны, редиса или кресс-салата (1 порция)

На 125 г проростков 2 яйца, молоко по вкусу. Проростки добавьте в омлет, когда он почти готов: примерно за 15 секунд до снятия с плиты.

А на десерт подайте проростки пшеницы с медом.

Пророщенная пшеница

Среди всех семян, пророщенная пшеница обладает наиболее ярко выраженными целительными свойствами. Это универсальная пища и эффективнейшее лекарство. Пророщенная пшеница содержит весь набор витаминов и микроэлементов. Лечебные свойства проростков пшеницы проявляются не сразу, а в результате систематического и длительного употребления. При этом излечивается множество болезней, очищаются такие заброшенные уголки организма, до которых другими средствами не добраться.

Через две недели питания проростками, а иногда и раньше, наблюдается заметное улучшение самочувствия, что свидетельствует о повышении энергетики организма. Фундаментальные изменения наступают через более длительные промежутки времени, иногда через пол года, год.

Для практически здорового человека главное достоинство проростков пшеницы состоит в очищении организма от мусора. Происходит это только в случае систематического и длительного употребления. Ведь организм засорялся десятилетиями. Среди сравнительно краткосрочных результатов можно отметить заметное улучшение внешнего вида волос - такого изменения не добиться никакими шампунями. Далее: эффективная профилактика рака и кариеса, нормализация обмена веществ, повышение общего тонуса и сопротивляемости организма, укрепление нервной системы, улучшение сна, очищение кишечника, и многое другое.

Особо следует отметить благотворное влияние проростков на зрение. Если вы носите очки, но в принципе, способны обходиться без них, - можете их выбросить, потому что через несколько месяцев питания проростками, очки вам больше не понадобятся. В зависимости от текущего состояния, сто процентное зрение восстанавливается в срок от одного месяца до года, если вы смирились с временным неудобством обхождения без очков и каждый день жуете проростки. Спустя несколько месяцев, или раньше, вы однажды с удивлением обнаружите, что резкость зрения заметно улучшилась. Потом заметите, что краски стали более сочными и яркими. Наконец, наступит день, когда окулист вам скажет, что у вас сто процентное зрение. Зрение можно восстановить и с помощью операции, но если у вас нет денег, а есть намерение хорошо видеть, можете смело рассчитывать на проростки.

Технологии проращивания

Способ 1

Насыпьте пол чашки зерна в дуршлаг или сито и промойте проточной водой. Поместите зерно в литровую банку и залейте водой. Все, что всплывает, нужно выбросить. На кончик спички возьмите марганцовку, бросьте в банку и тщательно перемешайте. Слейте воду, залейте чистой, снова слейте и залейте ещё раз некипяченой водой. Водопроводную воду желательно предварительно несколько часов отстоять. Замачивать зерно следует

утром или в полдень. Вечером слейте воду, промойте зерно проточной водой, поместите в литровую банку и оставьте на ночь. Банку герметично не закрывайте, а просто положите на горлышко крышку.

Утром промойте зерно проточной водой. Если проклюнулись ростки, дайте им ещё полежать в банке, и через несколько часов зерно будет готово. Если ростки ещё не появились, вечером промойте их ещё раз и оставьте до следующего утра. Наибольшей ценностью и энергетикой обладают зерна с длиной ростков один-два миллиметра. Чтобы замедлить прорастание, можно ненадолго поместить зерно в холодильник. Хранить проростки можно в морозильной камере, но съедать желательно сразу.

Зерна могут прорасти неравномерно. Это говорит о том, что вам попала смесь из пшеницы разных сортов. Желательно покупать пшеницу последнего урожая и хорошего качества. К проросткам можно добавлять любые приправы, орехи и добавки, кроме мёда. Всякая тепловая обработка сведет полезные качества на нет. Жевать зерна нужно до тех пор, пока они не превратятся во рту в кашу. В этом случае будет достигнут максимум эффекта. Если жевать вы не в состоянии, можно прокрутить проростки два раза через мясорубку. В крайнем случае, можно делать настой из такого фарша и пить.

Способ 2

Промойте зерна холодной водой. При этом всплывшие зерна использовать не следует, они не прорастут. Зерно засыпьте в плоскую стеклянную, фарфоровую или эмалированную посуду слоем не более 2 см для обеспечения равномерного прорастания. Зерна можно насыпать либо на подстеленную ткань или марлю, либо непосредственно на дно посуды. Сверху зерно накройте тканью или марлей и залейте водой комнатной температуры до верхнего уровня зерна. Можно даже рассыпать зерно на дно посуды и ничем не прикрывать, но нужно следить, чтобы в толще зерна сохранялась влага. При этом следует хотя бы один раз перемешать содержимое для равномерного смачивания зерен водой и их эффективного прорастания. Посуду или поднос с пшеницей рекомендуется поставить в теплое затемненное место. В дальнейшем необходимо увлажнять верхнюю ткань. Прорастание зерен до рекомендованных 1-3 мм происходит примерно за сутки-двое, в зависимости от температуры окружающей среды и качества зерна. Можно

использовать в пищу зерна с чуть проклюнувшимися ростками и даже просто набухшие (прорастание зерен происходит не одновременно и те, которые ещё не проклюнулись, но уже налились соками, являются полноценным продуктом). Пророщенные зерна нужно хорошо промыть под струёй воды для удаления запаха (желательно сначала теплой, затем - холодной, до тех пор, пока смываемая вода не станет совершенно прозрачной), так как в зернах могут развиваться грибковые микроорганизмы.

Имейте в виду, что при проращивании зерна следует поддерживать в таком состоянии, чтобы они были не слишком сухими и не слишком мокрыми, если они будут слишком сухими, зародыш в них погибнет, а если слишком влажными, появится плесень. Не проращивайте семена слишком долго, так как проростки тогда будут жесткими и горькими на вкус. Некоторые проростки бобовых содержат вредные для здоровья вещества, которые при кипячении полностью разрушаются. Поэтому проростки соевых бобов и гороха надо подвергнуть бланшированию в кипящей воде в течение короткого времени, если они не предназначены для варки вместе с каким-либо кушаньем. Проростки фасоли золотистой, чечевицы и люцерны вы можете спокойно есть в сыром виде.

Способ 3

На стакан, наполненный водой, поставить чайное ситечко и всыпать в него ложку промытой пшеницы. Зерно должно еле-еле касаться воды, но не плавать в ней. Воду следует менять три раза в день. Для этого достаточно поднять ситечко и наполнить стакан свежей водой. Через 2-3 дня, когда зерно набрякнет и появятся зеленые ростки, его можно употреблять как один из компонентов салата, положить в мясной фарш, гарнир.

Если обеспечить конвейер из трех порций (три стакана с ситечками), то каждый день можно иметь порцию «биологически живых» витаминов.

Ежедневную норму определяйте для себя сами. Небольшая чашка проростков вполне может заменить обед. Правда, жевать придется минут сорок. После проростков не ешьте и не пейте ничего в течение часа, дайте организму полностью насладиться целебными свойствами этого бальзама. Если у вас тяжёлые заболевания, нужно есть как можно больше проростков, не смешивая за один прием с другой пищей.

Хранение пророщенных зерен

Пророщенные зерна или блюда из них лучше употреблять сразу, но можно хранить в холодильнике до 3-4 дней. Если при хранении в холодильнике размолотая пророщенная пшеница потемнела (окислилась), особенно в смеси с орехами или другими добавками, то её употреблять не следует.



http://www.jv.ru/food/kak_vybirat_produkty/24856-prorostki-idealnij-zavtrak.html

<http://www.prorostok.kiev.ua/shop/prorostki>

<http://paralife.narod.ru/Dieta/wheatsprout.htm>