

# KIEŁKI – SUPERFOODS NA WIOSNĘ



**Mianem „superfoods”, określa się produkty spożywcze o wysokiej wartości odżywczej. Dzięki unikalnemu składowi są one źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy oraz innych cennych związków.**

Czy możemy do tej grupy – określanej mianem super żywności – zaliczyć również kiełki?

Oczywiście, że tak, gdyż kiełki zawierają wszystko, co najlepsze dla naszego organizmu i to w dodatku w całkiem sporych dawkach!

## **Narodziny kiełków jako produktu spożywczego**

Może nie wszyscy o tym wiedzą, ale kiełki nie są wcale „wynałazkiem” naszych czasów. Tradycja wykorzystywania kiełków w żywieniu oraz w medycynie pochodzi z Dalekiego Wschodu i liczy sobie ponad 5000 lat. Jedno ze starożytnych podań sugeruje, że kiełki zostały odkryte zupełnie przypadkowo przez żeglarzy: mianowicie w czasie długiego rejsu, gdy zaczęły kończyć się zapasy

żywności jedyne co zostało, to ziarna suszonej fasoli, które pod wpływem wilgoci zaczęły kiełkować. I w taki właśnie prozaicznie prosty sposób w azjatyckim menu pojawiła się nowa potrawa.

Do Europy kiełki zawiąły stosunkowo niedawno, bo dopiero w XVIII wieku i początkowo były traktowane jako doskonałe lekarstwo na szkorbut w czasie wielomiesięcznych rejsów.

Obecnie powodem tak dużej popularności kiełków jest przeświadczenie, że są one niezastąpionym źródłem wielu cennych składników odżywczych.

### **Można kupować gotowe kiełki lub samemu je wyhodować**

Do produkcji kiełków zazwyczaj wykorzystuje się nasiona roślin strączkowych oraz niektóre gatunki zbóż. Asortyment nasion, z których można wyhodować kiełki, jest bardzo szeroki. Najpopularniejsze dostępne na rynku to kiełki: lucerny (alfalafa), brokuła, buraka, fasoli mung, pszenicy, owsa, prosa, rzeżuchy (pieprznicy siewnej), rzodkiewki, słonecznika, soczewicy i soi. Do mniej popularnych możemy zaliczyć kiełki: cebuli, pora, fasoli adzuki, gorczycy, gryki, grochu, kapusty, koniczyny, kozieradki, kukurydzy, ryżu, sezamu.

Do samodzielnego hodowania kiełków zachęcają nie tylko kwestie zdrowotne, ale również różnorodność nowych smaków oraz niskie koszty. Hodowla kiełków jest niezwykle prosta. Należy tylko przestrzegać kilku podstawowych zasad. Przede wszystkim trzeba kupić odpowiednie do kiełkowania nasiona, które nie zawierają żadnych środków chemicznych (nasiona, które wcześniej były poddane jakiegokolwiek obróbce chemicznej, nie nadają się do kiełkowania).

Kiełki przeznaczone do kiełkowania najlepiej kupić w sklepach ze zdrową żywnością, a nie w sklepach ogrodniczych. Nasiona należy starannie przepłukać, aby pozbyć się jakichkolwiek zanieczyszczeń. Następnie nasiona pozostawić w naczyniu z wodą, aby napęczniały – średnio trwa to od 4 do 12 godzin. Po tym czasie nasiona płuczemy i układamy do naczynia do kiełkowania.

Kiełki lubią półmrok, absolutnie nie powinno się ich trzymać na parapecie w pełnym słońcu. Najlepszą temperaturą do kiełkowania jest ok. 18-21 st. C. W zależności od gatunku kiełków, który hodujemy, czas wzrostu waha się od 2 do 5 dni. Po tym okresie kiełki są gotowe do jedzenia.

Pamiętajmy jednak, że nie wszystkie kiełki nadają się do jedzenia na surowo. Wskazane jest, aby obróbce termicznej zostały poddane kiełki soi, ciecierzycy, pszenicy, a także wszystkich odmian

fasoli. Dzięki działaniu wysokiej temperatury inaktywacji ulegają niekorzystnie wpływające na organizm białka tj. fazylna i fazeolotoksyna.

### **Wartość odżywcza kiełków**

Kiełki są zaliczane do żywności o bardzo wysokiej wartości odżywczej, tak więc możemy śmiało powiedzieć, że są żywnością superfood. Są one w stanie dostarczyć naszemu organizmowi wszelkich niezbędnych substancji odżywczych.

Kiełki stanowią doskonałe źródło pełnowartościowego białka, błonnika oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Są również skoncentrowanym źródłem witamin. W zależności od rodzaju zawierają one w różnych proporcjach witaminy A, C, E oraz witaminy z grupy B i kwas foliowy. Kiełki są bogatym źródłem mikro i makro elementów. Znajdziemy w nich potas, wapń, fosfor, żelazo, miedź, cynk, magnez oraz selen i mangan. Niewątpliwie zaletą jest też ich niska wartość energetyczna oraz wysoka zawartość błonnika pokarmowego, co bez wątpienia ucieszy osoby dbające o linię.

W zestawieniu z innymi naturalnymi surowcami kiełki mają obniżoną zawartość niekorzystnych składników, takich jak inhibitory enzymów proteolitycznych czy kwasu fitynowego. Warto zaznaczyć, że kiełki w porównaniu z suchymi nasionami zawierają znacznie mniejsze ilości związków wywołujących wzdęcia (w kiełkach zawartość rafinozy spada o 75-100%). W czasie kiełkowania nasion uaktywnia się enzym fitaza, który znacząco zwiększa biodostępność zawartych w żywności składników mineralnych.

Jak więc widać, kiełki są niezwykle wartościowe, dlatego też powinny gościć na naszych talerzach nie tylko wiosną, ale także przez cały rok.

### **Wartość odżywcza wybranych nasion i kiełków (ilość w 100g produktu)**

Składnik	Soja		Soczewica		Fasola mung
	Nasiona suche	Kiełki	Nasiona suche	Kiełki	Kiełki
Energia (kcal)	382	141	327	119	29
Woda (g)	8,1	69	11,9	67,3	90

<b>Białko (g)</b>	34,3	13,1	25,4	9	3
<b>Tłuszcz (g)</b>	19,6	6,7	3	0,6	0,4
<b>Węglowodany (g)</b>	32,7	9,6	57,5	22,1	6,2
<b>Skrobia (g)</b>	4,8	1	44,5	1	1,8
<b>Błonnik pokarmowy (g)</b>	15,7	2,6	8,9	3	3
<b>Sód (mg)</b>	1	14	2	9	2
<b>Potas (mg)</b>	2132	484	874	292	132
<b>Wapń (mg)</b>	240	67	46	29	13
<b>Fosfor (mg)</b>	743	164	301	156	45
<b>Magnez (mg)</b>	216	72	71	43	17
<b>Żelazo (mg)</b>	8,9	2,1	5,8	2,9	0,7
<b>Cynk (mg)</b>	3,46	1,2	3,34	1,52	0,47
<b>Miedź (mg)</b>	1,5	0,23	0,85	0,36	0,1
<b>Mangan (mg)</b>	2,49	0,17	1,35	0,51	0,12
<b>Jod (µg)</b>	6,3	0	2	1	0
<b>Witamina A (µg)</b>	2	1	10	5	2
<b>B-karoten (µg)</b>	12	6	60	30	12

<b>Witamina E (mg)</b>	0,78	0,2	0,22	0,4	0,2
<b>Witamina B1 (mg)</b>	0,69	0,34	1,072	0,23	0,08
<b>Witamina B2 (mg)</b>	0,189	0,12	0,446	0,13	0,12
<b>Niacyna (PP) (mg)</b>	1,18	1,1	2,4	1,1	0,07
<b>Biotyna (B6) (mg)</b>	0,81	0,18	0,6	0,19	0,09
<b>Foliany (µg)</b>	280	160	36	84	61
<b>Witamina C (mg)</b>	0	15	3	17	13

### **Kiełki – żywność czy lek?**

Kiełki, jak już wcześniej wspomniano, to niezwykle cenna żywność, ale czy aby na pewno tylko żywność?

Już w czasach starożytnych chińscy uczeni starali się wykorzystać lecznicze właściwości kiełków, stosując je przy różnorodnych schorzeniach i dolegliwościach. Kiełkujące zboża stanowiły również podstawę żywienia u Huzonów, plemienia żyjącego w północnych Indiach, słynącego z długowieczności i doskonałego zdrowia.

Przed kilkunastu laty szczególne właściwości kiełków zostały ponownie odkryte w USA. Podobnie jak przed pięcioma tysiącami lat, amerykańscy naukowcy stwierdzili, że kiełki to nie tylko smaczone pożywienie, ale również bardzo dobre lekarstwo na różnego rodzaju dolegliwości. Swego czasu podjęto nawet próby leczenia niektórych chorób cywilizacyjnych za pomocą diet bazujących na kiełkach i zarodkach różnych roślin. W wielu przypadkach udało się złagodzić skutki, a nawet powstrzymać postępowanie chorób, jednak nadal wymaga to wnikliwych badań i analiz.

### **Jak możemy wykorzystać kiełki, czyli: zdrowa kuchnia z kiełkami**

Kiełki możemy spożywać w rozmaity sposób. Są doskonałym dodatkiem do surówek, sałatek i zup. Ponadto fantastycznie komponują się z twarożkiem oraz wszelkiego rodzaju kanapkami czy koktajlami. Pełnią również niezwykle dekoracyjną funkcję w wielu daniach i potrawach.

Eksperymentujmy więc z kiełkami, bo może dzięki temu odkryjemy zupełnie nowe, zaskakujące smaki!

Kiełki można przechowywać w lodówce, ale nie dłużej niż kilka dni, gdyż są one produktem nietrwałym i szybko tracą swoją wartość odżywczą. Przed schowaniem ich do lodówki, należy dobrze je osuszyć, a następnie umieścić w pojemniku z przykrywką. Pamiętaj – nigdy nie przechowuj kiełków w foliowej torebce!

Źródło: IŻŻ NCEŻ/mgr inż. Małgorzata Mękus