



Superogród24

<https://superograd24.pl> 505405740 biuro@superograd24.pl



Jarmuż nasiona na kiełki i mikrolistki Wegana 5g

Nr katalogowy: 5907745983177

Kod EAN: 5907745983177

Producent: Wegana

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

4,29 PLN

Opis produktu

Jarmuż – nasiona na kiełki i mikrolistki. Jarmuż to roślina, która jest skarbnicą witaminy C, prowitaminy A, kwasu foliowego oraz witamin B1, B2, E, K i PP i stanowi źródło potasu, żelaza, fosforu, łatwo przyswajalnego wapnia oraz dużych ilości naturalnego błonnika.

Witamina C wspomaga odporność organizmu i chroni przed szkorbutem, witamina K odpowiada za stan kości i krzepliwość krwi, natomiast witamina A za wzrok i cerę. W 100 g jarmuż zawiera więcej witaminy C niż wynosi dzienna norma dla przeciętnego człowieka. Wapń jest jednym z głównych składników kości, żelazo chroni przed anemią, a magnez kontroluje funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego. Jarmuż zawiera więcej wapnia niż mleko! Karotenoidy natomiast chronią organizm przed nadmiarem wolnych rodników, a chlorofil hamuje zmiany nowotworowe, co jest wspomagane przez sulforafan o właściwościach antykancerogennych.

Jarmuż wspomaga zwalczanie bakterii *Helicobacter pylori* odpowiedzialnych za wrzody żołądka. Wspomaga również wątrobę i nerki, a także oczyszcza organizm z toksyn.

Domowy sposób uprawy:

Na kiełki:

Nasiona wsypujemy do słoika, zalewamy letnią przegotowaną wodą do ok. ¼ wysokości naczynia i umieszczamy w ciepłym, ciemnym miejscu na ok. 5 godzin. Po tym czasie nasiona przepłukujemy na sicie lub obwiązujemy słoik gazą i tym sposobem odcedzamy wodę z nasion. Następnie nasiona ponownie umieszczamy w słoiku i pozostawiamy na 4-6 dni. Przez ten czas nasiona musimy płukać i dokładnie odsączać z nadmiaru wody nawet kilka razy dziennie, aby zapobiec gromadzeniu się niepożądanych substancji mogących być pożywką dla grzybów (np. pleśni) bądź bakterii. Z tego samego powodu lepiej też umieścić nasiona w miejscu nieco zacienionym niż na słonecznym parapecie.

Do produkcji kiełków polecane są także kiełkownice.

Na mikrolistki:

Wyplukane nasiona należy wyspać do czystego naczynia i zalać na kilka godzin letnią, przegotowaną wodą (na ok. 4-5

godzin). Do uprawy należy przygotować pojemnik, który będzie w stanie zapewnić warunki uprawy, jakie stosuje przy uprawie roślin w szklarniach – może to być miniszklarenka lub tacka ze szklanym nakryciem itp.

Na tackę jako podłoże do uprawy można zastosować podłoże kokosowe, glebę organiczną, torf lub celulozę. Na podłoże o grubości około 3 cm, które musi być sypkie i wilgotne, rozkładamy namoczone wcześniej nasiona. Mogą być gęsto posiane, ponieważ mikrolistki rosną szybko i zjada się je po ok. 2 tygodniach. Nasiona należy zraszać wodą. W początkowym okresie, zanim się zazielenią, warto trzymać uprawę pod przezroczystym, wentylowanym przykryciem. Do uprawy musi docierać światło dzienne, ale nie należy jej trzymać w pełnym słońcu, bo kiełkujące mikroliście mogą łatwo wyschnąć. Uprawę należy trzymać w temperaturze pokojowej i zraszać dwa razy dziennie.

Kiedy pojawią się liścienie, należy odkryć pokrywę, aby usprawnić obieg powietrza. Po około 2 tygodniach można już ścinać gotowe mikroliście.

Kiełki jarmużu mają zdecydowany, ostry i lekko pikantny, czasem delikatnie gorzki smak. Są chrupiące i kruche. Najlepiej spożywać je na surowo, bez obróbki termicznej.

Można je dodawać do: kanapek, sałatek, surówek, jogurtów i koktajli, zapiekanek, zup, kaszotto, różnych dań zarówno mięsnych, jak i jarskich (tak orientalnych klasyków, jak rodzimych wariacji).