

הנבטה:

למה:

כמות הוויטמינים שבזרע גדלה בהנבטה בעשרות עד מאות אחוזים. בתהליך ההנבטה של חיטה, למשל, תוכפל כמות הויטמין E פי שלושה, וחלק מוויטמיני B יוכפלו פי שישה. המינרלים (בייחוד הברזל, הסיידן והאבץ) והחלבון שיש בזרעים הופכים הרבה יותר זמינים לגוף. במקרה של קטניות השריה והנבטה מסייעות גם בעיכול ומפחיתות את תחושת הנפיחות שחלק מהאנשים מרגיש לאחר אכילת קטניות.

מה ניתן להנביט:

ניתן להנביט למעשה כל זרע, אך עדשים ירוקות ושעועית מש הם הקלים והזמינים ביותר למטרה זו. ניתן להנביט גם חומוס, חיטה, פול וסויה, ואפילו זרעי חמנייה, זרעי דלעת וזרעי ירקות שונים. ניתן להנביט רק זרעים שלמים: עדשים כתומות או אפונה יבשה, המשווקים לרוב חצויים, לא ניתן להנביט (אך אפשר להשרות אותם לשעה-שעתיים ובאופן זה להגביר את זמינות החלבון והמינרלים גם בהם).

איך להנביט:

להשרות כ-8 שעות במים, להעביר למסננת פלסטיק ולשטוף תחת מים זורמים מספר פעמים ביום. אחרי יומיים יש כבר נבטים יפים, אם רוצים נבטים ארוכים יותר ממתינים עוד יומיים או שלושה. לא לשכוח להשקות היטב ובחום הנוכחי לשטוף לפחות ארבע פעמים ביום למניעת ריקבון.

הערות:

נבטים של מש ועדשים לדוגמא ניתן לאכול כך ללא צורך בבישול, נבטים של חומוס יש צורך בבישול. ניתן להקפיא את הנבטים.