



## Kielki - pokarm życia

Kielki znane i stosowane jako żywność i lek były już w Starożytnych Chinach. Na Zachodzie uznane zostały stosunkowo niedawno, jednak szybko zdobywają sobie popularność - szczególnie wśród wegetarian.

W kiełkujących nasionach uaktywniane są enzymy, dzięki którym w młodych kiełkach powstają duże ilości witamin. Wielkocząsteczkowe substancje zapasowe (białka, węglowodany i tłuszcze) skumulowane w nasionach są podczas procesu kiełkowania rozkładane na związki proste, łatwo przyswajalne przez organizm człowieka. Enzymy biorące udział w rozkładaniu tych substancji ułatwiają również trawienie pokarmów jedzonych z dodatkiem kiełków. Kielki nasion są doskonałym źródłem mikroelementów, soli mineralnych oraz innych składników odżywczych. Są również mniej kaloryczne od samych nasion i produktów z nich wytwarzanych.

Świeże kielki obfitują w wartościowe białka i kwasy tłuszczowe omega-3, są także bogate w błonnik. Regularne ich spożywanie przeciwdziała wielu poważnym schorzeniom, wzmacnia system odpornościowy, uzupełnia niedobory witamin i składników mineralnych, a także działa przeciwnowotworowo.

Niektóre kielki są naprawdę cenne. Odkryto np., że kielki brokuła zawierają likwidujące wolne rodniki sulforafany stosowane w profilaktyce nowotworów. Zawartość tej cennej substancji w kiełkujących nasionach jest nawet 20-30 razy większa niż w dojrzałej roślinie.

Z kolei o lucernie powinni pamiętać wegetarianie. Roślinę tę Arabowie nazwali Alf-al-fa (ojciec wszelkiego pożywienia). Jej kielki są fantastycznym źródłem żelaza i łatwo przyswajalnego białka. Ciekawostką jest, że starożytni arabscy wojownicy nie tylko karmili swoje konie lucerną, lecz jedli ją sami, co pozwalało im sprostać trudom morderczych wypraw.

Niezwykle zdrową zieloną pigułką są kielki soczewicy zawierające kwas foliowy o działaniu krwiotwórczym. Podobnie jak kielki lucerny mogą jeść je osoby, które nie tolerują preparatów żelaza. To także dobry naturalny dodatek diety dla kobiet w ciąży - kwas foliowy niezbędny jest w procesach kształtowania systemu nerwowego przyszłego dziecka.

## Historia kielków

Pomysł na jedzenie świeżych kielków, jak wiele innych kulinarnych wynalazków, zawędrował do Europy z Dalekiego Wschodu. Według chińskiego podania kielki odkryte zostały przez żeglarzy, którzy w poszukiwaniu lądu płynęli w górę rzeki Jang-tse-kiang. Kiedy jedynym pozostałym na pokładzie prowiantem okazała się suszona fasola, która pod wpływem wilgoci zaczęła kiełkować, nie mając wyboru spożyli ją, odkrywając, że jest nie tylko smaczna, ale także dodaje sił. Od tego czasu spożywa się również kielki innych roślin strączkowych, zbóż i nasion roślin oleistych.

Z doświadczenia starożytnych Chińczyków korzystał w XVIII w. angielski podróżnik James Cook. Podczas wielomiesięcznych wypraw na jego okrętach świeżo kiełkowane ziarno służyło jako źródło witaminy C, chroniące marynarzy przed bardzo groźnym w tamtych czasach szkorbutem.

Obecnie jedzenie kielków służy nam jako wartościowe uzupełnienie diety i ochronę przed takimi chorobami cywilizacyjnymi jak zawał czy rak. Warto więc włączyć kielki do naszej codziennej diety nie tylko ze względu na to, że są smaczne i niskokaloryczne. Zawierają one naturalne, łatwo przyswajalne przez organizm koncentraty witamin i mikroelementów.