**הנבטת קטניות**

ההנבטה היא דרך קלה ופשוטה להתיידד עם הקטניות, שלא פעם גורמות לנו לנפיחות וכבדות במערכת העיכול ו..לגזים.

הודות לפעילות אנזימתית גבוהה במיוחד, ההנבטה גם מעלה את הערכים התזונתיים של הקטניות:

* אחוז החלבון עולה ב – 10%, והוא עובר תהליך פירוק לחומצות אמינו, וכך הוא יותר קל לעיכול.
* גם השומנים עוברים תהליך פירוק – לחומצות שומן.
* כמות המינרלים והויטמינים עולה באופן משמעותי (פי 2-5). יש ויטמינים שנוצרים רק לאחר ההנבטה, ויטמין C למשל.
* החומצה הפיטית ומעכבי רכיבים תזונתיים נוספים, גם הם מתפרקים.
* גם רמת הפיטוכימיקלים, הנחשבים נוגדי חמצון, יכולה לעלות ב – 50%.

את הקטניות המונבטות עדיין נצטרך לבשל, אבל לזמן קצר. חוץ מעדשים ומאש, שהן גם הקטניות היותר קלות להנבטה.

**איך מנביטים?**

משרים את הקטניות בקערת זכוכית כ – 12 שעות.

שופכים את מי ההשרייה ושוטפים במסננת.

מכסים את המסננת במגבת כדי לשמור על חשיכה.

מרטיבים מעט את הקטניות פעמיים שלוש ביום.

אחרי 24-48 שעות כבר אפשר לראות "זנב" קטן, כשהוא מגיע לאורך של כ- 1 ס"מ, יש לנו נבטוט.

אם רוצים נבט (עד 5 ס"מ), ממשיכים את התהליך עם חשיפה מועטה לאור.

שומרים במקרר עד 4 ימים, בקופסת זכוכית סגורה.

\*\*קטניות שבורות לא ניתנות להנבטה.

\*\*בסוף התהליך בודקים אם יש קטניות שלא נבטו, ומוציאים אותן.

**בהצלחה !!**



מרב כהן - נטורופתיה טבעונית וקוסמטיקה טבעית

052-3379353 I www.mlavendula.com