**Как правильно проращивать зерно и употреблять в пищу.**

Одним из признанных видов супер-фуда для сыроедов являются проросшие семена. В молодых ростках пшеницы, гречки или любого другого зерна содержится невероятное количество витаминов и микроэлементов, поэтому они так востребованы в сыроедении. Проросшие зерна, казалось бы, элементарны в приготовлении, и все же свои нюансы имеет как техника проращивания, так и способы употребления и хранения проростков.

**Польза для организма**

Прежде чем начинать питание проросшими зернами, надо понимать все те плюсы, которые обеспечивают подобные «блюда»:

Очищение организма и вывод токсинов. Возможно, штамп для преимуществ, и тем не менее именно вывод вредных веществ способствует омоложению организма, улучшению защиты клеток. Многие лечебные и косметические средства содержат в себе пророщенные зерна, а значит, можно употреблять этот продукт и в чистом, концентрированном виде.

Безумное количество полезных и питательных веществ, обеспечивающих нормальное существование человеческому организму. В годы войны и голодного послевоенного времени люди часто использовали ростки пшеницы не для выпечки столь драгоценного хлеба, а именно для проращивания. И это позволило не только преодолеть голодное время, но и набраться сил после всех лишений и привести в порядок здоровье.

Нормализация микрофлоры кишечника. Независимо от типа питания, у каждого человека имеются гнилостные процессы в кишечнике, и именно ростки способны их подавить.

**Способы проращивания**

Проращивать семена можно как на простом, любительском уровне, так и делать это профессионально. Для профессионального проращивания используются специальные проращиватели семян, у которых есть виды и классификации. Если проращивание проводится впервые, достаточно небольшой инструкции, терпения и подручных предметов:

1. Необходимо выбрать подходящие для проращивания семена, высыпать их в глубокую посуду, залить водой и оставить на 8-10 часов.
2. Через указанное время воду нужно слить, а семена хорошенько промыть.
3. Промытые семена нужно уложить в неглубокую, широкую посуду (блюдо), разровняв их.
4. Теперь следует подготовить марлю – она должна быть сложена в несколько слоев, увлажнена и быть достаточно широкой, чтобы покрыть собой все блюдо. Этой марлей нужно накрыть семена.
5. Для поддержания влажности марлю нужно постоянно смачивать. В среднем под марлей зерна должны находиться от 12 до 24 часов.
6. Как только обнаружатся белые пророщенные ростки – зерна нужно тщательно промыть и можно употреблять в пищу.

**Какие семена проращивать**

Общую «податливость» семян к проращиванию можно выделить следующим образом:

Злаковые зерна – рожь, пшеница – прорастают быстро и без особых хлопот. В среднем на появление ростков уйдет от 10 до 20 часов;

Бобовые зерна – чечевица, соя, горох, фасоль – требуют чуть большего времени на прорастание;

Зеленая гречка – способна быстро и без труда прорастать, однако вырабатывает при этом вредную слизь, с которой надо бороться;

Маслянистые зерна – кунжут, подсолнечник, лен – прорастают трудно, в процессе могут просто сгнить;

Черный или бурый рис (ни в коем случае не белый) – хлопотное проращивание, с постоянным вниманием и контролем.

Проросшие зерна нута рекомендованы для людей с лишним весом, фасолевые проростки способны снизить уровень сахара в крови и обладают мочегонным свойством.

Чечевичные ростки чрезвычайно богаты витамином С, что делает их отличными спутниками в послеоперационные периоды или в качестве профилактики простуды.

Перед тем, как выбрать зерна для проращивания, стоит внимательно прислушаться к проблемам своего организма. Можно проращивать и самые простые зерна, однако каждые имеют ряд показаний и противопоказаний.

**Какие семена не рекомендуются**

Прежде чем начать эксперименты с проращиванием семян, нужно понимать, что не каждое зерно готово к этому. Помимо того, что можно зря потратить время и не получить проросший «урожай», есть риск нанести ущерб своему здоровью.

Семена для проращивая нельзя приобретать в обычных продуктовых магазинах или на рынках в качестве крупы.

Как правило, такое зерно проходит несколько этапов обработки – от вредителей и как раз-таки от прорастания. Следовательно, в семенах убиты все функции, они «мертвые» и не смогут прорасти. Химическая обработка удаляется при варке, поэтому сырыми такие зерна употреблять крайне опасно.

Весной предлагается масса посевных семян, и это предложение может прельстить начинающего сыроеда.

Таких семян тоже следует остерегаться – они обработаны для посадки в почву и защищены химическими веществами от вредных насекомых. Использовать подобные семена для проращивания опасно для жизни.

Важно запомнить, что никакие посевные семена нельзя применять для проращивания, тем более – семена помидоров, огурцов, болгарского перца и т.д. Для проростков используются только пищевые культуры. Подходящие для проращивания семена продаются в специальных интернет-магазинах здорового питания, например ОлегПекарь (сайт: olegpekar.ru) или в аптеках.

**Как употреблять проростки**

Основная рекомендация для старта употребления проростков – делать это постепенно, малыми порциями.

Обладая массой полезных компонентов и стимулируя организм к обновлению, проросшие зерна запускают свои процессы сразу же, при попадании в организм. Поэтому не рекомендуется употреблять проростки на ночь.

Употребляют проростки разными способами, но вот самые популярные:

1. Добавить проросшие зерна в блюда при приготовлении. В этом случае важно соблюдать совместимость ингредиентов. Например, овощной салат и проростки сочетаются идеально;
2. Употреблять проростки в чистом виде. В этом случае достигается высшая степень концентрации полезных веществ, однако прожевывать семена нужно долго и тщательно;
3. При помощи блендера измельчать проростки и делать их кашу, гарнир, основу блюд;
4. Приготовить из проросших семян хлеб или хлебцы;
5. При наличии шнековой соковыжималки можно сделать себе сок – как из самих зерен, так и из спраутов.

Примечательно, что можно одновременно употреблять 2 вида проросших зерен, создавая тем самым некое разнообразие. Кунжут, к примеру, прекрасно сочетается с пшеничными проростками, а овес – с гречихой.

**Когда и в каком количестве**

Проростки – не вполне привычная для организма человека еда. И поэтому нужен постепенный ввод проросших зерен в рацион. Несмотря на всю «полезность» продукта, чрезмерное его употребление способно вызвать неприятные ощущения.

Рекомендуемая норма для новичков – 1 столовая ложка в день. Конечная норма потребления проростков в день составляет 120-170 грамм или 3-4 столовые ложки.

Можно начать употребление с добавления в салаты – блюдо получит дополнительный интересный ингредиент. Правда, пережевывать проростки нужно тщательно. Если первые шаги употребления ростков прошли успешно, можно аккуратно увеличивать дозу.

Существует ряд продуктов, которые совершенно не совместимы с проросшими зернами, и в их числе – молочные продукты.

Несмотря на множественные рекомендации диетологов, не стоит добавлять туда проростки, т.к. продукт потеряет свои полезные вещества. Также не допустимо класть проросшие зерна в горячие блюда – тепло разрушит некоторые элементы и употребление проростков станет бессмысленным.

**Правила хранения**

Проросшие семена – живая и растущая еда. Поэтому не допустимо их длительное хранение – максимум 5-7 дней на верхней полке холодильника. Оптимальная температура – от +2 до -5 градусов. Для получения максимума от зерен, лучше употребить их в первые 2 дня после появления ростков.

Пророщенные семена перекладывают в банку и неплотно закрывают крышкой. В умеренной плотности закрытия есть смысл – если зернам перекрыть поступление кислорода, они «задохнутся».

Перед каждым употреблением в пищу проросшие зерна необходимо промывать. Для этого используют обычную проточную воду или слабый раствор марганцовки. А чтобы не пришлось проводить столько манипуляций, достаточно проращивать такое количество зерен, которого хватит только на 1-2 приема пищи.

При регулярном употреблении проросших зерен, уже через месяц можно заметить массу положительных изменений: кожа станет подтянутой и ровного цвета, будет ощущаться приток энергии, существенно укрепится иммунитет.