Τι είναι τα φύτρα και πως τα φτιάχνουμε

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΦΥΤΡΑ

Τα ΦΥΤΡΑ είναι μια «ζωντανή τροφή».

Αντιπροσωπεύουν το θαύμα της γέννησης!
Μονοπάτι που οδηγεί στη διατήρηση της νεότητας!
Τα φύτρα είναι η πιο συμπυκνωμένη φυσική πηγή βιταμινών, μετάλλων, ενζύμων, ιχνοστοιχείων, αμινο-οξέων και πρωτεϊνών στη γη!

Είναι μια πολύ εύπεπτη και αλκαλική επιλογή διατροφής και χρησιμοποιούνται ως αποκλειστική διατροφή σε πολλές εναλλακτικές κλινικές του κόσμου για τη θεραπεία **«ανίατων» ασθενειών**
Ένας σπόρος μπορεί να βρίσκεται σε λήθαργο για μήνες ή χρόνια περιμένοντας τις κατάλληλες συνθήκες για να βλαστήσει. Μόλις όμως ο σπόρος έρθει σε επαφή με το νερό ξυπνάει από το λήθαργο και πάει να γίνει φυτό, πετώντας ένα τρυφερό, άσπρο βλασταράκι.
Εάν εξετάσει κανείς τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια του φυτρώματος θα νομίσει ότι είναι εργοστάσιο παραγωγής βιταμινών
Η διαδικασία του φυτρώματος έχει **μετατρέψει την πρωτεΐνη** τους σε **απλά και εύκολα αφομοιώσιμα αμινοξέα**, τους πλήρεις **υδατάνθρακες** σε **απλά σάκχαρα** και τα **συμπαγή λιπαρά** τους σε **ελεύθερα λιπαρά οξέα**.

Πώς να τα φτιάξετε

Φύτρα μπορούμε να κάνουμε όλο το χρόνο. Μεγαλώνουν σε κάθε κλίμα και δεν χρειάζονται ούτε χώμα ούτε ήλιο. Το πιο

σημαντικό είναι ότι τα φύτρα δεν περιέχουν χημικά, είναι πεντανόστιμα στις σαλάτες , τρώγονται ωμά και έχουν χαμηλές θερμίδες. Επίσης σας δίνουν τη χαρά της δημιουργίας όταν βλέπετε τα αποτελέσματα της καλλιέργειάς σας!

Μπορείτε να φτιάξετε φύτρα από όλους σχεδόν τους σπόρους όπως σιτάρι, φακή , φαγόπυρο, κινόα, αμάρανθο, κεχρί, τριφύλλι, άλφα- άλφα, μπρόκολο, ροβίτσα, μπιζέλια, μαυρομάτικο φασόλι, ηλιόσπορο, σουσάμι, αμύγδαλα, κολοκυθόσπορο κ.α. **Εκτός από όσπρια άσπρου χρώματος**

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Βάλτε μια χούφτα από τους σπόρους που θέλετε σε ένα γυάλινο βάζο μεγέθους ενός λίτρου.

Γεμίστε το βάζο με νερό . Σκεπάστε το στόμιο του βάζου με ένα κομμάτι τούλι και π σταθεροποιήστε το με ένα σφιχτό λαστιχάκι.

Αφήστε τους σπόρους να μουλιάσουν στο νερό.

Οι σπόροι μουσκεύονται ανάλογα με το μέγεθος τους δηλ. οι μικροί 4-6 ώρες και οι μεγαλύτεροι 8-12 ώρες.

σπόρος	μούλιασμα	φύτρωμα	θρεπτικά
αμύγδαλο	**8-12 ώρες**	**1 μέρα αλλά δεν κάνει φύτρο**	**Vit B,E, ασβέστιο, πρωτείνη**
άλφα άλφα	**4-6 ώρες**	**5 μέρες**	**Vit A,B,C,E,K και μέταλλα**
φακές	**8-12 ώρες**	**2-3 μέρες**	**Vit C,A,B,E,σίδηρο**
ροβίτσα	**8-20 ώρες**	**2-3 μέρες**	**Vit C, σίδηρο, κάλλιο**
σιτάρι	**10-12 ώρες**	**1-3 μέρες**	**Vit B,C,E, μαγνήσιο**
φασόλι μαυρομάτικο	**10-12 ώρες**	**2-3 μέρες**	**Vit A,C και μεταλλα**
φαγόπυρο	**μέχρι 1 ώρα**	**1 μέρα**	**Vit A,B,C,E, ασβέστιο, σίδηρο κα**
κεχρί	**8 ώρες**	**2-3 μέρες**	**Vit B2, B3, σίδηρο και άλλα μέταλλα**
σουσάμι	**4-6 ώρες**	**1 μέρα αλλά δεν κάνει φύτρο**	**Vit B, E, C, σίδηρο πολύ ασβέστιο, κα**

Αφού περάσει ο χρόνος μουλιάσματος αναποδογυρίστε το βάζο χωρίς να βγάλετε το τούλι και αδειάστε το νερό. Καλό είναι να αφήσετε το βάζο αναποδογυρισμένο σε λοξή θέση στο νιπτήρα σας ή κάπου για να στραγγίξει καλά το νερό. Μετά, κάθε μέρα, ξαναβάζετε νερό στο βάζο με τους σπόρους και το στραγγίξετε αμέσως με αποτέλεσμα οι σπόροι να είναι απλώς βρεγμένοι μέχρι την επομένη μέρα που θα επαναλάβετε το ίδιο. Προσοχή να μην μείνει νερό στο βάζο γιατί θα μουχλιάσουν.

Π.χ. όταν λέμε φύτρωμα 2-3 μέρες τη φακή ,σημαίνει ότι την ποτίζετε μια φορά την ημέρα για 2-3 μέρες .

Το καλοκαίρι η βλάστηση γίνεται πιο γρήγορα παρά τον χειμώνα .Μόλις το φύτρο γίνει 1 εκατοστό περίπου μπορείτε να το σπόρο μαζί με το βλασταράκι του(φύτρο).

Πού μας ωφελούν τα φύτρα

Τα φύτρα γενικά βελτιώνουν τη ζωή των ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη, αρτηριοσκλήρωση και καρδιακές παθήσεις.
Τροφοδοτούν τον οργανισμό με ενέργεια, τον αναζωογονούν , βοηθούν στην ανανέωση των κυττάρων και καθυστερούν τη γήρανση .

Τα φύτρα άλφα-άλφα έχουν περισσότερη χλωροφύλλη από το σπανάκι, το λάχανο, τον μαϊντανό και κατεβάζουν την χοληστερίνη.

Τα φύτρα της ροβίτσας περιέχουν βιταμίνες Β1, Β2, Β3, Ε, Κ, C παντοθενικό οξύ, φολικό οξύ, ω-3 λιπαρά οξέα, καθώς και τα ιχνοστοιχεία μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, σίδηρο, ψευδάργυρο ,σελήνιο και πρωτεΐνες.
Περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, που έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες και βοηθούν στην καλή κυκλοφορία του αίματος Έχουν τετραπλάσια ποσότητα βιταμίνης Β12 σε σχέση με τον σπόρο.

Τα φύτρα από φακή αποτελούν πολύ πλούσια πηγή πρωτεΐνης περισσότερο από το κρέας (έχουν 26% ενώ το κρέας 20%), περιέχουν βιταμίνη C ,φυλλικό οξύ και είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών.

Τα φύτρα σισαμιού περιέχουν μεγάλη ποσότητα ασβεστίου , περισσότερο ασβέστιο από το αγελαδινό γάλα, μιάμιση φορά περισσότερο σίδηρο από το συκώτι, τρεις φορές περισσότερο φώσφορο από το αυγό και περισσότερη πρωτεΐνη από το κοτόπουλο.

Από σήμερα καθιερώστε την **παραγωγή φύτρων.** Τρώτε αρκετή ποσότητα μέσα στις σαλάτες σας καθημερινά. Πολύ σύντομα θα είστε πιο **υγιείς** και πιο **ζωντανοί** και το **ζάχαρό σας** θα ρυθμίζετε καλύτερα.
Ας κάνετε όλοι κάτι για την υγεία σας άμεσα, οικονομικά και εύκολα.