

Link do produktu: <https://www.goldplants.eu/nasiona-na-kielki-slonecznik-40g-pnos486-p-5154.html>



Nasiona Na kielki Słonecznik 40g pnos486

Cena	5,70 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	10 dni
Numer katalogowy	pnos486
Kod producenta	NSWKD014
Kod EAN	5904232220982
Kolor	żółty

Opis produktu

Nasiona na kielki Słonecznik 40g

Helianthus annuus

Nasiona na kielki Słonecznik. Kielki ładne w smaku o lekko orzechowym aromacie. Zawierają: białko, nienasycone kwasy tłuszczowe, polifenole, karotenoidy, ksantofili, koenzym Q10, saponiny, inozytol, PABA, lignany witaminy: A, E, K, C, z grupy B składniki mineralne: żelazo, magnez, potas, fluor, jod, mangan, selen, sód, krzem.
Kielki słonecznika to jedno z najbardziej popularnych kiełków. Są dość łatwo dostępne na sklepowych półkach, ale o wiele lepiej wyhodować je samemu. Jeśli lubisz ziarna słonecznika na pewno posmakują Ci także jego kielki. Z ziaren słonecznika możemy uzyskać dwa rodzaje kiełków. Z łuskanych otrzymujemy krótkie, białe kielki o lekko rżowych pedach i orzechowym smaku. Potrzebują one do wzrostu zaledwie 2 do 3 dni. Możemy je wyhodować w kielkownicy, słoiku, bądź woreczku. Nasiona z czarnymi łupinami natomiast umieszczamy w pojemniku z ziemią. W ciągu kilku dni wyrosną z nich długie, zielone pędy.
Skiełkowane ziarna można spożywać na surowo, jako dodatek do sałatek, past kanapkowych czy koktajli. Z dłuższych, zielonych pędów możemy przygotować sałatkę (użyć ich zamiast łosci sałaty).
Kielki słonecznika doskonale nadają się do sporządzenia surowek, sałatek, jako smaczny dodatek do kanapek. Chętnie spożywane ze względu na zawartość cennych witamin (A, C, D, PP) składników odżywczych, enzymów, soli mineralnych (magnez, cynk, żelazo, sole wapnia). Pozytywnie wpływają na przemianę materii, szczególnie tłuszczów i węglowodanów.
Ciekawostki: Słonecznik
Gramatura: 40g
Wymiary torebki: 11,5 x 16,0
Gama: Nasiona na kielki

DODATKOWE WIADOMOŚCI

- Kielki słonecznika zawierają dużo cynku i krwiotwórcze żelazo, są polecane dla osób narażonych na niedobór tych składników w diecie: wegetarianie, weganie, kobiety w ciąży. Pozytywnie wpływają na przemianę materii, są bogatym źródłem wapnia i fosforu. Słonecznik jest rośliną wysokobiałkową i oleistą (zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe), a jego kielki posiadają te same właściwości, tylko łatwiej przyswajalne. Nasiona słonecznika same w sobie są zdrowe, a skiełkowane – jeszcze łatwiejsze do strawienia.
- Kielki słonecznika (Helianthus annuus) dostarczają organizmowi fosforu i wapnia, a więc substancji mineralnych wzmacniających kości i zęby oraz niezbędnego w procesie krwiotwórczym żelaza. Dodatkowo zawierają również magnez, potas oraz miedź i cynk. Powinni je włączyć do diety narażeni na niedobór tych pierwiastków wegetarianie. Kielki słonecznika dostarczają organizmowi bardzo rzadko występującej w roślinach witaminy D, a także dużych ilości białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Pozytywnie wpływają na przemianę materii, szczególnie tłuszczów i węglowodanów.
- Nasiona słonecznika są dość podatne na gnicie. Przyczyną są przezroczyste błonki pokrywające nasiona, których warto się pozbyć przed kiełkowaniem. Po odmożeniu ziarna intensywnie mieszamy, po czym wybieramy przezroczyste łupinki wypływające na powierzchnię wody. Zmieniamy wodę i czynność powtarzamy kilka razy.
- Przygotowanie kiełków słonecznika: Nasiona wypłukać, następnie przesiać do wcześniej wyparzonego naczynia (słoik, kielkownica) i zalać przegotowaną letnią wodą. Moczyć przez kilka godzin, potem wodę zlać, a nasiona wypłukać, naczynie nakryć gazą, obwiązać i odstawić w ciepłe (18 C), nie nasłonecznione miejsce. W tym czasie kielki należy przepłukiwać 2 – 3 razy dziennie wodą. Kielki są gotowe do spożycia po około 3 – 5 dniach.

DLACZEGO WARTO KUPIĆ U NAS

- Jesteśmy w czołówce wśród internetowych sprzedawców produktów dla domu i ogrodu.
- Posiadamy wieloletnie doświadczenie w branży ogrodniczej. Cieszymy się zaufaniem naszych klientów dzięki rzetelności świadczonych usług i naszemu profesjonalizmowi.
- Produkty, które Państwu proponujemy cechują się wysoką jakością, korzystamy z usług tylko sprawdzonych producentów.
- Zawsze służymy pomocą, doradzamy oraz zapewniamy miłą i fachową obsługę.