

Разные семена, включая бобы и орехи, значительно различаются по своим свойствам. Одни из них легко и быстро прорастают, другие — дают наиболее приятные на вкус проростки.

Люцерна. Семена мелкие, размером с булавочную головку, желтовато-коричневого цвета. Их считают зернами, но это бобы. Первоначально люцерну выращивали в Северной Африке, но теперь она распространена по всему свету. В Америке ежегодно засевается ею более 11 млн га.

Проростки люцерны — это наиболее питательные продукты. Взрослое растение люцерны уходит корнями более чем на метр, выбирая из земли труднодоступные микроэлементы. Проростки люцерны — хороший источник витаминов A, B, C, E, K. Они содержат, кроме того, кальций, магний, калий, железо, микроэлементы селен и цинк. Если проростки выращивать на свету (не прямом), их пищевая ценность увеличивается благодаря развитию хлорофилла.

Семена люцерны следует замачивать 4—6 часов, 3—4 ст. ложки на 2-литровую банку. Прорастают за 4—6 дней до 2,5-3,7 см.

Проростки люцерны — один из наиболее универсальных продуктов питания. Их можно использовать в различных салатах, сендвичах, зеленых напитках, супах и хлебе.

Блюда из проростков

Пшеничное молоко. 1 чашка проростков пшеницы (двухдневных), 4—6 чашек родниковой или профильтрованной воды, У2 чашки вымоченного изюма.

Смешивайте проростки пшеницы и воду в миксере при высокой скорости в течение 2 минут. Процедите через сито из тонкой металлической сетки. Жидкость снова залейте в миксер. Добавьте изюм; смешайте и процедите.

Из новейшей медицины