

تهیه جوانه در منزل

جوانه های غلات و دانه ها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. دانه هایی که بیش از همه برای تهیه جوانه مناسب هستند...



جوانه های غلات و دانه ها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. دانه هایی که بیش از همه برای تهیه جوانه مناسب هستند، عبارتند از: ماش، عدس، گندم، جو، شنبلیله، تخمه کدو، کنجد، آفتاب گردان و سویا. گفته شده است در جوانه عدس و ماش دو ماده وجود دارد که وقتی وارد بدن می شوند، سلول های سرطانی را به تدریج از بین می برند. جوانه سویا از لحاظ ارزش غذایی با گوشت رقابت می کند و ضررهای گوشت را نیز ندارد، همچنین از لحاظ وجود ویتامین C، رقیب گوجه فرنگی است.

جوانه دارای اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب، قند طبیعی و مقدار زیادی املاح معدنی است و اگر چند نوع آن با هم خورده شوند می توان گفت که همه مواد ضروری بدن را به آن رسانده ایم. باورکردنی نیست که چنین مواد غذایی ارزانی تا این حد از لحاظ ارزش غذایی کامل و مفید باشند.

به هنگام مصرف جوانه ها، دیگر نگران نخواهید بود که آلوده به کود، سم شیمیایی یا سایر مواد آلوده باشد، زیرا این مواد حیات بخش به دست و زیر نظر خود ما تهیه شده اند.

برای تهیه جوانه چیزهایی که لازم دارید یک شیشه خالی، کمی آب و کمی دانه است. البته می توانید جوانه ها را درست مانند سبزه عید نوروز تهیه کنید و پس از دیده شدن جوانه های کوچک سبز، آن را مصرف کنید. وقتی دانه را در آب خیس می کنید، آنزیم های موجود در آن که تا آن زمان به صورت غیرفعال در دانه وجود داشتند، فعال می شوند و نشاسته موجود در دانه تبدیل به قند می شود. پروتئین تبدیل به اسیدهای آمینه می شود و چربی اشباع مبدل به اسید چرب می شود. این فعالیت آنزیمی در جوانه، باعث تحریک فعالیت های آنزیمی در بدن انسان و سلامت و نشاط می گردد.

تهیه انواع جوانه ها

تمیزترین، مفیدترین و بی دردسرتین غذایی که می توان در زمان ما پیدا کرد، آنهایی هستند که به وسیله خود ما و در خانه درست می شوند، مثل انواع جوانه ها، ماست، پنیر، نان، سبزی خوردن. تهیه جوانه ها هم کار بسیار آسانی است و ما ایرانیان با سبز کردن انواع دانه ها برای سبزه شب عید، آشنایی زیادی با تهیه جوانه داریم. محل تهیه جوانه باید کمی گرم باشد. مثلاً یک طاقچه بالای شوفاژ یا نزدیک اجاق و یا یک قفسه که هوا در آن جریان داشته باشد ولی سرد نباشد.

برای آن که گرد و غبار روی جوانه ننشیند، روی شیشه یا سینی را با تنزیبی بیوشانید. توجه کنید که از هر یک قاشق غذاخوری دانه غلات، هشت قاشق جوانه به دست می آید.

وسایل لازم برای تهیه جوانه:

- یک شیشه دهان گشاد نسبتاً بزرگ یا یک سینی کوچک که لبه آن اندکی بلند باشد.

- یک تکه ملامل یا تنزیب و چند کش لاستیکی

- یک آب کش و یا یک چای صاف کن بزرگ

طرز تهیه:

- دانه ها را از شب تا صبح در آب خیس کنید و آن را در جاي نیم گرمي قرار دهید (بعضي دانه ها نیاز به خیس کردن ندارند).

- پس از خیساندن و آب کش کردن، آن را به آرامي زیرشیر آب بگیرید و سپس بگذارید در همان آب کش، کاملاً آبش جدا شود تا نیوسد.

- آن را در شیشه و یا سینی کوچک بریزید و پارچه مرطوبي روی آن بکشید و هر صبح و شب عمل شستن (به آرامي) و آب کش کردن را تکرار کنید. در تابستان وقتي هوا خیلی گرم است عمل شستن را سه بار در شبانه روز تکرار کنید. در تمام این مدت ظرف را در محلي تاریک و نسبتاً گرم نگاه دارید. توجه کنید که باید اندکي آب در انتهاي دانه ها وجود داشته باشد.

- اگر حرارت محیط حدود 22 درجه سانتی گراد و محل آن تاریک باشد، دانه خیلی زود جوانه مي زند. بسته به نوع دانه، بین سه تا پنج روز و گاهي بیشتر مي توانید جوانه را از تاریکي درآورید و پشت پنجره رو به آفتاب بگذارید. جوانه را همیشه مرطوب نگاه دارید تا اندکي بیشتر رشد کند (آب کش کردن را فراموش نکنید).

- پس از يك تا دو روز ماندن در جلوي نور خورشید، جوانه آماده مصرف است. آن را يك بار دیگر به آرامي آب کش کنید و در ظرفي دربسته اي در یخچال نگه دارید و به تدریج مصرف کنید.

اگر بخواهید پوسته روی بعضي از جوانه ها (مانند ماش یا سویا) را از آن ها جدا کنید، جوانه آماده شده را در کاسه اي بریزید و آن را پر از آب کنید. سپس به آرامي آن را هم بزنید. پوسته ها روی آب مي آیند، ولي بهتر است پوسته ها را از جوانه ها جدا نکنید، زیرا همین پوسته ها داراي مقدار زيادي فیبر هستند که برای کار دستگاه گوارش بسیار مفیدند.

بعضي از دانه ها مانند عدس، سویا، نخود، و مانند آن را يکي دو بار در روز زیر و رو کنید تا همه آنها هوا بگیرند و جوانه بزنند.

بعضي دانه ها زودتر و برخي دیرتر جوانه مي زنند، ولي اگر دانه کهنه باشد جوانه نمي زند. همیشه بهترین نوع دانه را بخرید و تا آنجا که ممکن است دانه هايي را بخرید که به آنها سموم نباتي نزده اند.

بدین گونه انواع مختلف موادمعدني را با خوردن جوانه ها به بدن خود مي رسانید. مي توانید دانه ي هر نوع سبزي را سبز و سپس مصرف کنید. (به جز سیب زميني، گوجه فرنگي و لوبيا چشم بلبلي که مسموم کننده اند).

آسان ترین دانه ها برای جوانه زدن عبارت اند از: یونجه، ماش، عدس، شنبلیله، تربچه، نخود و گندم و پس از آن ها تخمه آفتاب گردان، کدو، کنجد، بزرک، نعنا و سپس انواع لوبياها مانند سویا، جو، ذرت و ارزن.

از میان جوانه ها، دانه سویا بسیار مغذي است. توجه کنید که دانه سویا تازه باشد، پوستش شکسته نباشد و دانه نصف نشده باشد.

زمان لازم برای تهیه جوانه ها:

الف- دانه هاي که باید حدود 6 تا 8 ساعت خیس کنید:

یونجه (مدت جوانه زدن : 5-6 روز)

شنبلیله (مدت جوانه زدن : 3-4 روز)

تربچه (مدت جوانه زدن : 4-5 روز)

کنجد (مدت جوانه زدن : 1-2 روز)

ب- دانه هاي که باید حدود 10 تا 18 ساعت خیس کنید:

نخود (مدت جوانه زدن : 3-4 روز)

عدس (مدت جوانه زدن : 3-5 روز)

ماش (مدت جوانه زدن : 3-5 روز)

سویا (مدت جوانه زدن : 3-5 روز)

آفتاب گردان (مدت جوانه زدن : 1-2 روز)

گندم (مدت جوانه زدن : 2-3 روز)

چاودار (مدت جوانه زدن : 2-3 روز)

ارزن (مدت جوانه زدن : 3-4 روز)