



برای تقویت انرژی جوانه گندم بخورید

جوانه گندم فرآورده ارزشمندی از گندم است و می‌تواند به رشد کودکان و همچنین به تقویت انرژی بزرگسالان کمک کند.

جوانه گندم فرآورده ارزشمندی از گندم است و می‌تواند به رشد کودکان و همچنین به تقویت انرژی بزرگسالان کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، گندم کمی گرم و از نظر رطوبت معتدل است و جز بهترین غذاهاست. نانی که از گندم سالم و بدون کود شیمیایی تهیه شده است و مایع خمیر آن طبیعی باشد و فرصت کافی برای تخمیر داشته و با حرارت ملایم پخته شده باشد، جزو غذاهای اصلی انسان می‌شود.

گندم را می‌توان مانند حبوبات دیگر پخت و به عنوان یک غذای مقوی از آن استفاده کرد و بهتر است برای جلوگیری از نفخ آن کمی شکر و دارچین به آن اضافه کرد و برای چاق کردن افراد لاغر مفید است.

معمولاً یک مشت گندم برای هر نفر کافی است. "کاجی" که از تاب دادن آرد گندم و سپس مخلوط کردن با آب و شکر به دست می‌آید، غذای سالم و ارزانی است که در اختیار همه است و اگر کمی پودر بادام یا خلال بادام به آن اضافه شود برای چاق کردن افراد لاغر غذای خوبی است.

"جوانه گندم" فرآورده ارزشمندی از گندم است و می‌تواند به رشد کودکان و همچنین به تقویت انرژی بزرگسالان کمک کند.

طرز تهیه آن اینچنین است که مقداری گندم داخل یک کاسه آب می‌ریزیم و هر روز آب آن را عوض می‌کنیم. البته اگر در جای گرم قرار داشته باشد و یا در فصل گرما باشد باید روزی 2 بار آب آن را عوض کرد بعد از 3 الی 4 روز جوانه نقره‌ای رنگی از گندم بیرون می‌زند و در این مرحله آب را خالی کرده گندم را داخل دستمال نخی در یک دیس پهن می‌کنیم و روی آن با دستمال می‌پوشانیم.

به طور متناوب هر وقت که گندم‌ها آب نداشته باشد، روی پارچه را با آب نم ناک می‌کنیم و پس از گذشت چند روز جوانه‌ها بلند می‌شود و هنگامی که به اندازه یک بند انگشت رسید قابل مصرف است.

از جوانه گندم می‌توان در سوپ، سالاد، سمنو و حتی می‌توان آن را خشک کرد و در آسیاب آرد کرد و برای پخت شیرینی و حلوا مورد استفاده قرار داد.