



היכרות עם משפחת הקטניות והנבטה

למה בכלל להנביט?

תהליך ההנבטה משפר משמעותית את ספיגתם של ברזל ומינרלים נוספים כמו סידן ואבץ בגוף, ועיכול הקטנייה הופך לקל ויעיל יותר. כמות ויטמינים אופטימלית תהיה בדרך כלל שעות לאחר תחילת ההנבטה. ההבדל בין נבטים לנבטות הוא אורך הנבט. מבחינת הרכבם התזונתי, הנבטות דומים לקטניות בעוד שהנבטים קרובים יותר לקבוצת הירקות ויש בהם הרבה פחות חלבון.

היום בגן טעמנו קטניות מונבטות!
הילדים הנביטו, טעמו ונהנו – ואפשר בקלות גם בבית!

השבוע בגן הנבטנו קטניות והיום סוף סוף טעמנו אותן! הכרנו את משפחת הקטניות בדרך חווייתית, למדנו להבחין בין הסוגים השונים (אפונה, חומס, שעועית, מאש, עדשים) ויתרונותיהם הבריאותיים, והתנסו בתהליך ההנבטה. תהליך ההנבטה מעודד התבוננות, מעקב, תיעוד, תהליכי חקר ולימוד ומזמן פליאה מהטבע. זהו תהליך פשוט עליו אפשר לחזור בקלות בבית:

1. משרים במים זרעים של עדשים ו/או מאש לכ-8 שעות.
2. מעבירים למסננת המונחת בתוך קערה.
3. שוטפים במים זורמים פעמיים ביום ומכסים במגבת מטבח.
4. כעבור יום-שלושה ימים הזרעים יתחילו לנבוט.
5. אוכלים בתיאבון!

* ניתן לשמור את הנבטים מספר ימים במקרר.

** אפשר לאכול את הנבטים כחטיף, להוסיפם לסלט ירקות, למרק, לתבשילים ולמאפים.

***ניתן להנביט את כל סוגי הקטניות, למעט החציויות (עדשים כתומות ואפונה חצויה), כאשר הנבטת עדשים ומאש היא מהקלות והמהירות ביותר.

נבטים



נבטות



****לרעיונות למתכונים ולמידע נוסף, בקרו באתר שהקימו עמותת הדיאטנים
עתידי: www.beans.co.il

