Cześć!

Czy wiesz, że małe kiełki kryją w sobie ogromne bogactwo składników odżywczych? Wystarczy kilka garści tygodniowo, aby wesprzeć organizm, poprawić samopoczucie i dodać sobie energii do codziennych zadań – także tych zawodowych! Dostarczając organizmowi odpowiednich składników odżywczych, poprawiasz koncentrację, pamięć i zdolność rozwiązywania problemów. Dzięki witaminom z grupy B, zawartym np. w kiełkach soczewicy, możesz lepiej radzić sobie ze stresem. Z kolei minerały, takie jak magnez i potas, pomagają utrzymać odpowiedni poziom energii przez cały dzień.

Kiełki są prawdziwym superfood, bogatym w witaminy, minerały i błonnik:

* **Rzeżucha** – idealna na odporność i mocne kości, dostarcza błonnika, potasu, wapnia oraz witamin E, C, i B.
* **Soja, fasola, soczewica** – pełne błonnika, witamin z grupy B, kwasu foliowego, magnezu i potasu, wspierają koncentrację i regenerację.
* **Rzodkiewka** – pomaga w trawieniu, wspiera odporność dzięki witaminom A, B, C i E, a także dostarcza wapnia, magnezu, cynku i fosforu.

Domowa uprawa kiełków to prosty i tani sposób na codzienną dawkę zdrowia. Możesz je hodować na parapecie na podstawce z watą lub wykorzystać:

* słoik z metalową siatką-pokrywką lub gazą (wsyp nasiona do ¼ wysokości słoja, zalej przegotowaną, letnią wodą i zostaw na kilka godzin. Po tym czasie nałóż gazę lub metalową siateczkę i odcedź wodę, przekręcając słoik. Kiełki trzeba moczyć kilka razy dziennie);
* lniany worek (umieść w nim namoczone – mniejsze przez 4-6 godzin, większe przez 10-12 godzin – i wypłukane nasiona. Dwa razy dziennie mocz worek przez minutę w letniej wodzie, a potem pozwól mu obcieknąć. Poza tym niech stoi w ciepłym - ale nie gorącym! - miejscu);
* kiełkownicę (Podlewaj nasiona 2-3 razy dziennie. Jeśli chodzi o rozmieszczenie, jest ono intuicyjne: na wyższych warstwach umieszczaj małe nasiona, na niższych większe, a na najniższej nie miej ich wcale).

Wystarczy woda i odrobina czasu! Po kilku dniach cieszysz się świeżymi dodatkami, które wzbogacą Twoje kanapki, sałatki czy koktajle. Oczywiście, to są ogólne wskazówki. Konkretne informacje, jak namaczać nasiona poszczególnych roślin znajdziesz w PDF 😊.

Zainspiruj się i zacznij już dziś! Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny poradnik uprawy kiełków, dzięki któremu poznasz tajniki ich domowej hodowli. Wiosna to idealny moment, by zadbać o zdrowie i wprowadzić pozytywne zmiany.

Zajrzyj do PDF i przekonaj się, jak łatwo zacząć przygodę z kiełkami!

Pozdrawiamy,  
Dział HR