

# ВРЕМЕ ЗА НАКИСВАНЕ НА ЗЪРНЕНИ, БОБОВИ, ЯДКИ И СЕМЕНА

здравей

## ЗЪРНЕНИ



## СЕМЕНА



www.zdravei.org

## ЯДКИ



## БОБОВИ



## ПРАВИЛА ЗА НАКИСВАНЕ

**Зърнени** - в хладка вода - да ги покрие и да е 4-5 см отгоре. На чаша вода добави 1сл лимонов сок или ябълков оцет. Това ускорява процеса на освобождаване на фитиновата киселина. Покрий и остави да се накиснат. После изхвърли водата и ги изплакни.

**Бобови** - в топла вода - да ги покрие и да е 4-5 см отгоре. Добави малко лимон, а при бобовите с форма на бъбрек добави само малко сода, тя най-добре неутрализира вредните вещества при тях. Покрий съда, може да смениш водата един, два пъти. След накисване изхвърли водата и ги изплакни.

**Ядки / Семена** - в хладка вода - да ги покрие и да е 4-5 см отгоре. Към тях добави малко хималайска сол. Солта активира ензими, които неутрализират ензимните инхибитори. Покрий съда и след накисване изхвърли водата и изплакни ядките и семената. **Чиа и ленени семена не се изплакват.** Така накиснати и измити, ядките и семената могат да се съхраняват в хладилник, обикновено до 24 часа.