

Spruitjies – 'n wonderkos

MAAK JOU KOMBUIS JOU TUIN

—deur Johan Jacobs

Sluimerende (*dormant*) sade is klein slapende plantjies met gróóttenspotensiaal wat al die voedingstowwe, gene en dies meer bevat om die plant tot sy volle potensiaal te laat ontwikkel – 'n volwasse plant. Sodra jy die sluimerende sade met water wakker maak, begin die ensieme werk en begin die sade groei met net een voorneme en dit is om volwasse te word en voort te plant.

Hoekom moet elke huishouding spruitjies van uitgeloopte sade geniet?

"Spruitjies is babaplantjies in hulle fleur. In hierdie stadium van hulle groei het hulle 'n groter konsentrasie proteïene, vitamïene, minerale, ensieme, RNS, DNS, bioflavonoïede, T-selle, ens. as op enige ander punt in die plant se lewe – selfs in vergelyking met die volwasse plant." – Steve Meyerowitz, *Sprouts: The Miracle Food*

Sorg vir lewenskragtigheid en goeie gesondheid

Die byvoeging van spruitjies by jou dieet is dus 'n maklike manier om wavrage van die lewende voedingstowwe te verkry wat noodsaaklik is vir lewenskragtigheid en goeie gesondheid. Spruitjies is maklik, koste-effektief en prakties om by jou daaglikse dieet in te sluit. Vir hulle grootte bied hulle 'n geweldige hoeveelheid voedingstowwe.



Nog redes om spruitjies by jou leefstyl in te sluit:

- Dit is 'n uitstekende bron van ensieme, die "vonke van lewe" en help om degeneratiewe siektes soos kanker en artritis te beveg.
- Spruitjies bevat wavrage voedingstowwe wat almal saamwerk.
- Dit is ekonomies om tuis te produseer.
- Spruitjies is die hele jaar lank 'n bron van vars kos.
- Dit is maklik om te laat groei, baie lonend en ook opvoedkundig vir jou kinders.
- Spruitjies versterk jou immunitietstelsel. Dit is 'n uitstekende manier om die voedingstowwe te verskaf wat jou immunitietstelsel steun en jou liggaam se vermoë versterk om bakterieë, virusse en siekte te beveg.
- Dit voorkom siektes. Om spruitjies by jou dieet te voeg, verhoog jou veselname aansienlik. Met ander woorde, om elke dag voedingstowwe en veselryke kosse te eet, help om hartsiektes, tipe 2-diabetes en vetsug te voorkom.



HOE OM SADE TE LAAT ONTKIEM

1. Week die sade altyd oornag in suiwer water.
2. Dreineer en spoel dit af.
3. Plaas die spruitjies in 'n glasfles. Bedek die opening met 'n fyngeveefde lap wat die dreinerings van oortollige water en asemhaling sal toelaat; of bedek die spruite met 'n soort los beskerming soos 'n hennepspruitjiesak.
4. Spoel die spruitjies twee tot drie keer per dag met suiwer water af en dreineer hulle.
5. Afhangende van die tipe saad wat ontkiem word, behoort dit ná 'n paar dae gereed te wees. Wanneer jy hulle wil gebruik, spoel hulle af, dreineer hulle en verkoel. Gebruik hulle soos nodig.

BELANGRIKE WENKE VIR SUKSESVOLLE SPRUITJIES

1. Gebruik slegs suiwer water vir ontkieming

Die sade sal onsuiverhede en toksiese minerale uit die water absorbeer; dit is dus noodsaaklik om nie die sade wat jy uiteindelik sal eet, te besmet nie. Die beginsel van die suiwer water geld vir al die water wat aan jou kos raak voordat jy dit eet.



2. Sonlig vir chlorofil

Spruite is selfs voedsamer as hulle ná ontkieming aan die son se lig blootgestel is. (Moet egter nie die spruitjies aan direkte sonlig of te veel hitte blootstel nie.) Met blootstelling aan die son se lig stoor spruite energie in die plant. Die lig aktiveer die proses van fotosintese in die spruite sodat die blare groen word, met ander woorde, chlorofil word geproduseer. In die liggaam bou chlorofil bloedtoevoer, aktiveer ensieme, vernuwe weefsels, kalmeer inflammasie en ontgif die liggaam.

3. 'n Higiëniese en skoon omgewing

Natuurlik wil jy nie kieme op jou kos hê of dat dit besmet word nie. 'n Glasfles vol sade wat besig is om te ontkiem, is 'n klein ekosisteem wat kieme sal aanlok as dit nie higiënies gehou word nie. Plaas die flesse op die mees higiëniese plek in jou kombuis.

4. Berg in die yskas

Spruitjies sal begin muf as dit te lank gestoor word. Gooi hulle weg as hulle slymerig is. Eet die spruitjies so gou as moontlik. Moenie te veel sade op 'n slag ontkiem nie, dit sal vermorsing voorkom.

TIPIESE TOEPASSINGS VIR ONTKIEMING VAN SADE

1. **ESSENE-BROOD** word van koring wat ontkiem gemaak. Dit is waarskynlik die mees koste-effektiewe manier om die mees voedingstowwe vir jou gesin te produseer.
2. **HUMUS** word gemaak van uitgeloopte kekerertjies.
3. **SLAAIE**. Bedek jou daaglikse slaai met 'n verskeidenheid vars spruitjies.



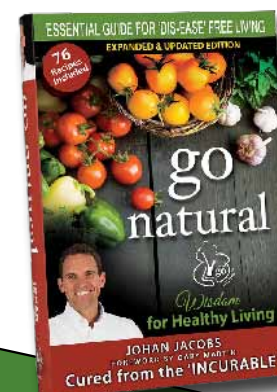
Die Essene brood- en humusresepte is beskikbaar in ons **GO NATURAL – Wisdom for Healthy Living**-boek

Koste-effektief en voedsaam

Deur spruitjies en ontkieming in te voeg, kan jy jou tuin in jou kombuis en maak dit moontlik om koste-effektiewe dog uiters voedsame kos in die gerief van jou eie huis te produseer. Elke huishouding behoort 'n spruitjiesmaker te besit. ■



Kry die resepte vir spruitjies in hierdie boek



R250
BTW ingesl.

ONS AANLYN WINKEL
Bestel vandag jou boek, ontkierner, sade en al ons gesondheidsprodukte en toerusting by ons. ONS LEWER LANDSWYD AF.

3 l-ontkierner R735



6 l-ontkierner R780

021 852 2744
info@gonatural.co.za
www.gonatural.co.za